

été encore très irrité par l'ingestion de boissons plus ou moins alcooliques que l'on a bues, non-seulement parce qu'il faut boire plus que de coutume quand on est en société, quand on se trouve entre amis, mais aussi parce que les liqueurs alcooliques sont un peu nécessaires en hiver pour activer la circulation, remonter l'organisme, et lui permettre de réagir facilement contre le froid. C'est pour cette raison aussi qu'on a mangé des mets fortement relevés et échauffants.

Et dans les campagnes il en est de même. Si on n'a pas les bals, les théâtres, on a les nombreuses réunions de famille. Entre parents, on s'invite à tour de rôle pendant tout l'hiver, et, circonstance aggravante, on s'invite généralement lorsqu'on a tué le cochon, ce qui fait que, pendant deux ou trois mois, on se nourrit surtout avec une viande, saine à la vérité, mais fort lourde, échauffante, et qui fatigue inévitablement tous les organes digestifs. De plus, comme cette viande a besoin d'être arrosée, on boit, on boit sans cesse, on boit d'autant plus que, si le lendemain on n'est pas à l'aise, on a le loisir de se reposer, les travaux ne pressant guère pendant la froide saison.

Eh bien, pensez-vous, ami lecteur, que le Carême, arrivant justement aussitôt après cette série interminable de festins pantagruéliques, soit inutile ?

Quand, à la suite d'un travail exagéré, on ressent une fatigue extrême, on sait qu'on n'a qu'une chose à faire : se reposer. Eh bien, il en est de même dans le cas présent. Les organes digestifs ont été surmenés pendant plusieurs mois, ils demandent du repos, c'est-à-dire une nourriture plus légère, plus rafraîchissante, et surtout moins copieuse ; il faut leur donner ce qu'ils demandent si on veut continuer à se bien porter.

Le Carême est donc utile et nécessaire.

Primitivement, il était fort rigoureux. Aujourd'hui, il l'est beaucoup moins, quoique dans les campagnes on trouve encore certaines personnes qui passent les quarante jours sans manger un seul morceau de viande. Il est des personnes qui pensent que nous ne sommes plus assez robustes pour nous soumettre à une abstinence aussi sévère qu'autrefois. Nous n'avons pas à examiner cette question aujourd'hui. Nous dirons cependant que, dans les bourgs et les villages de la plus grande partie de la Grèce, de la Roumanie, de la Russie, ainsi que la plupart des îles, on fait presque exclusivement usage d'aliments d'origine végétale. A cause des pratiques religieuses, ils arrivent à faire maigre pendant plus de deux cents jours de l'année. Et cependant leur santé est généralement très bonne, leur stature et leur système musculaire sont très développés ; ils sont gais, lestes, et tout le monde sait qu'ils sont ordinairement beaux. Enfin, ils conservent bien leurs forces physiques pendant de longues années.

Il nous est donc permis de conclure : Jeûnons, faisons Carême, et notre santé ne s'en trouvera que mieux. Dr. H. VIGOUROUX.