

en général, sont plus convenables dans cette saison que dans les autres ; en un mot, l'influence que ces saisons exercent, porte son action autant sur le système sanguin et sur la fonction respiratoire que sur la fonction digestive. Les deux autres saisons, l'été et l'automne, nous présentent des phénomènes différents ; si dans les précédentes les forces tendaient à se concentrer, ici, au contraire, par un mouvement d'expansion, elles tendent à se porter au dehors ; de là, la faiblesse des organes intérieurs et surtout des organes digestifs, qui est remarquable ; la nutrition en général est languissante, et le système nerveux est dans un plus grand état de susceptibilité. Il en résulte que le régime alimentaire doit être dans cette saison peu substantiel, d'une nature plutôt végétale qu'animale, plutôt humide que sèche, et, eu égard à l'excitabilité du système nerveux, les boissons doivent être aussi d'une nature plutôt rafraîchissante ou tempérante, qu'excitante ou échauffante. La nature prévoyante nous fournit à cette époque toutes sortes de fruits succulents pour satisfaire nos goûts, modérer l'excitation produite par la chaleur et contenter la soif.

Ce que nous avons dit à propos des saisons peut, en quelque sorte, nous dispenser d'entrer dans des détails à propos des climats. En effet, Hippocrate déjà a dit que la saison n'est qu'un climat transitoire. Tout le monde sait que les peuples du Nord, influencés par l'action permanente du froid, usent des aliments les plus succulents et principalement de nature animale, et ils ont besoin de cette alimentation substantielle, stimulante et fortement réparatrice, pour résister à la rigueur du froid ; tandis que les peuples du Midi, selon le caractère du climat, se contentent d'une alimentation plutôt végétale qu'animale, ou en même temps animale et végétale et en moins grande quantité.

Il est naturel, d'après cela, de penser que la digestion des aliments se fait mieux dans l'hiver et dans le printemps que dans l'été et dans l'automne :

« Θέρους και φθινοπώρου σιτία δυσφορώτατα φέρουσι · χειμῶνος, ρήιστα · ἤρος, »
» δεύτερον. » (Hip. ; Aph. 18, sect. 4) ; et que, comme c'est ordinairement d'après les fonctions digestives que l'on doit se guider pour régler le régime alimentaire, l'abstinence est mieux supportée dans les deux dernières saisons que dans les premières.

De ces considérations générales on doit conclure que les aliments, relative-