

III

Alimentation

Pour conserver le perfectionnement physiologique, l'alimentation joue un rôle aussi important que l'exercice et le mouvement de l'organisme en général. Bien choisir les aliments que l'on absorbe, les bien mastiquer, les bien préparer, en régler la quantité ; prendre ses repas à des moments déterminés et réguliers, sont autant de préceptes à suivre pour atteindre le plus haut degré de force, de résistance, d'endurance et de beauté physique.

De nos jours, les mets sont trop dénaturés. Ils sont tellement métamorphosés, parfois, que c'est à peine si l'on peut reconnaître leur état primitif. Je vais peut-être en surprendre plusieurs en disant que moins l'on mange plus l'on est fort. Je n'entends pas par là, la diète, mais la sobriété, la frugalité et la modération. LA TABLE TUE PLUS DE MONDE QUE L'ÉPÉE, dit un vieux dicton. En effet, combien de gens meurent à la suite d'indigestion ou maladie provenant de l'abus de nourriture soit trop riche, soit trop abondante ? Toute maladie cancéreuse provient généralement de ce fait. Je connais des personnes qui, pour refaire leur estomac délabré par excès de nourriture, ont été un mois sans boire autre chose que de l'eau. N'empêche qu'elles étaient bien portantes au bout de ce temps. Que dites-

vot
tou
me
gât
ma
jet
jeû
nat
les
eu

ge
tie
tio
po
ali
bie
en

l'h
soi
qu
ter
qu
au
de
sei
err
tic
d'
loq