

des hommes replets arriver à un âge avancé. J'ai été moi-même un fort mangeur de viande et j'ai eu à souffrir de la dyspepsie, mais depuis que j'ai eu recours à une alimentation opposée, je jouis d'une santé parfaite. Je citerai le fait de deux autres personnes, dont l'une est une proche parente. Cello-ci souffrait également de troubles digestifs depuis plusieurs années, mais depuis deux ans, grâce à mes avis, elle mit la viande de côté et elle se portait bien. Cependant cette personne, qui est ma propre mère, voulut recommencer l'usage de la viande le printemps dernier, et dans le même temps elle eut une attaque de paralysie; elle s'est remise de cette attaque mais elle a repris le régime antérieur. Aujourd'hui, elle jouit d'une bonne santé. Je citerai de plus, un autre cas, c'est celui d'un de nos confrères qui, depuis une couple d'années, faisait usage d'une alimentation légère, et s'en trouvait bien; tout récemment, à la suite d'un repas de viande, il eut une attaque d'épilepsie.

L'homme étant donc à la fois granivore et frugivore, peut trouver dans le régime végétal toute l'alimentation nécessaire à son entretien.

La viande donne-t-elle de la force? Si elle en donne, c'est aux dépens de la constitution; c'est-à-dire que comme les alcooliques elle entraîne à sa suite d'abord la surexcitation, puis l'épuisement. Les Monténégrins qui font la guerre avec les Turcs sont forts et robustes, cependant, pour toute nourriture, ils se contentent de pain et de quelques autres aliments du règne végétal.

Quel contraste entre le Français et l'Anglais! Ce dernier replet et bouffi par la bonne chair, fort au travail, il est vrai, est bourru et porté au *spleen*. Au contraire le Français est gai, spirituel, éveillé, aussi ne se nourrit-il guère que de végétaux et surtout de pain fait de farine grossière.

La décadence Romaine origina du moment que le peuple Romain commença à se gorger de viande, et puis vous connaissez ce que l'on rapporte de ces festins fabuleux qui seraient incroyables s'ils n'étaient confirmés par l'histoire. On peut en dire autant de la Grèce. Les Béotiens, pour la même raison, étaient moins intelligents, plus allourdis et moins vifs, et par conséquent moins guerriers que les Athéniens.

Serait-il dit que le Canadien manquerait d'intelligence? Assurément, non. Cependant, il arriverait sûrement à son idéal s'il faisait usage d'une alimentation purement végétale.

La viande est non seulement une erreur véritable quoiqu'universellement répandue, mais encore elle entre pour une large part dans l'étiologie des maladies qui affligent l'espèce humaine.