

et toujours, que la frugalité doit être de toutes les conditions.

Que dirait-on du monsieur qui chaufferait son poêle à blanc, nuit et jour, en juillet autant qu'en janvier?

On le jugerait tout au moins maladroit d'user inutilement son appareil et de gaspiller le combustible. Et celui qui chauffe le four humain sans raison, sans mesure, sans discernement, sans tenir compte des besoins, serait-il plus sage? ?.. Il y a de plus cette ample différence que la machine humaine se remplace mal !

IV.—C'est vrai que je mange beaucoup, mais je digère très bien; ça ne peut donc pas me faire tort.

Reprenons l'exemple du chauffeur intempestif que nous venons de quitter. A vos remarques sur l'opportunité de son chauffage, ne seriez-vous pas ahuri s'il répondait: "Mais mon poêle digère tout ce que je lui enfourne; la preuve, c'est qu'il ne fume pas plus en juillet qu'en janvier?".

Mais c'est précisément celui qui digère le mieux toute sa nourriture excessive qui est en danger. Celui qui a dans son tube digestif un transformateur défectueux "renvoie" ses déjections presque aussi riches que les aliments ingérés; il n'en a pas extrait les sucs nutritifs. Mais celui qui est desservi par des organes digestifs vigoureux fait pénétrer dans sa circulation un excès de matériaux alibiles inutilisables. Après en avoir fatigué ses transformateurs et ses émonctoires, il provoque une exagération de la flore microbienne intestinale. De là vient cette série de dégénérescences qui engluent ses artères et constituent cette "rouille de la vie" (Peter), cette artério-sclérose redoutable avec son cortège de caducité, d'accidents cérébraux et d'insuffisances viscérales.

En outre, il ne faut pas se faire de bile sur la prétendue bonne digestion du gros mangeur. Sans être médecin, sans même être grand clerc, on peut supposer qu'un estomac distendu par la suralimentation, est gêné dans ses fonctions, qu'il ne doit pas manœuvrer à l'aise pour malaxer le bol alimentaire et l'imprégner des sucs digestifs. De même, l'encombrement de l'intestin doit nuire à l'élaboration des principes nutritifs.