HYGIÈNE.

L'Hygiène a pour but d'indiquer l'usage modéré des choses utiles à la santé, et de faire connaître celles qui lui sont nuisibles.

Du manger.

Gardons-nous de manger sans besoin; attendons toujours que le dernier repas soit bien digéré, l'estomac bien vide, et que le retour de la faim se fasse quelques instans sentir. Il est certain que la faim et la soif, supportées quelques momens, préviennent bien des maladies, tandis que le boire sans soif, et le manger sans faim en causent infailliblement beaucoup de plus ou moins graves.

Alimens.

Viandes. Celles qui sont simplement bouillies nourrissent assez bien, se digèrent facilement; celles qui sont cuites dans leur propre jus avec un peu d'eau et un peu d'épices, dans des vases bien clos, sont d'un bon goût, faciles à digérer et bien nourrissantes; celles qui sont rôties conservent bien toutes leurs qualités nutritives, mais elles constipent; celles qui sont frites

sont toujours malsaines; celles qui sont salées dessèchent et amaigrissent.

Toute viande marinée ou vinaigrée doit être cuite dans la faïence ou la terre; et non dans le cuivre ou le fer-blanc.

La partie fibrine dans les viandes est nutritive, l'osmazôme est réparatrice. C'est l'osmazôme qui colore le bouillon et lui donne sa saveur.

Dans le *bœuf*, les muscles fessiers et le filet sont très-nourrissans et de bonne digestion pour les personnes bien portantes. Le *veau* est moins excitant, plus tendre et plus convenable aux personnes dont l'estomac est moins énergique.

Le *mouton*, surtout celui qui a été nourri dans des pâturages secs, sur des montagnes ou sur les bords de la mer, fournit des chairs d'un bon goût et bien nourrissantes; l'*agneau* est d'une plus facile digestion et convient mieux aux convalescens.

Le *porc* nourrit bien les personnes qui se livrent à un travail rude; mais il est indigeste et insalubre pour les estomacs délabrés, ainsi que pour les personnes qui ont des professions sédentaires, surtout pendant les chaleurs de l'été.

Intestins. On ne mange que les entrailles du veau et du cochon. Celles du cochon sont préférables. Le cœur et les rognons sont d'une digestion difficile; le cœur du porc surtout attriste.

Volaille et oiseaux.

Les *jeunes coqs*, les *jeunes poules*, les *chapons*, sont des mets excellens et d'une digestion facile. Les vieux coqs et les poules qui ont pondu sont inférieurs sous tous les rapports.

Les *perdrix*, la *grive*, la *bécasse*, le *coq de bruyère*, sont des mets agréables mais excitans. L'*ortolan*, la *gelinotte*, la *caille*, sont excitans et fatiguent l'estomac par la graisse dont ils sont revêtus. Le *canard* a une chair assez succulente mais très-indigeste. L'*oie* résiste encore plus aux estomacs peu énergiques.

Les *œufs mollets*, les *œufs au lait*, *à la crême* ou *à la neige*, sont une nourriture bienfaisante. *En omelette*, *à la matelotte*, etc., ils sont encore faciles à digérer. Les *œufs durs* échauffent et délabrent l'estomac.

Poissons.

La *truite* est excellente; la *lotte* est un mets exquis. La *carpe*, le *saumon*, le *barbeau*, le *goujon*, la *sole*, la *plie*, sont d'une digestion assez facile. — Le *maquereau*, l'*anguille*, la *lamproie* cèdent difficilement au travail gastrique. L'*écrevisse*, le *homard*, les *chevrettes* ont la chair ferme, savoureuse, mais qui résiste à l'estomac. Les *poissons salés*, outre leur principe âcre et excitant, sont d'une digestion très difficile et nourrissent peu.

En général, le poisson ne doit être cuit ni dans le cuivre, ni dans le fer, ni dans le fer-blanc.

Laitage.

