

Fowler vit un des membres de cette secte en 1836. Il était réputé l'homme le plus fort de Philadelphie.

Ainsi messieurs, lorsqu'on voit que les plus forts, les plus souples et les plus agiles de tous les animaux, atteignent leur force et leur agilité avec les végétaux ; que l'homme peut obtenir toute sa force, et sa fermeté sans viande aussi bien qu'avec elle, qu'on voit de plus que la viande nourrit les passions, toujours trop fortes d'elles-mêmes, que ceux qui s'en abstiennent sont plus heureux sans elle qu'avec elle ; je le répète, pourquoi avilir et dégrader l'homme en mangeant les animaux. Mon expérience personnelle confirme pleinement l'opinion de la supériorité de la diète végétale. Doué d'une des meilleures constitutions qu'il puisse être donné à un homme de posséder, j'étais arrivé, il y a douze ans, à force de croire à la diète animale et de la pratiquer, à me donner le commencement de la série de maux qu'elle entraîne à sa suite : mal de tête habituel, congestion à la figure, fréquentes attaques de dyspepsie, lourdeur du corps et de l'esprit, plus un rhumatisme qui me faisait visite régulièrement. Un heureux instinct, soutenu par des études sérieuses me firent entrevoir tous les dangers de l'avenir. Je retranchai graduellement deux repas de viande sur trois, et j'eus la satisfaction de voir ma santé s'améliorer des deux tiers. Après onze ans de ce régime, je me demandai s'il ne me serait pas possible de retrancher le dernier tiers de mes maux ; j'y parvins avec la même facilité en retranchant mon dernier repas de viande. Aujourd'hui je puis me déclarer absolument exempt non-seulement de toute maladie, mais même de toutes ces incommodités qu'on regarde ordinairement comme les compagnes nécessaires de la vie. Il va sans dire aussi qu'à tant de mauvaises habitudes, que j'avais en commun avec tout le monde, j'en ai substitué de raisonnables, ce qui me permet de croire à la possibilité d'une santé parfaite, ou de la parfaite harmonie dans les fonctions de l'économie.

Je citerai ici les Sœurs Carmélites qui s'abstiennent complètement de toute nourriture animale et qui jouissent d'une santé beaucoup au-dessus de la moyenne, malgré les immenses désavantages de la réclusion et de la privation de cette liberté si précieuse à l'homme. (voir la *Minerve* du 15 septembre dernier). Qu'on aille faire une visite aux Sœurs du Précieux-Sang, on verra qu'avec la diète végétale elles jouissent d'une santé, d'une gaieté, et d'une paix de l'âme admirables. Qui a fondé soutenu et popularisé cette institution si contraire à nos instincts gourmands ? une femme tempérante qui a compris l'immense avantage d'une diète sévère.