

pacifiques. La nourriture animale produit sur l'estomac une sensation de faiblesse, d'abattement, de lassitude, de *creusement*, ou de défaillance que le vulgaire nomme *fringale*, semblable à celle des ivrognes, mais complètement inconnue aux mangeurs de végétaux ; et cette irritation de l'estomac porte la fièvre au cerveau avec les passions, et engendre cette tendance aux vices et à la rapacité. Voilà ce qui abrège la vie, d'après ce principe familier à tous les physiologistes, que les passions turbulentes hâtent la mort, tandis que le contentement prolonge la vie. Ainsi la nourriture animale allume les passions vicieuses qui abrègent la vie, et émousse les vertus morales qui la prolongent. Tout ceci outre les nombreuses maladies qu'elle engendre ou dont elle empêche la guérison.

*La nourriture animale émousse le goût.*

Notre argument gustatoire en faveur d'une diète farinacée prend une nouvelle force dans le fait que la viande émousse le goût, surtout si elle est fortement poivrée et épicée. Tout le monde peut en faire l'expérience par un essai de quelques mois, ou d'un an, ou assez longtemps pour que le goût devienne régularisé. Ma propre expérience s'accorde avec ce principe et, je demande à tous ceux qui ont donné la préférence à la diète végétale si le simple plaisir de manger n'est pas doublé en conséquence. Ma conviction est que le genre humain en suivant le système farinacé, en mangeant avec modération et en adoptant le vrai mode de cuisine, pourrait doubler plusieurs fois son plaisir gustatoire. Ainsi puis qu'une diète animale émousse cette puissance naturelle exquise dont dépend le plaisir de la table, et, en outre, puisqu'il est moins agréable au goût, pourquoi diminuer et pervertir ces jouissances en mangeant de la viande.

*Les végétaux fournissent tous les éléments nutritifs requis dans le procédé vital.*

La seule apparence de doute qui pourrait rester maintenant sur la possibilité de soutenir la vie humaine par une diète farinacée, dépend de la réponse à cette question : Les végétaux contiennent-ils tous les éléments requis par le procédé vital ? A cette grande question je ferai répondre un des plus grands chimistes modernes Liebig.

Voici ce qu'il dit dans sa "chimie animale."

"Deux substances requièrent une considération spéciale comme principaux ingrédients du sang ; l'un d'eux se sépare