Le *lait de vache* est très-usité. Ce liquide est d'autant plus nutritif qu'il contient plus de caséum ou principe de fromage, et d'autant plus léger qu'il contient plus de serum ou petit lait. Le lait des plaines est plus riche en petit lait ou serum, celui des montagnes

en matière caséeuse et butireuse. Le lait est toujours très bon quand on est capable de le bien digérer; mais quand on a la fièvre, quand on est sujet aux migraines, quand il cause des rapports aigres, quand il ôte l'appétit, quand il est pris après des alimens âcres, acides, alcooliques, le lait devient presque un poison. Les coliques, les maux d'estomac, la dyssenterie en sont les suites ordinaires.

Le *beurre* est nuisible aux fiévreux; mais quand on est en bonne santé, son baume onctueux humecte, lâche et adoucit.

Le *fromage* frais est très-nourrissant; *sec* et *salé*, il dispose à la mélancolie et altère. Le *fromage* sec est un aliment froid, dur et astringent; il ne vaut au moins rien pour les convalescens; on ne peut en faire usage qu'en bonne santé.

Légumes.

Tous les légumes sont mucilagineux et ont un principe âcre; pour cette raison, les *carottes*, les *betteraves*, les *asperges*, les *salsifis*, les *artichauts*, les *navets*, les *haricots* et les *pois verts*, doivent être soumis à une cuisson première dans de l'eau. On fait frire quelquefois ces alimens, mais l'âcreté que contracte aussi la graisse, le beurre ou l'huile, irrite l'estomac des personnes faibles, et y détermine souvent un sentiment de chaleur brûlante. Les *salsifis*, les *artichauts*, les *panais*, les *carottes* et surtout les *betteraves*, contiennent un principe sucré et sont plus nourrissans à ce titre. Le *navet* demande à être bien cuit, autrement il cause des coliques. On doit bien réprimer le principe âcre des *choux*, des *choux-fleurs*,

des *radis* et du *raifort* par quelque adoucissant huileux.

Les *oignons*, les *poireaux*, les *échalottes* et l'*ail* unissent au mucilage un principe âcre, volatil et alcalin qui se corrige par la cuisson. On ôte à la *laitue*, à l'*endive* et à l'*escarole* une partie de leur principe trop âcre en les faisant étioler (blanchir).

Fruits.

Les *cerises*, les *raisins*, les *fraises*, les *framboises* et les *prunes*, en bonne maturité, par leur principe acide et sucré, récréent le gosier, rafraîchissent et lâchent. Il en est de même de quelques *pommes* et de quelques *poires*. Les *coings*, les *nèfles*, quelques fruits sauvages, certaines *pommes* et certaines *poires* ont un principe acerbe, astringent, qui échauffe et constipe. Les *figues*, les *abricots*, les *pêches*, les *melons* disposent à la mélancolie.

Boissons.

Les boissons sont indispensables à la vie. C'est par elles qu'est réparée la perte des fluides de l'estomac et de toute l'économie. La première et la plus précieuse de toutes les boissons, c'est l'*eau;* elle humecte à l'instant les organes qu'elle touche, elle dissout les alimens et calme l'altération générale. Pourtant il faut en boire modérément, surtout en mangeant, de crainte qu'elle ne surcharge et refroidisse l'estomac, qu'elle ne retarde le travail de la digestion. Pour être saine, l'eau doit contenir de l'air; ainsi l'eau de rivière qui

coule sur un lit de sable ou qui subit quelque chute est la meilleure. Celle de source ou de puits, au moins dans certaines localités, a trop de sels et ne contient pas assez d'air; il faut l'agiter avant d'en faire usage, et quelquefois la clarifier au charbon dans un filtre.

Le *vin* qui provient d'un raisin bien mûr, un vin clairet, un vin vieux, pris en petite quantité, produit la meilleure humeur et fait beaucoup de bien. Les vins *acidules* et un peu *piquans* rafraîchissent. Les vins *noirs* et *épais* chargent l'estomac, portent leur principe astringent au ventre, le resserrent et causent la mélancolie. Les vins *doux* et *sucrés* engorgent le foie, la rate, et se digèrent difficilement. Les vins fins d'*Alicante*, de *Chypre*, de *Malaga*, de *Tokai*, etc., sont les plus généreux, mais ils usent promptement la vie; il faut en boire rarement. Les vins *aigres* troublent les nerfs, refroidissent, dessèchent et rendent triste.

