

hommages de l'auteur  
Guichard

SOCIÉTÉ DE PHARMACIE DE PARIS

Séance annuelle du 11 Janvier 1899

---

LECTURE SUR LE MANGER

PAR

P. GUICHARD

---

Extrait du *Journal de Pharmacie et de Chimie*  
des 1<sup>er</sup> et 15 février 1899

---

PARIS

OCTAVE DOIN, ÉDITEUR

8, PLACE DE L'ODÉON, 8

—  
1899



# LECTURE SUR LE MANGER

PAR

P. GUICHARD

---

Mes chers Collègues,

Comme vous l'avez entendu, notre Société ne décerne pas cette année le prix des Thèses parce que les thèses ont fait défaut. C'est la conséquence d'une révolution dans notre organisation universitaire de laquelle il est résulté que, n'ayant pas de thèses, on n'a pas pu faire de rapport sur ce sujet, qu'il y avait par suite un trou à boucher dans le programme de notre séance et que j'en ai profité pour m'y glisser. J'avais depuis longtemps le projet de vous faire ma profession de foi gastronomique et je remercie MM. les Membres du Bureau d'avoir bien voulu m'y autoriser. Du reste, je ne veux pas abuser de la parole, et la preuve c'est que je la cède tout de suite à Molière.

« Valère. — Apprenez, maître Jacques, vous et vos pareils, que c'est un coupe-gorge qu'une table remplie de trop de viandes ; que pour se bien montrer ami de ceux que l'on invite, il faut que la frugalité règne dans les repas qu'on donne ; et que, suivant le dire d'un ancien, *il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger.*

*Harpagon.* — Ah ! que cela est bien dit ! Approche que je t'embrasse pour ce mot. Voilà la plus belle sentence que j'ai entendue de ma vie : *Il faut vivre pour manger et non pas manger pour vi.....* non, ce n'est pas cela, comment est-ce que tu dis ?

*Valère.* — *Qu'il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger.* »

Notre grand Comique parle souvent des plaisirs de la table. Chrysale, dans les *Femmes savantes*, développe cette question dans son fameux monologue : « Sa gue-

nille lui est chère » et aussi sa bonne Martine, il aime mieux qu'elle accommode mal les mots avec les verbes que de brûler sa viande et saler trop son pot ; Molière lui-même, du reste, ne détestait pas ces plaisirs : témoin certaines excursions aux cabarets de la banlieue où l'on faisait grande chère et qui faillirent une fois se terminer par un bain définitif dans la Seine. Bien qu'elle fût moins microbienne qu'aujourd'hui, il semble, d'après cela, qu'elle n'avait guère figuré dans le repas.

Mais il y a bien des manières de manger depuis le dur croûton qui craque entre les dents du pauvre miséreux jusqu'aux plats luxueux qui fument sur la table du riche parvenu. Rabelais parle souvent aussi de festins et de victuailles, et ses héros, Pantagruel et Gargantua, nous offrent des menus suffisants pour effrayer l'estomac le plus complaisant, et quand ils ont mangé « grandes plantées de tripes, ils vont tous « pêle-mêle à la Saussaye, et là, sur l'herbe drue, « dansent aux sons des joyeux flageolets et douces « cornemuses : Tant baudement que c'était passe-« tant céleste les voir ainsi soy rigoler. » Ils avaient certainement aussi mangé pour vivre.

Brillat-Savarin, mon éminent compatriote, a, dans son livre spirituel, chanté aussi les joies du bien-manger ; enfin, Berchoux a semé sur ce sujet les fleurs de la poésie.

Je ne veux citer que les spécialistes pour ne pas allonger la liste qui serait trop longue, car tous les poètes, depuis Homère et Virgile jusqu'à nos jours, ont célébré les plaisirs de la table.

