

fournissent une excellente alimentation pour l'hiver. Il en est ainsi du pain et de la melasse. Toutes les huiles végétales sont composées d'à peu-près les 4 cinquièmes de carbone ; de manière que les noix que fournissent ces huiles contiennent une bien plus grande proportion de carbone que la viande maigre. Pourquoi alors ne pas chercher dans les noix et les huiles végétales le carbone que nous voulons trouver dans la viande. Les noix ne sont pas inférieures au beurre comme régäl, avec du pain. Le sucre et les sucreries en général contiennent de 40 à 45 pour cent de carbone, selon leur état de sécheresse, le reste étant de l'eau. De là aussi comme l'eau est pompée aisément par l'estomac, ils peuvent être considérés comme étant presque tout du carbone. Ainsi, comme la graisse est presque tout du carbone, tous les esclaves, les animaux et même les chiens deviennent-ils gras, en faisant le sucre sur les plantations. Presque la totalité du miel, après que l'eau en a été extrait, est du carbone. Les olives et l'huile d'olives aussi en contiennent en beaucoup plus grande proportion que la viande. Conséquemment, nous n'avons pas besoin de rechercher le carbone dans le règne animal, lorsque nous pouvons l'obtenir sous une forme beaucoup plus concentrée des végétaux. Il est vrai que nous pouvons l'obtenir de la viande, surtout de la viande grasse ; cependant cette graisse même est un état de maladie causé par la surabondance du carbone, tandis que la santé requiert des proportions fixes d'oxigène pour en opérer la combustion. Pour se bien engraisser, les animaux doivent se livrer à l'oisiveté. Et est-ce que cette ingestion excessive d'un côté, et le manque d'exercice, de l'autre, ne doivent pas nécessairement engendrer la maladie. Cependant nous obtenons des végétaux tout le carbone requis, sans s'exposer aux mauvais effets de la viande. Alors pourquoi rechercher le carbone dans une chair malade, puisque nous pouvons l'obtenir de la diète végétale en beaucoup plus grande abondance et dans un état sain.

La suffisance des végétaux, comme nourriture de l'hiver, est encore établie par le fait que les chevaux, les bestiaux et même les rennes, tous graminivores, sont pourvus abondamment de chaleur par leur diète naturelle, quoiqu'ils habitent des régions aussi froides qu'aucun des carnivores. En effet, ces derniers (les carnivores) se rencontrent relativement en plus grand nombre dans la zone torride,—fait qui met en pièces l'argument de l'alimentation charnelle pendant l'hiver. Si la viande était si productive de la chaleur animale et de la vie, pourquoi les lions, les tigres seraient-ils relégués dans les climats chauds. Puisque l'avoine fournit le cheval d'une cha-