

favorable. Il est de digestion difficile. L'alcool et les autres produits excitants qu'il contient sont difficilement éliminables. Pour cette raison il incommode davantage les vieillards et bien des gens qui, dans leur jeunesse, trouvaient plaisir à boire du vin, sont obligés de s'en priver quand ils avancent en âge.

Néanmoins certains vieillards supportent encore très volontiers un verre de vin et il serait cruel de le leur interdire. Notons d'ailleurs que le vin exerce souvent une influence favorable sur la digestion en restreignant la fermentation et en stimulant les mouvements péristaltiques et les sécrétions intestinales.

Cette stimulation, malheureusement, s'émousse assez vite, tandis que l'excitation du cerveau et du cœur finit, après un long usage, par prendre une place prépondérante. Pour cette raison, il vaut mieux ne pas prendre du vin régulièrement tous les jours, mais seulement de temps à autre, une fois par semaine, par exemple, et même alors deux petits verres au plus, de préférence avant le repas.

L'usage du tabac est très critiquable. Il n'est certainement d'aucune utilité à personne. Et cependant les vieilles gens éprouvent souvent un singulier plaisir à fumer un cigare ou une pipe. Ce plaisir est fréquemment acheté par de l'excitation cardiaque et une sensation de chaleur, surtout la nuit.

Comment doit-on manger ? Que doit-on manger ? Quand doit-on manger ?

Une personne âgée doit prendre un repas assez substantiel le matin. Pendant la nuit, des déchets se sont accumulés qu'il convient d'éliminer promptement. Pour cette raison, il est bon de donner un coup de fouet aux échanges nutritifs. Aussi suis-je tout à fait partisan du « breakfast » anglais.

Par contre, le repas du soir sera léger. Si l'on mange trop le soir, les échanges et la circulation du sang sont trop actifs pendant la nuit et il en résulte des insomnies et des agitations nocturnes.

Toutefois, il est des vieillards qui prennent leur principal