— La science, qui se mêle de tout, au grand déplaisir d'un académicien qui fait beaucoup parler de lui depuis quelque temps, M. Brunetière, la science s'est occupée bien souvent de cette question de l'alimentation. L'illustre et savant maître, qui a enseigné la science chimique à un grand nombre d'entre nous, M. Berthelot, rappelait dans le discours d'ouverture du Congrès de

Chimie appliqué de 1896, que la synthèse chimique marche à grands pas, qu'elle s'étend aujourd'hui aux corps gras et aux sucres et que nul ne peut méconnaître que le jour est peut-être prochain où les progrès de la chimie réaliseront la fabrication industrielle des substances alimentaires et permettront, sans doute, au miséreux de tout à l'heure, de mettre sur son pain si dur un petit morceau de quelque chose; car, constatons-le avec joie, tous les progrès de la science, tous les travaux, accumulés par les savants des siècles passés comme par ceux d'aujourd'hui, ont toujours eu pour but et pour résultat l'amélioration directe des moyens de vivre, l'augmentation du bien-être pour ceux qui n'ont encore que la misère; depuis l'alchimiste qui voyait en rêve la pierre philosophale et l'élixir de vie jusqu'aux savants modernes qui réalisent tous les jours des synthèses de plus en plus compliquées en suivant les méthodes décrites par M. Berthelot; tous ont eu pour but l'amélioration des conditions de la vie, et, malgré la banqueroute dont on les accuse, beaucoup ont réussi à ajouter une pierre à l'édifice de l'amélioration de la vie.

— Sans aucun doute, il est à désirer que l'industrie s'empare de la fabrication des substances alimentaires, qu'un jour vienne où les aliments sortiront de l'usine purs et insoupçonnables comme les cristaux brillants du cristalliseur du chimiste, et ce sera justice. Qu'ont donc de si enviabiles, de si recommandables ces produits dits naturels et qui ne sont pas plus naturels que les autres? En quoi le vin tiré du raisin est-il plus naturel que la bière tirée de l'orge? En quoi l'eau-de-vie de marc et le cognac tirés du même raisin par fermentation et distillation sont-ils plus naturels que l'alcool pur tiré des grains par fermentation et distillation? En quoi sont-ils plus purs? Je prétends, au contraire, qu'ils sont moins purs que les produits industriels. Je n'exagère nullement, il y a en Hollande des brasseries qui fabriquent leur bière avec l'eau qui coule dans les

canaux de la ville, j'allais dire dans les égouts, car c'est la même chose et cette bière, paraît-il, doit son parfum particulier à cette eau dont on fait usage.

Le cidre a pour matière première, outre la pomme et la poire, l'eau de la mare la plus voisine, et le vigneron puise à la même source le complément de sa cuve quant la nature a été très avare ; j'en pourrais dire autant du laitier dont le puits situé au milieu de sa cour souvent encombrée de fumier, est une mamelle inépuisable qui supplée aux vaches insuffisantes. Il est vrai que, d'autre part, il y a déjà maintenant des pétrins mécaniques qui ne connaissent ni la fatigue ni la sueur, des barattes perfectionnées qui font que le beurre n'est plus l'essuie-main de la ferme. Espérons donc que nous verrons bientôt des matières alimentaires sortant pures de l'usine.

On dit souvent les produits purs affreusement mauvais. Ce sont ces impuretés qui donnent aux aliments leur saveur agréable. C'est une convention, une habitude : nous trouvons bon ce que nous avons l'habitude de boire ou de manger : la preuve, c'est que ce goût varie avec les pays et même avec les personnes : En France, on préfère l'eau-de-vie de vin et même celle de marc, dans la Bourgogne ; dans le Jura, on préfère l'eau-de-vie de Gentiane ; en Suisse et en Allemagne, on aime mieux l'eau-de-vie de pomme de terre, et, en Angleterre et en Hollande, on préfère le genièvre. J'ai fait quelques expériences à ce sujet : depuis de longues années, je m'abstiens d'eau. Eh bien ! je suis arrivé à trouver un goût désagréable à l'eau la meilleure ; j'ai plus récemment supprimé l'eau-de-vie, je n'en ai pas le moindre regret ; j'ai supprimé les légumes que j'ai-  
mais beaucoup, ce n'est nullement une privation pour moi. On s'habitue à tout, c'est simplement une question de volonté et de persévérance.