La *bière* qui n'a point d'aigreur, qui est claire, belle et bien cuite et faite d'un bon grain, ni trop vieille ni trop nouvelle, est un breuvage sain. Si elle est acide, âcre ou pas assez cuite, elle délabre l'estomac, cause des coliques et même des dyssenteries.

Le *cidre* désaltère, mais il nourrit moins que la bière. Le *poiré* est plus alcoolique, et par conséquent plus excitant; il faut le boire avec plus de modération.

Quant aux diverses liqueurs spiritueuses, en général, elles sont d'autant moins saines qu'elles sont plus compliquées.

Pain.

Le *pain*, pour être bon et profitable, doit être d'une farine pure, peu salé, d'un bon levain, bien

pétri, convenablement cuit. Plus la farine en est pure, mieux il nourrit. Le son, les alliages ne nourrissent point, ôtent même à la farine ses qualités premières, ne font que fatiguer l'estomac et engendrer de la bile. Les pâtes en friture, les croûtes trop sèches, le pain sortant du four délabrent les facultés digestives.

La fécule contenue dans les grains est ce qui nourrit. Elle forme peu d'excrémens et se digère facilement. La fécule est presque pure dans le riz, l'avoine et l'orge dépouillés de leur écorce. Il y en a beaucoup dans le froment, un peu moins dans le seigle ; celui-ci contient encore une matière glutineuse et sucrée qui s'aigrit. Il y a aussi de la fécule dans les pommes de terre, mais en moindre quantité. Les châtaignes, le blé-sarrazin, les haricots, les lentilles contiennent une plus ou moins grande quantité de sucre uni à la fécule. Tous ces grains bien préparés peuvent fournir une nourriture réparatrice ; mais l'écorce en est tout-à-fait indigeste.

Dans les semences émulsives, comme le chènevis, la graine de choux, de navets, de colza, la fécule est absorbée par l'huile ; il en est de même dans les noix, les noisettes ; ce qui fait qu'elles résistent à l'action de l'estomac et le fatiguent quand on en mange une trop grande quantité. Les noyaux d'amandes amères, d'abricots, de pêches, etc., contiennent, outre leurs divers principes, de l'acide prussique ; ainsi on ne pourrait en manger beaucoup impunément.

CE QU'ON PEUT ET DOIT FAIRE

POUR SE PRÉSERVER DE LA PLUPART DES MALADIES.

Il faut veiller d'abord à ce que la nourriture soit saine, nourrissante et d'une digestion facile. Ainsi, préférons pain de fine fleur, bon bouillon, œufs frais et mollets, bœuf bouilli, viande en compote peu épicée, poisson frais et de bonne qualité, cervelles, bons fruits, fromages frais. Humectons chaque mets à petits coups, et n'avalons rien qu'après une mastication suffisante. Fuyons les mets trop acides, acerbes, et les fritures. Attendons toujours la faim pour manger, et la soif pour boire. Levons-nous tous les jours de table avec un petit désir de manger encore, prenons un instant de repos et puis de l'exercice. Evitons les courans d'air en toute circonstance, de passer trop subitement d'une température à une autre, de boire froid quand nous avons chaud, et de nous mouiller. Fuyons certains miasmes, certains vents qui, à certaines époques, causent des rhumes, des dyssenteries, des épidémies. Lavons-nous tous les jours avec de l'eau claire et fraîche, ne négligeons jamais de nous baigner ou rafraîchir les yeux, de nous peigner, brosser la tête, de nous nettoyer les dents et la bouche. Ces soins nous procureront un bien-être, une allégresse qui ont la plus grande influence pour le maintien de la santé et sur nos affaires de chaque jour.

Les bains ne sont pas moins recommandables. Il faut en prendre tous les quinze jours, au moins tous