

à la constitution, aux saisons et aux climats. Il est évident que, dans ces circonstances, la nourriture dont il se sert doit être en rapport, par la quantité et la qualité, avec l'état de l'économie, parce que l'influence qu'elle exercerait sur l'économie est ressentie par celle-ci selon les propriétés et les qualités que ces aliments possèdent.

*Age.* — Si l'on se rapporte aux actes physiologiques des forces digestives et des forces motrices, on verra que l'homme, depuis la jeunesse jusqu'à la vieillesse, est comme balancé, selon l'expression de M. le professeur Dupré, entre ces deux forces. A la vérité, chez les enfants, les forces digestives sont prédominantes sur les forces motrices ou toniques; la force de l'assimilation l'emporte sur celle de la désassimilation, et le système nerveux est aussi plus susceptible que dans les autres âges; il en résulte que leur alimentation ne doit être que douce, non excitante et de digestion facile, et se composer de lait, de fécule, de farineux, etc. Plus leur régime sera simple, mieux il vaudra. La viande ne leur convient que dans la seconde enfance. Sans doute, une nourriture plus stimulante ne leur occasionne pas toujours des maladies, mais elle a pour inconvénient d'accélérer davantage les actes digestifs et les autres actes de l'organisme, sans qu'ils en aient besoin. Les aliments plus nourrissants, sans être échauffants, ne conviennent qu'aux adolescents. Dans l'âge adulte, où l'individu a acquis toute sa force et toute sa perfection, et où les forces sont à peu près en équilibre, on peut user de tous les aliments, pourvu qu'ils soient pris avec modération.

Dans l'âge viril ou âge de consistance et dans la vieillesse, le régime alimentaire doit commencer à se rapprocher graduellement du régime tonico-excitant. Dans le premier cas, les organes sont au plus haut point de leur accroissement; ici l'assimilation et la désassimilation se balancent; la nourriture doit être donc suffisante par rapport à ces fonctions. Dans le second cas, où la dégradation des forces et le ralentissement des fonctions se manifestent, l'économie a besoin, non-seulement d'une alimentation tonico-animale pour soutenir les forces, mais encore de stimulants, comme les vins généreux, pour exciter ses forces. L'art d'établir le régime consiste donc entièrement à se régler d'après les besoins de l'économie et les forces de l'organe de la digestion;

