

ticuliers, non-seulement pour la faim et la saturation, mais pour toutes les circonstances; ce que l'homme a de mieux à faire, c'est de suivre pas à pas les indications qu'ils lui fournissent. Ainsi, mangez lorsque l'appétit vous vient, buvez lorsque la soif se déclare, reposez-vous lorsque vos sentiments le demandent, etc., voilà la loi générale que la nature nous trace et qui est la seule à suivre, loi qui réside en nous-mêmes, qui dépend de nos propres forces et dont la tendance a pour but notre conservation.

Mais, à part cela, la nature possède quelque chose d'analogue au sentiment instinctif de la faim et de la soif, pour la variété des aliments; variété qui contribue beaucoup à l'entretien de la santé. L'utilité de cette condition principale que la nature sollicite, n'est pas démontrée seulement par notre propre instinct, mais encore par les expériences faites sur les animaux. Des lapins et des cochons d'Inde nourris par Magendie avec une de ces substances: blé, avoine, orge, choux, carottes, moururent au bout de quinze jours. Nourris avec les mêmes substances simultanément ou successivement, ils n'éprouvèrent aucune incommodité. On sait par soi-même que la monotonie devient fatigante pour l'économie, que l'usage prolongé d'une même nourriture, quelle qu'elle soit, devient promptement insupportable. Le sucre, en général, flatte le goût, mais pour peu qu'on en prolonge l'usage, il devient désagréable. Il en résulte que l'homme ne doit pas s'astreindre ni s'habituer à l'usage des mêmes choses, ni mener une vie trop régulière ni trop monotone; mais qu'il doit, autant qu'il est possible, s'habituer à varier, par des moyens différents, sa vie de toutes les manières. Rien n'est plus vrai que l'importance de cette variation, qui influe, non-seulement en apparence sur nos forces agissantes, mais encore sur nos forces radicales. C'est une vérité déjà observée par nos vénérables maîtres. « L'habitude, dit Barthez, d'un régime de vie qui établit de fréquentes inégalités d'action dans la forme de santé propre à un individu, lui donne des forces radicales que ces maladies affectent beaucoup moins qu'elles n'affecteraient des forces radicales d'un homme auquel un régime toujours uniforme ne donnerait point une santé qui se pliât fréquemment à de semblables inégalités¹. » La part

¹ *Élém. de la science de l'homme*, tom. II, par. CCXXXV.