

Il ne donne pas la force, mais l'illusion de la force.

On pourra, sous l'influence de l'alcool, accomplir à un moment donné, une tâche exceptionnelle. Ce sera l'effet du *coup de fouet sur le cheval*, mais il ne nourrit pas plus nos muscles que le coup de fouet ne nourrit l'animal.

Et plus a été vive cette excitation factice et étrangère, plus est marquée la dépression d'énergie qui lui succède.

L'alcool ne nourrit pas.

Un aliment est une substance qui peut, après certaines modifications subies dans le tube digestif, être assimilée et s'identifier à notre organisme pour s'y ajouter et en réparer l'usure.

*Or, les alcools ne sont à aucun degré assimilables ; tandis que le fromage renferme 30 à 35 % de matières nutritives ; — les pois, les haricots, les lentilles, de 20 à 25 ; — la viande, de 15 à 25 ; — les œufs, de 12 à 13 ; — le pain, de 6 à 7 ; — le lait, de 3 à 4, — le vin de Bordeaux a un dixième ; l'équivalent nutritif de l'alcool est de zéro pour cent.*

*L'alcool ne réchauffe pas.*

Au lieu d'élever la chaleur du corps, l'alcool la rabaisse. Quand la température est basse, l'alcool réchauffe momentanément ; mais une réaction ne tarde pas à se produire — réaction extrêmement dangereuse pour la santé — qui amène un refroidissement considérable.

Notons de plus que dans les temps chauds, on supporte mieux la marche, le travail, la chaleur et la soif, en s'abstenant de l'alcool.

*Conclusion pratique :*

*Dans l'intérêt de votre santé. .*

*Ne buvez jamais de petit verre d'eau-de-vie, surtout le matin à jeun.*

*Et alors que faut-il boire ?*

*Au lieu de deux sous d'alcool, buvez deux sous de lait. . . Vous m'en direz des nouvelles.*

### Calendrier

27	DIM	b	III apr. Epiph., Ste Famille de J. M. J. 2 cl. Kyr. 2 ton. II Vêp., mém. du suiv., du dim. et de Sto Agnès, <i>Secundo</i> .
28	Lundi	bf	S. Raymond de Pennafort conf (23).
29	Mardi	b	S. Francois de Sales, év. et doct.
30	Mercur.	†	Ste Martine, vierge et mart.
31	Jeudi	b	S. Pierre Nolasque, conf.
1	Vend.	r	S. Ignace, évêque et martyr.
2	Samd.	b	Purification de la B. V. M., 2 cl. ( <i>Avr, Regina</i> )

### Memento hebdomadaire

QUÉBEC. — Les Quarante-Heures auront lieu à Saint-François, I. O., le 28 ; à Saint-Thuribe, le 30 ; au couvent de Saint-Georges, le 31 ; au couvent de la Rivière-Ouelle, le 2.

Directeur, M. l'abbé D. GOSSELIN : Charlesbourg, Québec.