Quoi qu'il en soit, la science dit tout de même qu'il faut manger pour vivre ; mais qu'est-ce donc qu'il faut manger ? Qu'est-ce donc que ces matières alimentaires

dont nous nous occupons tant et dont l'étude et la recherche paraissent être le but suprême de la vie ? J'ai dit suprême, et je maintiens le mot précisément, parce qu'il exprime bien le fond de ma pensée, comme l'a dit récemment un profond politique : Le but suprême de la vie est la conservation et l'amélioration matérielle de l'espèce. Nous ne sommes, en effet, qu'une partie de ces êtres innombrables, qui peuplent notre globe, qui naissent, qui vivent, qui meurent en se transformant en d'autres êtres qui mourront à leur tour, et dans ce tourbillon de la vie, comme eux, nous ne faisons que passer. D'où venons-nous ? Où allons-nous ? nul ne le sait. Nos molécules se transportent de l'animal au végétal pour revenir à l'animal, et ce que nous savons de science certaine se résume dans la célèbre phrase de Lavoisier : « Rien ne se perd, rien ne se crée ; la matière reste toujours la même, il peut y avoir des transformations dans sa forme, mais il n'y a jamais d'altération dans son poids. »

En dehors de cela, il n'y a que des affirmations sans preuves, des rêveries de songe-creux qui nous dissimulent la vérité. Nous nous proclamons les maîtres de la terre et supérieurs aux autres animaux, c'est vrai, sans doute, à certains points de vue ; mais le lion ne nous est-il pas supérieur aussi quand, d'un beau geste de sa patte ou de sa queue, il anéantit notre supériorité et l'aigle ne jette-t-il pas un coup d'œil de mépris sur ce lourdeau qui ne peut quitter la terre ?

Nous prenons des mots pour des réalités ; avec un mot, nous transformons un crime ou un défaut en vertu ; l'assassinat, la boucherie, deviennent gloire militaire et la gourmandise devient la gastronomie, une science, un art, plus que cela même une religion, qui a ses temples, ses prêtres, ses oracles et ses fidèles ; on vit pour l'art, pour le culte du bon, mais en somme, au lieu de manger pour vivre, on vit pour manger. On banquette à propos de tout, pour la joie comme pour la tristesse ; pour les défaites, comme pour les victoires ; pour féliciter le

vainqueur ou consoler le vaincu ; c'est pourquoi on a pu dire : l'homme est le seul animal qui mange sans faim, qui boit sans soif, c'est aussi le seul qui tue sans besoin et, ajouterai-je à mon intention, le seul qui parle sans nécessité.

Cette longue digression me ramène à mon sujet les aliments : ce qui me dispense de chercher une transition. Qu'est-ce que nous devons manger ? Il est évident que les premiers animaux bien rudimentaires, arrivant sur notre petit globe de feu à peine refroidi, n'ont trouvé à manger que quelques végétaux ; comme les naufragés jetés sur une île déserte, ils ont vécu d'herbes, de racines, de fruits. Ce n'était pas par goût, mais par nécessité et, pour ces premiers ancêtres, par ignorance. Comment leur est venue l'idée de manger le voisin : Rabelais, sans le vouloir peut-être, nous l'a révélé :

« Gargantua se trouva quelque peu altéré et demanda  
« sil'on pouvait trouver des laitues pour faire salade.

« En entendant qu'il y en avait des plus belles et  
« grandes du pays, car elles étaient grandes comme  
« des pruniers et noyers, y voulut aller lui-même et en  
« emporta en sa main ce que bon lui sembla, ensemble  
« emporta six pèlerins (cachés dans les laitues) lesquels  
« avaient si grand peur qu'ils n'osaient ni parler, ni  
« tousser.

