

vement à leur qualité et à leur quantité, doivent être variables : telle quantité qui convient à tel âge, à tel climat et à tel tempérament, ne convient pas à un autre, et telle quantité qui convient à tel individu ne convient pas à tel autre.

« Πρῶτον μὲν αἱ φύσεις τῶν ἀνθρώπων διάφοροι εἶναι · καὶ γὰρ αἱ ξηραὶ αὐταὶ »  
 » εἰσὶν πρὸς αὐτὰς καὶ πρὸς ἄλλα μᾶλλον καὶ ἥσσον ξηραὶ, καὶ ὑγραὶ ὡσαύτως,  
 » καὶ αἱ ἄλλα πᾶσαι · ἔπειτα αἱ ἡλικίαι οὐ τῶν αὐτῶν θεόμεναι · ἔτι δὲ καὶ τῶν χωρίων  
 » αἱ θέσεις, καὶ τῶν πνευμάτων αἱ μεταβολαὶ, τῶν τε ὠρέων αἱ μεταστάσεις, καὶ τοῦ  
 » ἐνιαυτοῦ αἱ καταστάσεις · αὐτῶν τε τῶν σίτων πολλὴ διαφορὰ · πυροὶ τε γὰρ πυρῶν  
 » καὶ οἶνος ὀίνου καὶ τ' ἄλλα ὅσα διατεόμεθα, πάντα διάφορα εἶναι ἀποκωλύει μὴ δυνατὸν  
 » εἶναι ἐς ἀκριβεῖν ξυγγραφεῖν<sup>1</sup>. »

Malgré la prétention de quelques auteurs recommandables, comme Cheyne, Stark, sir John Sinclair, etc., qui ont voulu fixer une limite à la quantité, nous sommes obligé de dire que les grandes variations auxquelles l'homme est sujet, comme nous venons de le dire, feraient toujours trouver en défaut un pareil essai, et de répéter, avec M. Lévy, que la quantité de nourriture nécessaire dépend entièrement de la situation actuelle où se trouve le corps, et n'a rien de constant ni d'absolu. La mesure que chaque homme doit avoir pour les aliments réside en nous, et elle est appréciée par nos sentiments naturels, comme dit le Père de la médecine :

« Δεῖ γὰρ μέτρον τινὸς στοχάσασθαι · μέτρον δὲ, οὐδὲ σταθμὸν, οὐδὲ ἀριθμὸν οὐδένα »  
 » ἄλλον, πρὸς ὃ ἀναφέρων εἴσῃ τὸ ἀκριβές, οὐκ ἂν εὐρούης ἀλλ' ἢ τοῦ σώματος τὴν  
 » αἴσθησιν. » (Ancienne médecine.)

Nous en dirons autant pour les heures des repas. Tout cela est relatif aux habitudes, à la position, à la profession, etc., de l'homme, aux exercices qu'il fait et à sa propre constitution ainsi qu'à son tempérament.

Quelle doit être maintenant; en général, la conduite d'un homme bien portant? En général, celui qui veut sa santé doit suivre un régime régulier, s'écarter le moins possible des habitudes qui ont influencé sa constitution depuis son enfance; attendre toujours pour manger, que la sensation impérieuse de la faim se déclare et s'arrêter lorsque le sentiment de la saturation se manifeste. En un mot, la nature individuelle se sert des sentiments par-

<sup>1</sup> Hip.; Du régime.