

pas besoin de subvenir beaucoup aux frais de la réparation musculaire et qui s'engouffre, en sus de la viande, tous les autres aliments générateurs d'albumine?

Quant aux deux autres grandes classes d'éléments nutritifs: les farineux et les graisses, rappelons que la ration quotidienne de travail d'un adulte est de 500 grammes (1 livre) pour les farineux, et de 47 grammes (guère plus d'1/2 once) pour les graisses.

Que faut-il penser alors de nos excès de pain, de "breakfast foods", de fines fleurs, des sauces savantes, des fritures, du beurre et de la crème qu'on met partout, de la charcuterie et de la pâtisserie, deux "institutions vilaines" que l'Allemagne a biffées du jour où elle a entrevu la nécessité du rationnement.

En méditant sur ces données, nous sommes confrontés avec une grande réalité qui passe à quarante coudées au-dessus de la tête du plus grand nombre: "c'est que l'homme ne meurt pas mais qu'il se tue"! La seule fiche de consolation qui nous reste, c'est qu'il est indéniable que nous sommes durs à tuer!

Il est heureux que notre fragilité ne soit pas en raison directe de notre étourderie.

Mais, pour quelques-uns qui bénéficient d'une longue impunité, que de misères, de maladies, d'infirmités accablent les autres, en attendant la vieillesse accidentée et la fin prématurée!

Heureux, encore une fois, les pauvres qui sont forcés d'être sages, puisqu'ils sont si clairsemés les riches qui veulent vivre conformément à la raison. Aux riches, à qui le salut éternel est déjà bien difficile, si l'on s'en rapporte à la parabole du chameau de l'Evangile, le salut temporel semble, tout compte fait, non moins ardu.

En autant que le cadre de ce petit travail nous le permet, nous avons pensé de répondre brièvement aux objections souvent posées par les goinfres récalcitrants à ceux qui leur parlent modération et frugalité.

I.—Pour travailler il faut manger.

Certainement, et en proportion de son travail. Mais n'est-il pas vrai qu'on mange autant, plus même le dimanche que la semaine? Alors ce n'est donc pas la raison et le besoin qui sont nos guides.