Tout le monde sait que l'albumine est une partie absolument nécessaire à l'alimentation. Aussi la trouve-t-on dans tous les aliments véritables.

Or, en consultant un tableau fait par M. J. Denis, on constate que dans 100 grammes de pain, il se trouve 7 grammes d'albumine ; dans 100 grammes de bière, on trouve 0.40 centigrammes d'albumine.

Quant à l'alcool pur, toujours d'après le même auteur, il ne renferme pas même la plus petite partie d'albumine.

Des analyses faites par le docteur Gallier-Boissière prouvent qu'une simple livre de viande équivaut, en matières nutritives, à des centaines de pintes de bière ou de vin.

L'alcool, au témoignage des médecins, n'est pas assimilé par l'homme, comme les aliments qui servent à sa nutrition, mais charrié par le sang sans perdre sa personnalité, il se trouve successivement en contact avec les organes du corps, et y produit toujours des troubles sérieux.

Enfin, l'alcool n'est pas un préservatif contre les maladies contagieuses.

Voici des faits: En 1832, à New-York, le choléra fit des millions de victimes, dont les quatre-cinquièmes étaient des gens adonnés à la boisson. Pendant l'épidémie cholérique de 1848-1849 à Glasgow, le docteur Adams constata que parmi les gens sobres et tempérants, sur cent malades, 19 seulement en mourraient, tandis que sur cent malades alcooliques reconnus, 91 succombaient.

En hollande, pays du gin, 600 médecins ont signé la déclaration suivante: «C'est une grave erreur de croire que ceux qui font usage habituel d'alcool offrent plus de résistance à la contagion, surtout dans les épidémies de choléra et de fièvres, l'expérience a prouvé le contraire. "

Un autre préjugé contre lequel nous aurons à prémunir nos enfants est celui-ci : L'alcool détruit la santé oui, mais seulement quand on en prend trop. Un petit verre ne fait pas de mal. C'est là une erreur profonde presque générale et des plus pernicieuses.

C'est, en effet, en absorbant tous les jours de l'alcool, sous une forme quelconque, même un seul petit verre, qu'on devient alcoolique sans le savoir et en se croyant sobre.

Et, d'ailleurs, de savants médecins allemands et belges ont cherché quelle était l'influence de l'alcool, tant sur le travail physique que sur le travail intellectuel : même en opérant avec des doses minimes, ils ont pu constater un affaiblissement parfaitement marqué des forces intellectuelles et physiques : perturbation dans la formation des idées, manque de mémoire, diminution des forces musculaires, etc.

Il est résulté de leurs expériences que réellement une petite quantité, d'alcool fait du mal.

Ce mal n'est pas bien considérable, soit ; mais il excite, et si le petit verre se répète, les effets nuisibles se multiplient et souvent s'accumulent. Puis, qui niera le pouvoir terrible de séduction qu'exerce ce breuvage infernal ? Les victimes les plus dégradées de l'alcoolisme s'étaient, elles aussi, promis de ne faire qu'un usage modéré du poison perfide. On se contente d'abord de cet habituel petit coup du matin ; au bout de quelque temps, ou double la dose, on prend le petit verre le matin et celui du soir. Après quelque temps de ce régime, on se paie régulièrement la *petite larme*, le matin, le midi et le soir, auquel on ajoute bientôt le fameux *night cap*. Enfin, on en prend à toute heure ; bientôt le gin ou le whisky ne gratte plus assez fort. Hélas, le buveur qui en est rendu là est bien près de sa fin; il tombe malade, la fièvre le prend, il dépérit et finalement un jour, il prend le chemin du cimetière en passant souvent par l'hôpital.

De l'aveu de tous les médecins dignes de ce nom, l'alcoolisme engendre beaucoup de maladies ; il les aggrave toutes.

L'alcool attaque de préférence les organes de la digestion, de la respiration et les centres nerveux du cerveau, en y produisant des trouble graves et souvent mortels. Signalons seulement ses effets ordinaires sur chacun de ces organes.

Son influence sur l'estomac produit la dyspepsie et les gastrites.

C'est sur le foie que l'alcool semble se complaire à porter ses coups les plus rapides et les plus meurtriers. Sous son action, le foie dégénère tantôt en une masse graisseuse, tantôt en un viscère congestionné, durci, incapable de remplir aucune fonc-