« Les lavant donc premièrement en la fontaine.....  
« Gargantua les mit avec ses laitues, dedans un plat de  
« la maison grand comme la tonne de Citeaux et avec  
« huile et vinaigre et sel les mangeait pour soy ra-  
« fraîchir devant souper, et avait déjà engoulé cinq  
« des pèlerins..... » Je vous laisse le soin de continuer la lecture ce soir en attendant l'heure du dormir.

Peut-être un de nos ancêtres un jour que l'herbe était rare, un jour de sécheresse, a-t-il, par mégarde ou autrement, fait comme Gargantua, et ayant croqué le pèlerin, trouva le manger à son goût et recommença : ses molaires disparurent peu à peu, ses canines grandirent et il devint carnivore.



Tout n'est que transformation ; l'éléphant qui ravage les forêts vierges pour y trouver sa nourriture et se contente d'écraser ses ennemis sous ses pieds et, plus près de nous, le taureau, qui éventre les picadors et les toréadors, arriveront peut-être un jour de disette ou de fureur à croquer aussi le pèlerin.

Mais, en somme, qu'est-ce donc qu'un aliment ? Pour le profane, un aliment c'est tout ce qui se mange, c'est tout ce qui contribue à faire marcher la machine humaine. On a bien souvent comparé notre machine à un foyer, à un poêle et la comparaison est des plus justes. Considérons d'abord ce poêle, comme font les mécaniciens, à l'état de repos, à l'état statique, il est formé de diverses parties : des enveloppes métalliques ou autres, des grilles, un cendrier, des portes, des tuyaux en un mot, des organes nécessaires à son fonctionnement, comme notre corps est formé d'organes ayant chacun leur rôle. Les organes s'usent, s'oxydent, se brûlent comme les nôtres et quand ils sont usés, on les remplace par d'autres semblables, c'est ce que nous faisons aussi en absorbant de la nourriture, et le caractère de cette nourriture, c'est évidemment d'être de la même nature que les organes qu'il s'agit de remplacer, la fonte se remplace par de la fonte ; la tôle, par de la tôle ; la brique, par de la brique ; de même nos organes doivent être remplacés par des éléments de même nature par des matières azotées et des matières minérales.

La nourriture de l'animal doit donc être formée d'une façon essentielle de matières azotées ; et où ira-t-il les chercher ? Où son instinct lui dira qu'elles se trouvent et tout particulièrement, s'il se peut, où elles se trouvent en plus grande abondance, dans la viande.

Mais revenons à notre poêle. Il est en bon état, ses organes sont complets mais il ne produit rien, il ne nous chauffe pas : c'est qu'il n'a pas reçu de combustible, ce combustible qui lui donnera de la chaleur, pour remplir le rôle qui lui est dévolu : chauffer. Mais, ne l'oublions pas, il peut exister sans cela ; et exister, c'est

la première condition de la machine : son aliment c'est la fonte, la brique qui forment ces organes comme pour nous la matière azotée. Comme lui, nous pouvons exister et vivre en fournissant à notre machine de la matière azotée. C'est donc le véritable aliment. Les autres matières que nous mangeons sont nos combustibles, ils sont inutiles à notre organisme, ils nous fournissent la chaleur, l'activité, l'énergie comme le charbon au poêle; mais ce ne sont pas des aliments, ce sont des combustibles. Le seul aliment nécessaire, c'est la viande.

Mais non seulement elle fournit les éléments nécessaires pour renouveler nos organes, mais encore elle peut se transformer dans l'économie en matières grasses et en hydrocarbonés. Elle suffit donc à garantir non seulement l'intégrité de nos organes, mais encore le fonctionnement de notre machine. Je ne veux en donner pour preuve que l'existence d'un certain nombre d'animaux qui vivent exclusivement de matières azotées et de matières minérales et ne laissent rien à désirer sous le rapport de la force et de la vigueur. Je ne veux pas insister plus sur ce sujet ardu, je me borne à vous renvoyer au petit volume de M. Armand Gautier : *La Chimie de la cellule*, et je reviens aux hydrocarbonés, car c'est à eux que j'ai affaire aujourd'hui. Ce ne sont pas des aliments, ce sont des combustibles, des producteurs d'énergie. J'y insiste, car ce nom d'aliments qui leur a été appliqué a été un grand malheur pour l'humanité : c'est la boîte de Pandore de laquelle sont sortis tous les maux qui nous affligent.

