

enfin on concluait à la réhabilitation du Carême au point de vue de l'hygiène et de la santé, et ces conclusions étaient basées sur le témoignage de médecins et d'hygiénistes renommés.

Il est très sûr que de trop manger, de manger toujours et d'absorber tant et tant de viandes, non seulement n'est nullement nécessaire à la santé, mais encore est un régime mauvais, nuisible, et qu'on fait bien de modifier, de suspendre, à certaines époques de l'année. Aujourd'hui, les médecins s'accordent, dans le but de reposer les estomacs fatigués, à prescrire pendant quinze jours ou trois semaines, et quelquefois davantage, de sévères, d'impitoyables abstinences. « Vous ne boirez plus de vin ; de l'eau, rien que de l'eau ! — Bien, docteur ! — Vous ne prendrez plus rien que du lait. — Bien, docteur, etc., etc. » Et l'on passe ainsi par toutes les ordonnances de la Faculté.

Sans aller jusqu'à ces extrémités, parfois nécessaires, pourquoi ne pas profiter des temps d'abstinence prescrits par l'Eglise pour modérer son régime alimentaire, se purifier le sang, s'assainir le corps et se refaire la santé ? — Un bon maigre, c'est-à-dire un maigre simple, sans toutes ces sauces infernales dont la cuisine moderne cherche à re'ever le goût, un maigre hygiénique est tout ce qu'il a de plus utile à l'époque du printemps en particulier. — En ce temps de renouveau, où la sève s'agit dans tous les vivants, c'est chose sage et très pratique que de diminuer un peu l'alimentation le matin et le soir, et de s'abstenir de certains mets trop échauffants.

On me citait ces jours-ci l'exemple d'une jeune femme jadis chrétienne, mariée sans Dieu à un athée militant, qui se fait *donner la discipline chaque jour par sa bonne* par crainte de prendre de l'embonpoint.

D'autres, pour bien se porter, se plongent tous les matins dans l'eau froide. Jamais l'Eglise n'en a tant demandé, et pourtant les motifs qu'elle peut invoquer pour imposer quelque gêne sont graves et puissants.

La pénitence, toujours indispensable au bien des individus, n'a jamais été plus indiquée, plus désirable au point de vue social. Une réaction vigoureuse, rationnelle, suivie, s'impose à bref délai dans ce sens. Il faut reprendre ces vieilles pratiques, les remettre à la mode, les faire estimer dans les milieux chrétiens. Les indifférents, les mondains ne suivront pas, soit ! mais du

moins
foyers
rait à l
descend
éclairés
trie, tie
tumes d

Le C
être bie
bien diff
la fièvre

Tel q
parfaite
giène et
qu'une a

Extrê
tout des
se reteni
de faire
pour ains

En se s
les sont a
que l'Egli
salut. Ca
pénitence
n'existait
courageus
et j'ajoute
pénitence,
pénitence,

Le manc
renvoyer à
fête religie
Marie de S
philologie,