

vous des rameurs, sur les galères, qui n'avaient pour toute nourriture que du pain et de l'eau ? Nécessairement, si l'on a toujours traité son estomac en enfant gâté, il se peut qu'aux premiers jours il se révolte ; mais il a bientôt cédé. Une fois ce dernier bien assujéti, il n'y a rien de plus docile. En établissant le jeûne l'Eglise catholique reconnaît un précepte de la nature. Personne ne connaissait mieux que le Créateur les besoins de sa créature. En venant sur terre, Il a eu égard aux besoins corporels comme spirituels.

Trop souvent l'on vit pour manger au lieu de manger pour vivre. En bourrant trop l'estomac, une partie de nos forces physiques sont employées à la digestion. C'est autant de perdu. Les fruits, bananes, pommes, oranges et les légumes en général, sont les aliments les plus conformes à l'alimentation naturelle, bien entendu, si on les mange à leur état naturel et non en confitures, marmelade, salade, etc.....

L'alimentation joue un grand rôle dans la vie de l'homme. Physiquement parlant, le corps humain est soumis aux mêmes lois que le corps des autres animaux qui partagent avec nous les bienfaits naturels sur cette terre. Alors, si les animaux doivent se nourrir de ce que Dieu a mis à leur disposition sans lui faire subir aucun changement, pourquoi l'homme serait-il exempt de cette règle ? En nous donnant la raison, les desseins de la Providence n'étaient certes pas que nous employions cet avantage pour améliorer notre condition gastronomique ; mais bien pour nous permettre d'obtenir notre perfectionnement moral. Si la psychologie fait connaître les phénomènes et les facultés de