

après deux ans de clientèle, pour me réveiller aujourd'hui, je me refuserais à croire que c'est la même race que je soigne!"

Et plusieurs praticiens qui ont exercé leur art les yeux ouverts signeraient volontiers cet énoncé.

Nos pères n'étaient guère plus vertueux et plus sobres que nous; ils travaillaient beaucoup plus et sans l'aide du mécanisme moderne; ils vivaient dans des conditions hygiéniques bien inférieures aux nôtres; mais ils étaient valeureux parce que la simplicité de leur régime alimentaire les empêchait de "pourrir en vie" comme les repus et jouisseurs de tout temps.

L'histoire du monde ancien et actuel est remplie de ces miracles que la sainte pauvreté et la frugalité ont multipliés. Seulement, on ne veut pas les voir ni les bien interpréter, parce que ça ne flatte pas nos préjugés et que ça ne fait pas l'affaire de nos caprices. .

• • •

Le malheur, c'est qu'en dehors des esprits avertis de la profession médicale, b'm peu de gens ont la moindre idée de la faible quantité de nourriture qu'il faut pour vivre, b'ien vivre et fournir du travail."

abuse de tous les aliments en bloc et en détail. Mais en ces dernières années, on dort la conscience tranquille du moment qu'on ne fait pas deux à trois gros repas de viande par jour. On peut ne pas faire d'abus de viande et trouver encore bien des moyens de se suralimenter très mal! Or, la physiologie nous apprend qu'un gramme (15 grains) d'albumine suffit pour réparer l'usure du travail d'un kilogramme (2 lbs) de poids du corps. A ce compte, l'albumine entrant pour un cinquième dans la viande, un homme de 75 kilos (160 lbs) aurait besoin de 5 fois 75, égalent: 375 grammes de viande, soit $\frac{3}{4}$ de livre. Et ceci en supposant que cet homme ne s'approvisionnerait d'albumine qu'au moyen de la viande, tandis qu'elle nous est amplement fournie par les œufs, le lait, le fromage, le pain naturel, les légumes secs (pois, haricots, lentilles, fèves), le poisson et les fruits oléagineux (noix-amandes).

Et qu'on remarque que ces $\frac{3}{4}$ de livre représentent la ration d'albumine d'un homme qui travaille. Que dire de la simple ration d'entretien d'un sédentaire qui n'a