faillible, le plus noble et le plus impérieux des attributs de notre espèce. C'est un véritable sens qui ne saurait jamais nous tromper.

Pourtant, si l'on se permet quelques éclairs de bon sens, on conviendra qu'il y a quelque chose de plus fin que de manger à sa faim: c'est le manger en proportion de ses besoins.

Nous avons vu déjà qu'il faut manger en raison de son travail, pas autant le dimanche que la semaine (1) et pas autant dans les "mortes saisons" qu'aux époques de "gros travaux". Plus on fait de courses, plus il faut de recettes.

On ne doit pas, non plus, manger autant (pour le même travail) en été qu'en hiver, alors qu'il nous faut produire de la chaleur pour résister au froid extérieur.

Il importe également de manger en proportion de son âge: un adolescent dans l'épanouissement de ses dix-huit ans plus qu'un homme d'âge mûr et un adulte plus qu'un vieillard au déclin.

Il faut, de plus, tenir compte du poids du corps. Un enfant de quarante livres mangerait-il autant que son père qui en pèse 200, que personne, dans la plupart de nos familles, ne s'en apercevrait ni ne songerait à enrayer ce gaspillage. Plusieurs même trouveraient l'enfant "bien intelligent" et marqué au front pour de hautes destinées!

Il ne faut pas, non plus, exagérer les exigences de la croissance, ni s'en prévaloir pour pousser le gavage des enfants à ses extrêmes limites. Pour s'en persuader, rappelons que l'enfant croît en taille 2½ fois plus dans la première année de sa vie que dans n'importe quelle année subséquente. Pourtant, un peu de lait suffit alors pour toutes fins d'entretien de la flamme vitale et du développement de la charpente (2).

Puisqu'il faut si peu de nourriture à l'époque la plus active de la vie, il s'ensuit que la modération est de bon aloi partout

(1) Qui ne parle pas de ses maux de tête du dimanche?

(2) Cessons donc de purger pour leurs "humeurs" les pauvres enfants mal élevés, qui mangent, comme des poulets, à toutes les heures du jour. Ramenons-les à trois repas; diminuons d'un tiers ou de moitié leur ration, et l'on verra sécher leurs bobos comme par enchantement.