

seront soumis à une nourriture peu réparatrice et peu excitante; le régime doux, légumineux, mucilagineux leur sera très-nécessaire. Les individus lymphatiques, froids, scrofuleux, doivent faire usage de substances savoureuses, toniques, très-réparatrices, telles que les viandes de mouton, de bœuf, de gibier et les vins généreux, etc. Les hommes d'un tempérament nerveux s'abstiendront des excitants et n'useront que de l'alimentation mucilagineuse, féculante et adoucissante : du lait, des légumes frais, des fruits mucilagineux, des viandes blanches, etc. Les gens bilieux, vu la prédominance du foie et sa disposition à l'irritation, doivent éviter les stimulants, et réclament une alimentation végétale ou végéto-animale, et pour boisson les acidules. L'action des acides sur la bile, dont ils diminuent et combattent l'épaississement, est un fait depuis longtemps connu ¹.

Saisons et climats.— Si les forces et les actes physiologiques varient sous l'influence des âges, ils ne sont pas moins influencés par les saisons et les climats. Les anciens déjà, selon les périodes, avaient comparé les saisons aux âges : « Παιῖς ἔαρ, νεηνίσκος θέρος, νεηνίης φθινόπωρον, γέρων χειμών. » En effet, on peut très-bien, par rapport à la fonction digestive, rapprocher en quelque sorte les saisons des âges. Ainsi, on peut dire que l'hiver et le printemps correspondent à la jeunesse et à l'âge adulte, l'été et l'automne à l'âge viril et à la vieillesse. En hiver, les forces de l'économie acquièrent un surcroît d'énergie qui se prolonge jusqu'au printemps; les organes digestifs sont dans une activité assez grande. Les aliments doivent donc être copieux dans cette saison et d'origine animale plutôt que végétale, plutôt chauds que froids, et, selon Lorry, plutôt secs qu'humides. Hippocrate, en parlant des habitants des localités exposées aux vents froids et surtout secs, dit aussi que les hommes ainsi constitués doivent manger beaucoup et boire peu :

« Ἐδαδοῦς δὲ ἀνάγκη τὰς τοιαύτας φύσεις εἶναι, καὶ οὐ πολυπότας· οὐ γὰρ οἶον τε ἄμα πολυβόρους τε εἶναι καὶ πολυπότας. ² »

Les boissons excitantes, comme le vin et toutes les liqueurs alcooliques

¹ Bouisson; De la bile et de ses variétés physiologiques, pag. 104.

² Des airs, des eaux et des lieux; éd. Littré, tom. II, pag. 20.