Parmi ces hydrocarbonés, le premier est la *cellulose*. Elle est d'une digestion difficile, car il faut la liquéfier, la décomposer pour la rendre soluble et combustible, opération fort complexe; aussi elle figure au premier rang pour les animaux qui ont à fournir beaucoup de force pendant longtemps, soit à cause de leur masse, soit à cause du travail que nous leur imposons.

Le second combustible, c'est l'amidon : il est d'une combustion plus facile, sa solubilité est obtenue rapide-

ment par les ferments solubles de notre organisme. C'est un combustible de moins grande durée mais d'une action plus rapide. Il faut y joindre les matières grasses qui sont analogues quoique plus difficilement assimilables.

Ces combustibles sont les plus importantes sources d'énergie des animaux de travail; mais les hydrocarbonés naturels ne contiennent qu'une petite quantité de matière azotée; c'est cette matière azotée seule qui nourrit l'animal et, comme elle est peu abondante, il est obligé d'absorber une grande masse de matières combustibles pour trouver une suffisante quantité de nourriture. Ce n'est pas pour nous être agréable que le bœuf absorbe des masses d'herbes et de foin, ce n'est pas pour remplir vis-à-vis de nous un rôle providentiel de serviteur, c'est parce qu'il ne peut faire autrement, il lui faut sa nourriture.

La grande force dont nous profitons est la conséquence de cette nécessité. Quant à lui, il n'y a gagné qu'une dilatation chronique *ou si vous aimez mieux une multiplication de l'estomac.*

Après l'amidon vient le sucre qui est encore bien plus facilement assimilable, car il est immédiatement soluble, une toute petite opération hydrolytique le met dans l'état le plus favorable à la combustion; aussi son action est encore plus rapide; mais, heureusement, on ne peut pas en absorber une grande quantité, sans cela il serait pour l'humanité un ennemi presque aussi dangereux que celui qu'il faut encore que je vous signale: l'alcool. C'est le combustible par excellence et, vous le savez, c'est le fléau le plus terrible des sociétés modernes; mais les autres hydrocarbonés ne sont pas inoffensifs, et je crois bien que nous n'en avons pas assez de défiance. Il est évidemment dangereux de surchauffer une machine aussi peu solide que la nôtre, et j'ai la conviction qu'ils sont la source d'un grand nombre de maladies dont nous ne connaissons pas la cause. Je ne veux pas me lancer à ce sujet dans des

hypothèses qui seraient trop faciles à faire; j'aime mieux m'en tenir à ce qui est connu, et je vais un moment céder la parole à Brillat-Savarin, qui vous montrera, mieux que moi, le rôle de ces ennemis du genre humain. Il nous transporte au milieu d'un dîner et fait passer devant nos yeux tous ses invités dans un dialogue vif et animé.

« *Un obèse.* — Dieu! quel pain délicieux! Où le prenez-vous donc!

« *Moi.* — Chez M. Limet, rue de Richelieu; il est le boulanger de LL. AA. RR., le duc d'Orléans et le prince de Condé; je l'ai pris parce qu'il est mon voisin et je le garde parce que je l'ai proclamé le premier panificateur du monde.

« *L'obèse.* — J'en prends note; je mange beaucoup de pain et avec de pareilles flûtes, je me passerais de tout le reste...

« *Un obèse renforcé.* — Faites-moi, monsieur, le plaisir de me passer les pommes de terre qui sont devant vous. Au train dont on va j'ai peur de ne pas y être à temps.

« *Moi.* — Monsieur, les voilà à votre portée.

« *L'obèse.* — Mais vous allez sans doute vous servir? Il y en a assez pour deux et après nous le déluge.

« *Moi.* — Je n'en prendrai pas; je n'estime la pomme de terre que comme préservatif de la famine; à cela près, je ne trouve rien de si éminemment fade.

