

de nous priver des jouissances légitimes attachées au sens du goût, mais au contraire de nous montrer comment nous pouvons jouir de notre nourriture de la manière la plus efficace.

*Appétit sujet à être perverti.*

Mais, quoique l'appétit naturel soit un guide certain quand au genre de nourriture requis par l'homme et la brute, cependant, comme toutes les autres fonctions de notre nature, il peut être perverti et par conséquent induire en erreur. Ainsi une vache, à bord d'un navire, poussée d'abord par la faim à manger de la viande mêlée à des légumes, finit par faire ses délices de la viande et fut ramenée avec beaucoup de difficulté à sa nourriture naturelle. Des tigres ont été nourris de farinacés, et plusieurs cas remarquables de dépravation de l'appétit se sont rencontrés dans le règne animal. Le goût de l'homme devient assez perverti pour aimer et désirer ardemment ce qui lui est le plus nuisible et produit sur lui les effets les plus injurieux. Le goût pour le café, le tabac, les spiritueux en sont des preuves. En effet cette perversion est si universelle dans la vie civilisée, que probablement chaque auditeur en est la victime. On peut expliquer par là la popularité de certains mets extrêmement nauséux à l'appétit naturel et injurieux pour le système... Quoique la nature, nous indique clairement ce que nous devons manger et ce que nous devons éviter, en nous donnant du goût pour ce qui est bon et de l'aversion pour ce qui est mauvais, cependant lorsqu'une diète injurieuse lui est imposée de force, elle s'y accommode aussi bien qu'elle peut et finalement la désire et la recherche, mais elle n'en jouit jamais avec ce plaisir gustatoire exquis que lui procure sa nourriture constitutionnelle.

En effet, peu ont une conception de la somme de plaisir de la table que nous devrions tous éprouver si nos appétits n'étaient pas pervertis. Un appétit non naturel et une digestion conséquemment désordonnée enlèvent à la vie civilisée toute cette jouissance réelle du palais préparée par la nature mais dédaignée pour les plaisirs faux et inférieurs de la cuisine moderne.

L'infailible pilote de la nature qui tend à nous conduire à une diète saine se trouve ainsi remplacé par un besoin artificiel, toujours plus impérieux que le besoin naturel et dont la satisfaction amène une légion de maladies et une mort prématurée, réellement horrible à contempler et plus horrible encore à éprouver.

Écoutons donc tous ce double avertissement qui découle de