

ne dégage son potentiel calorique qu'après une longue élaboration, un travail digestif laborieux surtout du côté du foie, en demandant beaucoup de dépense nerveuse, et en laissant dans l'organisme au moteur humain un grand nombre de déchets azotés plus ou moins toxiques qui entraînent des inconvénients sérieux. Au contraire les hydrates de carbone ont une élaboration digestive beaucoup moins onéreuse pour les organes digestifs et le système nerveux et cèdent leur potentiel thermique plus rapidement avec moins de frais pour l'organisme et sans laisser après eux des résidus toxiques. La graisse, quoique produisant deux fois plus de chaleur que l'albumine, ne produit pas de déchets toxiques. Si on ne l'utilise pas entièrement elle s'accumule, ainsi font également les hydrates de carbone, sans occasionner à l'organisme qu'une surcharge de poids utilisable dans un besoin pressant de dépense organique.

Sans doute on se laisse facilement tromper par les apparences, la viande, étant stimulante, — et en cela elle trompe comme l'alcool, — fait fonctionner d'avantage le système nerveux qui active les combustions *momentanément*. Mais comme pour l'alcool l'énergie dépensée inutilement pour les effets de stimulation est prise sur l'organisme qui est obligé de se surmener pour faire face à une double dépense. Il n'en est pas de même avec les graisses et les hydrates de carbone surtout ces derniers qui se résolvent plus vite et plus facilement en glucose dernière transformation des aliments ternaires. Comme on le voit le problème est de savoir quel est l'aliment qui donne au moteur humain, le plus rapidement, plus abondamment, sans fatigue ni surmenage digestif, sans intoxication nutritive, le combustible nécessaire pour résister au froid.

Or, on vient de le voir, cet aliment n'est pas l'albumine ou la viande mais le glucose fourni par les hydrates de carbone. C'est dire que le miel, les fruits sucrés, secs ou crus, les confitures sont plus thermogènes que la viande. Quant aux faits d'observation je citerai l'acclimatation au climat du Canada des Pères de Oka, les Trappistes du Lac St-Jean etc. tout en conservant leur régime végétarien intégral. D'après des informations personnelles je puis affirmer que ces religieux se portent très bien, n'ont pas de maladie spéciale, leur infirmerie