« *Une dame obèse.* — Vous seriez bien bon si vous envoyiez chercher pour moi de ces haricots de Soissons que j'aperçois au bout de la table.

« *Moi.* — (Après avoir exécuté l'ordre en chantant tout bas sur un air connu)

Les Soissonnais sont heureux,  
Les haricots sont chez eux...

« *L'obèse.* — Ne plaisantez pas: c'est un vrai trésor pour ce pays-là, Paris en tire pour des sommes con-

« sidérables. Je vous demande grâce aussi pour les  
« petites fèves de marais qu'on appelle fèves anglaises;  
« quand elles sont encore vertes, c'est un manger des  
« dieux.

« *Moi.* — Anathème aux haricots! Anathème aux  
« fèves de marais!

« *Moi à une autre obèse.* — Madame, si vos yeux ne  
« me trompent pas, vous accepterez un morceau de  
« cette charlotte? et je vais l'attaquer en votre faveur.

« *L'obèse.* — Eh bien! monsieur, mes yeux vous  
« trompent : j'ai ici deux objets de prédilection et ils  
« sont tous deux du genre masculin : c'est ce gâteau  
« de riz aux côtes dorées et ce gigantesque biscuit de  
« Savoie, car vous saurez, pour votre règle, que je  
« raffole des pâtisseries sucrées.

« *Moi à une autre obèse.* — Pendant qu'on parle poli-  
« tique là-bas, voulez-vous, madame, que j'interroge  
« pour vous cette tourte à la frangipane?

« *L'obèse.* — Très volontiers, rien ne me va mieux  
« que la pâtisserie. Nous avons un pâtissier comme  
« locataire, et, entre ma fille et moi, je crois bien que  
« nous absorbons le prix de la location et peut être au  
« delà!

« *Moi, après avoir regardé la jeune personne.* — Ce  
« régime vous profite à merveille : mademoiselle votre  
« fille est une très belle personne armée de toutes  
« pièces.

« *L'obèse.* — Eh bien! croyez-vous que ses com-  
« pagnes lui disent quelquefois qu'elle est trop grasse?

« *Moi.* — C'est peut-être par envie.

« *L'obèse.* — Cela pourrait bien être; au surplus, je  
« la marie et le premier enfant arrangera tout cela... »

Permettez-moi pour clore ce long dialogue dont je ne  
vous ai donné qu'une partie, de citer une partie aussi  
de la conclusion de Brillat-Savarin.

« Quand vous rencontrez dans la société une petite  
demoiselle bien vive, bien rosée, au nez fripon, aux

formes arrondies, aux mains rondelettes, aux pieds courts et grassouillets, tout le monde est ravi et la trouve charmante ; tandis que, instruit par l'expérience, je jette sur elle des regards postérieurs de dix ans, je vois les ravages que l'obésité aura faits sur ces charmes si frais, et je gémiss sur des maux qui n'existent pas encore... » mais tout le chapitre sur l'obésité, ses causes et les moyens de la combattre, est à lire et je le livre à vos méditations.

Cet anathème que jette Brillat-Savarin sur les féculents est, du reste tout à fait orthodoxe.

La conclusion de Brillat Savarin est donc celle que je vous signalais tout à l'heure. Gardons-nous de mettre dans notre poêle plus de combustible qu'il n'est nécessaire pour les efforts que nous avons à faire, cet excès de combustible peut produire de grands désordres ; l'obésité est peut-être le moindre, surtout si on réussit, comme Brillat-Savarin, à la réduire au majestueux. Il faut donc que la viande domine dans notre alimentation et de beaucoup, surtout pour nous qui nous livrons à un exercice physique modéré et peu violent, la viande seule peut presque nous suffire : Les vieillards, les intellectuels, les hommes de bureau, peuvent très bien s'abstenir presque complètement de combustibles.

Une conséquence de cette doctrine c'est que les végétariens font fausse route en voulant nous faire revenir aux heureux temps préhistoriques où nos ancêtres broutaient l'herbe à côté des autres animaux.

