

que l'usage bien ordonné des *ingesta*, les anciens, avec juste raison, allaient plus loin et entendaient, à part les *ingesta*, le repos, l'exercice, les bains, le sommeil, la veille, l'usage des femmes, en un mot, tout ce qui concerne l'état du corps humain. L'homme, comme tous les animaux, ne se conserve que par le concours de presque tous les éléments de la nature; la *diététique* doit donc se rapporter aux différentes impressions de ces éléments, et non pas seulement aux *ingesta*. Ordonnez aussi bien que possible les *ingesta*, vous ne ferez rien de bien sans le concours des autres éléments. Je me rappelle qu'un de mes parents avait contracté un léger rhumatisme à la suite d'un refroidissement; les douleurs errantes ou métastatiques l'ont rendu presque hypochondriaque. Traité pendant des années en ville par les médecins et gardant le régime le plus sévère, il était toujours à se plaindre, lorsque, par le conseil d'un médecin, il alla passer quelque temps à la campagne, pour y continuer le même régime et faire chaque jour un exercice modéré. A son retour, il était tout à fait guéri. D'après ce qui précède, nous comprenons que l'art du régime n'est autre chose que l'ensemble des règles que la nature nous impose dans l'état de santé, et que nous suivons dans l'état de maladie, en les modifiant d'après les circonstances.

Le rythme des forces de l'être vivant varie suivant l'âge, le tempérament, l'idiosyncrasie, etc.; son instinct naturel, dans toutes ces circonstances, n'est pas moins variable pour la nutrition. La nature, qui est notre guide et que nous observons toujours, nous le démontre parfaitement: ainsi, pendant la vie intra-utérine du fœtus, elle cherche à lui procurer son alimentation du sang de sa mère, seule nourriture qui à cette époque de sa vie puisse être dans un rapport convenable avec son état et ses forces. Après sa naissance, voyant son état impropre à recevoir toutes sortes de substances, elle lui procure une nourriture convenable qu'il trouve dans un organe spécial de sa mère, la mamelle, jusqu'à ce que son état soit susceptible de recevoir d'autres substances. Dans la deuxième enfance, où l'état général commence à se fortifier, la muqueuse digestive commence aussi à recevoir progressivement une alimentation différente de ce qu'elle avait été jusque-là, et plus ou moins facile à digérer. Dans la jeunesse et dans l'âge viril, où la nature a tout préparé et où