

leur abondante, pourquoi n'en fournirait-elle pas à l'homme pendant l'hiver. Demandez à l'Écossais montagnard si ses gâteaux et sa bouillie de fleur d'avoine ne lui donne pas assez de chaleur pour camper dehors, même en hiver.

Mais la grande difficulté de la vie civilisée n'est pas d'avoir assez de carbone, mais d'en avoir assez peu, surtout parmi les gens sédentaires; ils respirent peu parce qu'ils ont peu d'exercice et qu'ils vivent principalement dans des chambres chauffées, où l'air est à la fois rarifié et vicié. Par là ils absorbent peu d'oxygène et conséquemment requièrent peu de carbone pour le brûler. Cependant ces mêmes personnes mangent bien avec autant d'appétit que ceux qui travaillent au dehors et souvent beaucoup plus, absorbant ainsi du carbone en grande quantité quand ils n'en consomment que très-peu. De là vient la dyspepsie avec ses mille formes et tant d'autres désordres qui empoisonnent la vie des personnes qui croient trouver le bonheur dans l'oisiveté et les plaisirs de la table. Non, très-peu requièrent plus de carbone qu'ils n'en ont présentement, même en hiver, tandis que 99 sur 100 trouveraient avantage en en diminuant la quantité, surtout en été. La surabondance de cet élément est la grande cause des maladies pour lesquelles le jeûne, une nourriture moins carbonisée et plus d'exercice musculaire sont les seuls remèdes. Tous ceux qui se sentent plus à l'aise lorsque le froid survient, ont une surabondance de carbone, et en n'en prenant moins dans la nourriture, ils trouveront le remède dans le froid. Mais ce froid même qui serait leur remède, aiguise leur appétit et ils absorbent encore plus de carbone, maintenant ainsi sa surabondance et leurs maladies, tandis que s'ils n'augmentaient pas cette quantité, tout en respirant un air plus chargé d'oxygène, ils obtiendraient une guérison permanente. En effet, pour conserver sa santé au printemps, chacun doit diminuer la quantité de carbone pris dans la nourriture pendant l'hiver. L'institution du carême aussi sage que peu comprise, n'a pas d'autre but; malheureusement Pâques en détruit tous les bons effets, et en quelques jours, on perd tous les avantages que 40 jours de jeûne et d'abstinence ont commencé à produire.

Qui n'a remarqué à Pâques et dans les jours suivants une recrudescence dans les maladies chez les populations qui observent le carême.

Encore une nouvelle preuve des funestes effets de la viande.

Comme résumé permettez-moi de vous citer ici une page d'un savant distingué, M. Earthelemy St. Hilaire.

L'homme est omnivore, dit-il, mais déterminons le sens raisonnable de cette expression. Il est vrai que l'homme, placé