

sont aujourd'hui âgé entre 39 à 40 ans. Durant cette période 12 membres sont morts la plupart des enfants et deux femmes des fièvres de couches.

La capacité de nos membres pour le travail (car nous appartenons tous à la classe laborieuse et nous gagnons notre pain à la sueur de notre front) est au moins égale à celle des mangeurs de viande, et, dans beaucoup de cas, de beaucoup supérieure. L'expérience et l'observation m'ont convaincu que ni la viande ni les liqueurs fortes ne sont essentielles à la force physique ou à la longue continuation des exercices laborieux. Au point de vue de l'esprit, on convient généralement qu'une diète végétale et farinacée est plus favorable au développement des facultés morales et intellectuelles qu'une diète mixte ou de viande.

Lorsque la fièvre jaune se répandit en bas de la rue du marché, dans l'automne de 1818, ma résidence était dans le voisinage immédiat du foyer infecté. Pendant que tous mes voisins s'enfuyaient de ces lieux pour échapper au fléau, je continuai d'y demeurer tranquillement avec ma famille, et tous ensemble nous n'avons jamais joui d'une meilleure santé. L'année suivante, la même expérience se renouvela. Durant toute la période du choléra, pas un seul de nos membres ne fut affecté en aucune manière de cette terrible maladie. Vous vous rappelez sans doute qu'il y avait plusieurs opinions contradictoires parmi les médecins les plus éminents en égard à la propriété d'user des végétaux et des fruits durant l'épidémie. Aucun de nos membres ne fit le moindre changement dans son mode de diète accoutumé durant ce temps, et cependant tous échappèrent à la fatale contagion. Dans ma propre famille, les végétaux et les fruits furent servis aussi librement que de coutume sans le moindre inconvénient.

En adoptant une diète végétale et l'abstinence des boissons fortes, notre dénomination fut poussée par un principe religieux. Nous pensons qu'il est mal d'ôter la vie aux animaux pour satisfaire son appétit. Cette croyance est fondée sur le témoignage de la bible, et lorsque nous primes ce parti nous ne connaissions comparativement que peu de chose des lois de la physiologie. Nous pensons que cette sorte de connaissance appartenait exclusivement au domaine des médecins. Nous pensons autrement aujourd'hui, et plus nous avons étudié la physiologie et la phrénologie et sommes devenus familier avec leurs lois afin d'améliorer notre race et de jouir de notre santé, plus nous avons été parfaitement favorisés de ce précieux don.

Je demeure avec respect, Mon cher Monsieur,

Votre obéissant serviteur,

WM. METCALFE.