Je crois, du reste, que les végétariens purs ont fait peu de recrues. Un des adeptes les plus remarquables du végétarianisme est M. Francisque Sarcy, mais ce n'est pas un végétarien pur, ni bien convaincu. Il explique quelque part qu'il s'est fait végétarien pour pouvoir refuser dans le monde de surmener son estomac avec cette phrase : Je ne puis manger de cela, je suis végétarien. Cette fermeté de conviction et de principes explique très bien le genre de végétarianisme de M. Sarcy. Tout le monde sait qu'il admet dans ses menus le pois-

son et les œufs ; j'aime les œufs sous toutes les formes, dit-il (peut-être même sous forme d'omelette au lard). Néanmoins je plains les poules de M. Sarcey, elles ne sont pas tombées dans une sinécure. Sans cette modification au régime végétarien, l'alimentation du savant critique eût été certainement insuffisante, et cette abstinence d'azote est incontestablement propre à engendrer des accès de férocité chez l'homme. On peut consulter à ce sujet la douce Yvette Guilbert et d'autres notabilités artistiques et littéraires.

Pour moi, je suis *carniste*, je vis presque exclusivement de viande, je me passerais même facilement de pain ; mais ma main gauche est jalouse de la vie active de ma main droite qui va, vient continuellement ; alors, comme on donne un gâteau à un bébé qui pleure, je lui donne à tenir un morceau de pain et je le mange.

Une objection sérieuse vient de la composition du lait qui, destiné par la nature à la nourriture de l'enfant, devrait être l'aliment normal, il n'en est rien ; c'est l'aliment normal de l'enfant que nous nous sommes attribué par droit de conquête ; l'enfant, en effet, a à accomplir un travail de croissance considérable pour lequel l'intervention abondante et des matières azotées et des combustibles est évidemment nécessaire. Mais voyez chez les animaux ce qui se passe. Aussitôt que le petit animal devient adulte il abandonne bien vite l'aliment de son enfance pour prendre le régime qu'il sait propre à son âge.

Peut-être pourrait-on ajouter qu'une alimentation exclusivement azotée ne conviendrait pas non plus aux jeunes qui ont encore à accomplir un certain travail d'accroissement ; mais il n'en est plus de même chez l'adulte qui n'a plus qu'à entretenir un état normal, et encore moins chez le vieillard. Chez eux la consommation abondante des matière hydrocarbonées ne peut avoir que des inconvénients.

On objecte souvent aussi au régime carnivore le paysan et l'ouvrier qui ne mangent presque pas de viande ;

ils vivent, en effet, avec ce régime ; mais cela est parfaitement conforme à la doctrine que je vous expose, il leur faut beaucoup de combustible pour les efforts qu'ils sont obligés de faire, pour le travail énorme qu'ils doivent accomplir. Ce régime n'a donc pas d'inconvénients pour eux, mais suivez-les dans la vie et vous verrez ceux qui deviennent patrons, qui ne travaillent plus, et ne changent pas leur régime, devenir presque toujours obèses.

On objecte aussi qu'au moyen âge où l'homme était beaucoup plus fort qu'aujourd'hui, dit-on, on mangeait peu de viande. Est-ce bien sûr ? Il y avait homme et homme en ce temps-là : le pauvre serf attaché à la glèbe était-il plus fort qu'aujourd'hui ? J'en doute ; mais, si j'en juge par les phrases suivantes de la *Complainte des pauvres laboureurs* (1619) à coup sûr il ne mangeait guère :

« En la sueur de mon visage,  
« Je labore et si meurs de faim :  
« Trois jours a que morceau de pain  
« Je n'ay mangé à mon mesnage :  
    « Car il n'y a.  
« J'ai planté, semé, vendangé,  
« J'ay fumé les champs et pastis,  
« Pour donner vie à mes petits :  
« Mais, hélas ! le tout a mangé  
    « Autre.  
« Non pas un seul, Dieu sait combien  
« L'on me fait chacun jour d'alarmes,  
« Tant larrons, sergents que gens d'armes,  
« Et autres qu'on sait bien  
    « Qui. »

(Boisteau, surnommé Launay.)

