

II.—La viande nourrit la viande, et il faut beaucoup de viande au travailleur.

Notre bon et fidèle ami le cheval a 1,200 livres de viande à nourrir. Il lui faut une grande réparation musculaire par l'albumine pour l'usure de l'énorme travail qu'on lui demande. Cependant il trouve cette albumine dans la seule avoine. Lui donne-t-on de la viande, des œufs, du lait, de la crème, des gâteaux, des saucisses?

Cependant il pèse dix fois plus et travaille dix fois plus que l'homme.

Pour sortir de la catégorie de nos frères inférieurs et se reporter sur nos semblables, il ne faut pas oublier que les Chinois, qui ne mangent pas de viandes sont de rudes travailleurs; que les grands Italiens du Nord, aussi végétariens, sont les meilleurs terrassiers du monde; que les Japonais, qui ne connaissent ni la viande ni l'alcool, ont multiplié les prodiges de vigueur physique dans leur dernière guerre et battu les gros Russes ivrognes et carnassiers.

Rappelons une grande vérité: c'est que le véritable aliment du travail n'est pas la viande. S'il en faut pour réparer l'usure des muscles, le grand dispensateur de chaleur et d'énergie, c'est l'amidon des farineux. Si l'on n'en tire pas tout le parti possible, c'est qu'on les mange mal, comme nous verrons ci-après.

III.—Je mange suivant mon appétit!

Qui parle de son appétit? ? ? Ne s'agit-il pas, à peu près toujours, de cet appétit d'emprunt que nous valent la multiplicité des services, la variété des mets et tous ces apprêts savants destinés à aiguillonner le sens gustatoire?

C'eût été à demi mal au temps de la nourriture simple et saine de nos pères. Mais avec nos nourritures artificielles, compliquées, où l'on concentre et accumule tant d'éléments nutritifs dans le même mets, "manger à son appétit" c'est courir au devant des désastres.

Quand on énonce ces vieilles vérités devant la plupart des clients, ils restent bouche bée et tout effarés. Ils n'avaient jamais pensé qu'on pouvait faire autre chose que de céder devant toutes les dictées, toutes les injonctions de ce tyran qu'on nomme l'appétit. D'après eux, l'appétit est sacré, in-