

N'A PAS SAISI LE POINT



Le malheureux vient de s'écraser le pouce.

Le monsieur croyant qu'il se tord de rire. — Allons, ça doit en être une bonne ; conte-moi là.

DU CHOIX DES ALIMENTS

Il y a bien des gens qui ne se sont jamais demandé pourquoi ils mangent, ni quel rôle peuvent avoir les aliments dans leur corps, autre que celui d'apaiser la faim. Si on leur disait que la jolie petite bouche rose avec laquelle ils ont tété le sein de leur mère peut-être maintenant la hure d'un sanglier, ils regarderaient cela comme une plaisanterie de bas-étage, et ne manqueraient pas de vous traiter de fou si vous ajoutiez que le pied mignon avec lequel ils ont couru leurs premiers pas pourrait bien se vendre au marché sous la forme d'un boisseau de froment. La matière revêtant successivement la forme vivante, et faisant à chaque instant de l'animal un animal nouveau, est un problème auquel ils n'ont jamais songé. Qu'ils veuillent bien me prêter quelques minutes d'attention, et je vais leur démontrer que la cuisine est la plus profonde de toutes les sciences, et la cuisinière la plus puissante de toutes les fées, puisqu'elle peut, à son gré, nous rendre malades ou bien portants, gras ou maigres, indolents ou actifs, gais ou tristes, forts ou faibles, et refaire de toutes pièces notre constitution et notre tempérament, quand ils ont été manqués par la nature.

Vous n'êtes pas sans avoir vu une locomotive de chemin de fer. Vous y avez aussitôt distingué deux choses : l'existence et la fonction. L'existence, résultant de l'assemblage de toutes ces roues, de tous ces tuyaux, de toutes ces soupapes parfaitement ajustées ensemble et formant une admirable machine ; la fonction qui est de se mouvoir d'une manière régulière avec une puissante énergie, et d'entraîner après elle un nombre considérable de voitures, de voyageurs et de marchandises. Pour entretenir la fonction, il faut de l'eau et du charbon, que le mécanicien ne cesse d'introduire d'instant en instant dans le gouffre béant du foyer. Pour entretenir l'existence à mesure que la machine s'use ou se détériore, il faut là une pièce nouvelle, là un écrou, là un piston, de l'acier, du cuivre, du verre, etc.

Cette machine est grossièrement notre image. Nous avons aussi, nous, une existence, un corps à conserver, plus des fonctions à remplir, mouvements, sensations, etc., œuvres de la vie, qui distinguent l'homme vivant de l'homme mort.

Les combustibles convenables pour entretenir l'activité du fonctionnement sont : le vin, l'alcool, la graisse, l'huile, le café, le sucre ; la partie féculente des végétaux ; gomme, amidon, dextrine, glycose, miel, etc. On leur a donné le nom d'aliments respiratoires ; il entre dans leur composition chimique beaucoup de carbone.

Les substances propres à la réparation des organes altérés et à leur entretien sont : l'albumine, la fibrine, la légumine, la caséine, la gélatine, la chondrine, des extraits divers et des sels qu'on trouve dans la viande, le lait, les œufs, le blé, certains légumes, comme la lentille, le haricot, le bouillon, le pain, etc., qui contiennent, en parties variables, les matières premières fort nombreuses, employées par le Créateur dans la composition de la machine humaine. On leur a donné le nom d'aliments réparateurs.

Il entre constamment dans leur composition chimique une certaine quantité d'azote.

Toutes ces données sont appuyées sur des expériences positives que je voudrais pouvoir indiquer, mais ces détails m'éloigneraient de ma route.

Je veux dire de suite qu'un seul intendant est destiné à nous fournir les matières nécessaires à ce double résultat, la cuisinière ; un seul atelier suffit pour élaborer ces matières, pour les rendre propres à leurs divers emplois, l'estomac ; un seul ouvrier pour les distribuer et les mettre en œuvre, le sang.

Au sortir de l'estomac, ou, pour être plus exact, au sortir des organes digestifs, les parties non assimilables, les scories, sont, comme chacun sait, rejetées au dehors sous forme d'urine ou de matières fécales ; les parties digérées, assimilées, passent dans le sang.