Il n'ose les nommer le povre laboureur : le seigneur, le roi, le prêtre tous représentants sur la terre ou ministres d'un Dieu de pauvreté.

La Bruyère dépeignait ainsi les sujets du grand roi.  
« On voit certains animaux farouches, des mâles et des  
« femelles, répandus par la campagne, livides et tout



« brûlés par le soleil, attelés à la terre qu'ils fouillent  
« avec une opiniâtreté invincible, quand ils se mettent  
« sur leurs pieds ils montrent une face humaine et, en  
« effet, ce sont des hommes. »

Il ne semble pas qu'ils fussent bien forts, d'après cette description, et je ne pense pas que le tableau soit trop chargé ; car, quelques années plus tard, sous le règne de Louis XV le Bien-Aimé, le duc d'Orléans jetait sur la table du roi quelque chose noir comme du charbon, c'était du pain de fougère, en disant : Tenez, sire, voici de quoi vos sujets se nourrissent.

Il est vrai qu'à côté de ces pauvres misérables, il y avait le chevalier, l'homme de guerre entraîné dès son enfance par des exercices physiques violents ; il était certainement fort et vigoureux, mais il ne semble pas qu'il se privait de viande ; passant ses journées à la guerre, au pillage et à la chasse dans des forêts très giboyeuses, il devait fournir le château abondamment de gibier en même temps que les rivières regorgeaient de poissons. L'abstinence, ni de viande, ni de poisson ne devait pas être de règle en ces temps si regrettés et même, pendant les époques de jeûnes, peut-être pas toujours très bien observés, les gibiers d'eau étaient considérés comme plat maigre parce qu'ils étaient, disait-on, des produits végétaux.

Saint Bernard se plaignait amèrement de la vie de débauches des clercs et des moines de son temps, des tables somptueuses si bien garnies de viandes délicates d'où ces gourmandises et ivrogneries viennent.

Laissons donc de côté la légende de la vie simple et frugale de nos vigoureux ancêtres du moyen âge. Ne désirons point le retour à cet âge d'or où régnait sans contrôle la force brutale, ou la pensée humaine était ligottée, où les bûchers et les chemises soufrées, que d'aucuns voudraient remettre à la mode, étaient les arguments suprêmes de persuasion et des moyens de gouvernement. Ne regardons pas en arrière ; le passé est passé et ne reviendra pas, c'est l'avenir qu'il faut

regarder. Nous sommes dans le siècle de l'intellectualité, restons-y. Envisageons avec confiance l'aurore du xx<sup>e</sup> siècle qui s'annonce et préparons-nous à contempler les merveilles que Brillat-Savarin annonçait pour cette époque à ses contemporains.

« Et vous, gastronomes de 1825, disait-il, qui trouvez déjà la satiété au sein de l'abondance et rêvez de préparations nouvelles, vous ne jouirez pas des découvertes que les sciences nous préparent pour l'an 1900, telles que les esculences minérales, les liqueurs résultant de la pression de cent atmosphères; vous ne verrez pas les importations que des voyageurs, qui ne sont pas encore nés, feront arriver de cette moitié du globe qui reste encore à découvrir et à explorer!

« Que je vous plains. »

Plaignons-les puisque Brillat-Savarin le désire et préparons-nous à jouir de ces merveilles et de quelques autres qu'il n'a pas prévues; mais nous, intellectuels du xix<sup>e</sup> siècle qui voulons voir le xx<sup>e</sup>, soyons prudents, usons de ces merveilles avec modération et raisonnement, ne bourrons pas trop notre poêle de combustible ne risquons pas, en surchauffant notre machine si frêle, d'allumer un incendie qui nous empêcherait de voir 1900 et n'oublions pas d'inscrire dans notre salle à manger, comme Harpagon :

Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger.



---

PARIS. — IMPRIMERIE F. LEVÉ, RUE CASSETTE, 17.

---