

noie le suc gastrique et lui enlève sa force digestive. Le meilleur temps pour boire est d'attendre que la digestion soit assez avancée, environ 2 à 2½ hrs après les repas. Il y a constamment, à ce moment, une soif naturelle, besoin et cri de la nature qui demande à être satisfait. Deux autres moments de la journée où il est excellent de boire, c'est le matin au lever et le soir au moment de se coucher; car, le matin, l'eau lave l'estomac et l'intestin et, le soir, elle favorise le fonctionnement de nos organes émonctoires. Et maintenant, quelle quantité d'eau boire? Nous avons vu que nous perdons par nos émonctoires, poumons, peau et reins, environ 2,000 grammes d'eau. Or, il n'est pas nécessaire de boire cette quantité d'eau-là, car les aliments que nous prenons, contiennent tous déjà plus ou moins d'eau; ainsi: le lait contient 87% d'eau, le poisson 78%, la viande 72%, les légumes 80 à 90%, le pain 38%, les pois 13%, etc. Donc, en tenant compte de cette eau renfermée dans les aliments, on peut se contenter de boire 1,000 centimètres cubes (1 pinte) par jour, en tenant compte encore de l'eau contenue dans le bouillon, le potage, le thé, le café.

Mais il ne servirait de rien de mettre du combustible dans la machine humaine si le principe de toute combustion manquait, c'est-à-dire l'air, et pour parler plus scientifiquement, l'*oxygène*. Tout le monde sait que, lorsqu'il n'y a pas un courant d'air sur le charbon, celui-ci ne prend pas en feu ou s'éteint, faute de l'aliment comburant.

Oui, l'*oxygène* peut être considéré comme l'aliment le plus nécessaire de tous; car, si nous avons besoin des autres à intervalles éloignées, nous avons besoin de celui-là incessamment. Quelques minutes sans oxygène, c'est-à-dire sans air atmosphérique, et la vie baisse d'abord et s'éteint ensuite. Il faut la respiration artificielle, l'introduction artificielle d'air dans le poumon pour ranimer la vie, pour faire reprendre la combustion qui s'éteignait faute de comburant. Mais à côté de cet exemple d'un brasier qui s'éteint par manque complet d'oxygène, il y a aussi l'exemple d'un brasier qui ne brûle pas bien et ne donne pas toute la chaleur dont il est susceptible, par manque relatif, c'est-à-dire par insuffisance, d'oxygène. Nous voyons ce fait se réaliser chez les humains, dont les combustions internes sont diminuées et languissantes, par un séjour prolongé ou constant dans l'air impur, c'est-à-dire où l'oxygène est raréfié. Les sédentaires, qui vivent trop enfermés dans leur maison, qui ne prennent pas d'exercice quotidien à l'air extérieur oxygéné, ont une nutrition ralentie par la diminution des combustions internes, et deviennent obèses, anémiques, et arthritiques.

L'*oxygène* est le vrai "*pabulum vitæ*" le pain de la vie. C'est lui qui doit être considéré comme le *pain* quotidien. Et il a un grand avantage sur le pain ordinaire, que nous gagnons à la sueur de notre front, c'est qu'il ne coûte rien. Bien stupide est, par conséquent, celui qui s'en prive.