Le sang sans cesse en mouvement et obligé, par l'impulsion d'une forte machine, le cœur, de parcourir un trajet moyen de 9 pouces par seconde, soit 2880 révolutions complète en vingt-quatre heures, vient porter dans un immense foyer, le poumon, les aliments carbonés, et les allume au contact de l'air, par la respiration, pour entretenir en nous la chaleur et l'activité. Voilà pourquoi votre corps est plein d'énergie et défie le froid quand vous avez dîné, pourquoi le voyageur fatigué se ranime avec une tasse de café et poursuit sa route, pourquoi les Russes mettent du suif dans leur soupe, pourquoi le Groenlandais, qui vit sous une température de 50 degrés au-dessous de zéro, boit 1½ gallons d'huile par jour, tandis que l'habitant d'Afrique centrale, où la chaleur est de 95 degrés au dessus de zéro, se contente de fruits aqueux, de citrons, de pastèques et de figues.

D'après les observations des savants, la consommation annuelle d'un paysan, en matières grasses, n'est que de 14 lbs ; celle d'un Danois, de 60 lbs ; celle d'un Esquimau, de 216 lbs.

L'individu qui s'agite, qui travaille, qui se donne du mouvement dépense sans peine, suivant l'exigence des climats, cette proportion de combustibles. On le voit quitter ses vêtements en plein hiver, et sa respiration pressée indique une active combustion. Celui, au contraire, qui, absorbant la même quantité de matériaux respiratoires, mène une vie casanière au coin de son feu, fait comme les animaux qu'on bourre à l'étable de pommes de terre et de châtaignes, il engraisse. Ces réservoirs de graisse, dont nous provoquons la formation dans le corps des animaux pour la satisfaction de nos appétits, sont un approvisionnement de substances propres à alimenter la respiration, à recevoir l'excédant du carbone du régime de chaque jour, et à lui fournir le complément quand il en manque. Ce sont des magasins qui s'ouvrent et se ferment alternativement pour régulariser la consommation qu'exigent les fonctions si essentielles des organes pulmonaires. Qu'une personne grasse tombe malade, de manière à ne pouvoir plus prendre d'aliments, ou qu'elle entreprenne un travail, un exercice qui lui fasse dépenser une somme d'activité supérieure à celle que peut produire la quantité d'aliments respiratoires dont elle compose son régime, et cette personne maigrira rapidement. Qu'une autre absorbe une quantité des mêmes aliments, supérieure à ce que sa constitution peut transformer en graisse et consommer en mouvement, elle mourra asphyxiée. C'est la mort qui attend les colons du Nord, qui, émigrant pour l'Algérie, continuent à s'y bourrer de féculents et de liqueurs.

Abandonnons maintenant les aliments de la vie respiratoire et passons à ceux de la vie plastique aux *aliments réparateurs*. Nous avons dit qu'après la digestion le sang les emportait dans son courant, ensemble avec ceux de la première catégorie, avec la même énergie qu'il met à pousser les uns dans les poumons où le contact ne l'air doit l'en débarrasser ; il entraîne les plus petites ramifications du réseau veineux et artériel dont notre corps est sillonné en tous sens. C'est ainsi qu'en traversant les tissus si divers des muscles, des os, des cartilages, des nerfs, etc., il abandonne ici un atome de fibrine : là, un peu d'albumine, ailleurs, la chondrine, la neurine, etc., ou une petite quantité de ces sels minéraux : du soufre, du calcium, du chlore, du sodium, du fer, du magnésium et autres matériaux qui entrent en quantités variables dans la composition de l'édifice humain, et qu'il faut sans cesse multiplier ou remplacer. Comme nous l'avons dit, cette partie de son rôle le fait ressembler à l'ouvrier chargé de réparer une locomotive qui, suivant l'importance des avaries, ajuste ici un morceau de cuivre, là, un peu de plomb, d'acier, de verre, etc. Cet actif serviteur va jusqu'à se charger des vieux plâtras, c'est-à-dire des molécules usées et devenues impropres à l'édifice ; il les entraîne dans son courant, en rejette une partie dans l'air par la respiration en même temps que les aliments respiratoires ; en