

“ La saine nourriture du peuple, l'amélioration de la qualité et la diminution de son prix, voilà le but de l'hygiéniste économique.

“ La sobriété est la condition essentielle de la vigueur physique et morale. La vraie force n'est pas celle de l'athlète qui soulève un poids dans un effort convulsif, mais celle du paysan qui fournit, ainsi que ses bœufs, un travail pénible, un dur labeur, sans essoufflement, sans fatigue.

“ Les débits poison-alcool pullulant et florissant par centaines de mille ! Quelle honte pour notre temps ! Honte au criminel cabaretier qui obtient le licence d'exterminer les races par l'alcool !

“ Il y a des professions qu'il faudrait vouer au mépris du peuple.

“ Nos pères vivaient plus simplement que nous ; ils savaient se “ priver ”. Leur frugalité les maintenait en bonne santé jusqu'aux extrêmes limites de l'âge.

“ La sobriété dépouille les égoïsmes et rapproche les cœurs. L'alcool est corrosif et triste, il vend aux isolés des mirages sans grâce.

“ Le régime alimentaire réparateur n'est pas seulement un plaisir, c'est en même temps le creuset naturel où s'élaborent et se combinent tous les éléments de la santé et de la force.