NOUVELLE REVUE THÉOLOGIQUE

63 Nº 2 1936

L'avenir de la loi du jeûne. Étude de morale et de physiologie

Jules CARLES (s.j.)

p. 139 - 166

https://www.nrt.be/es/articulos/l-avenir-de-la-loi-du-jeune-etude-de-morale-et-de-physiologie-3536

Tous droits réservés. © Nouvelle revue théologique 2026

L'AVENIR DE LA LOI DU JEUNE

ÉTUDE DE MORALE ET DE PHYSIOLOGIE

Il semble que la loi du jeûne soit en train de subir une crise assez forte : on ne l'observe plus dans certains pays, et nombreux sont les confesseurs qui n'osent interroger les pénitents sur le jeûne ou leur en imposer la pratique. On a beau faire remarquer qu'il n'est pas très pénible, qu'il n'est qu'une ombre de jadis, qu'il est bon pour la santé, etc., etc..., on n'arrive pas à convaincre. De bons chrétiens pensent que la loi n'est plus qu'un souvenir, un organe témoin de la pratique ancienne ; les autres demandent une dispense qu'on ne refuse jamais. L'Église, vont jusqu'à se demander certains moralistes, ne devrait-elle pas modifier ou même abolir cette loi vers la disparition de laquelle nous nous acheminons par étapes rapides ?

« La foi diminue » disent volontiers les prédicateurs ; nous croyons être plus près de la vérité en disant que cette loi n'est plus adaptée. Cette étude ne prétend pas entreprendre sa réadaptation, entreprise qui témoignerait chez nous d'une présomption assez grande, mais du moins voudrait-elle fournir des matériaux à ceux qui sont mieux placés pour le faire, ou qui y travaillent déjà.

Après une rapide histoire de la loi, qui nous permettra de mieux la comprendre, nous tâcherons de préciser les divers facteurs physiologiques dont elle doit tenir compte, et de suggérer les différentes solutions qui paraissent possibles.

Histoire du jeûne.

Jésus répondit un jour aux Pharisiens qui reprochaient à ses disciples de ne pas jeûner : « Pouvez-vous faire jeûner les amis de l'époux, pendant que l'époux est avec eux ? Viendront les

jours où l'époux leur sera enlevé : ils jeûneront ces jours-là » (Luc, v, 34-35).

En souvenir de cette parole du Maître, nous voyons les premiers chrétiens jeûner pendant les derniers jours de la Semaine-Sainte, les jours de deuil de l'Église, « dies quibus ablatus est sponsus » (1).

A cette époque, on appelait jeûne la privation complète de tout aliment pendant la journée ; si on prenait du pain et de l'eau, ce n'était que le demi-jeûne.

Durant les trois premiers siècles, les bons fidèles s'astreignaient au jeûne, ou tout au moins au demi-jeûne, pendant toute la Semaine-Sainte. La Didascalie des Apôtres (XXI, p. 18) ordonne de jeûner « six jours complets, à partir du lundi jusqu'à la nuit qui suit le samedi ».

Dans le courant du IVe siècle, le jeûne s'étend à toute la quarantaine qui précède la fête de Pâques (2) ; on ne pouvait imposer, ni même conseiller le jeûne strict pendant tout ce temps-là : certains faisaient bien ce tour de force, mais c'étaient des exploits personnels (3). Pour l'ensemble des fidèles, le jeûne consistait à ne prendre qu'un seul repas par jour, assez tard dans la soirée. Ce repas se composait de pain, de légumes, etc., mais sans viande, ni œufs, ni laitage; pas de vin non plus, ni de cidre (certains avaient essayé de l'introduire en Afrique pour remplacer le vin défendu) (4).

Ce jeûne sévère reçut bientôt des adoucissements. Au VIIIe siècle, on tolérait les œufs, le laitage, les poissons, et même un peu de vin, en Angleterre, en Allemagne, à Orléans, etc. (5).

(1) Cfr. J. SCHÜMMER. *Die altchristliche Fastenpraxis.* Analysé par É. de Moreau dans cette Revue, t. 61, 1934, p. 743.

(2) Le 5e canon du concile de Nicée fixe aux évêques la date d'un synode « avant la Quarantaine ». Cette quarantaine était un temps de prière et de pénitence, où le jeûne tenait une grande place.

(3) SAINT AUGUSTIN, *Epist. 36, ad Casulanum. PL.*, 33, col. 148.

(4) Videas enim quosdam pro inusitato vino, inusitatos liquores exquirere et expressione pomorum, quod ex uva sibi denegant, multo suavius compensare. SAINT AUGUSTIN, *Sermo 3 in Quadrag. PL.*, 38, col. 1043.

(5) ÉNÉE DE PARIS, *Liber adversus Graecos, PL.*, 121, col. 741-742.

Photius attaque ce « relâchement » des Églises occidentales et insiste sur le contraste entre ce jeûne et le jeûne oriental. Nous reviendrons sur ce détail qui ne témoigne pas d'un relâchement, comme le croyait Photius et comme le concédaient les défenseurs de l'Église romaine, pas plus que le fait de ne pas avoir de chauffage central ne prouve que les gens du Caire sont plus mortifiés que ceux de Londres ou de Stockholm.

Petit à petit, on n'attendit plus jusqu'au soir pour prendre l'unique repas, mais on devança son heure, si bien qu'au XV^e siècle on le prenait ordinairement vers midi (1). A mesure que cette heure avançait, la soirée devenait de plus en plus difficile à passer sans repas. D'abord, on avait permis la boisson, « ce n'est pas une vraie nourriture, car elle nourrit très peu » ; de même aussi les desserts, fruits, confitures, friandises, « qui ne sont pas des aliments principaux » (2). On permit bientôt les légumes, à condition qu'ils ne fussent pas préparés à la graisse.

Dès la fin du moyen âge, la coutume se trouvait donc modifiée : le jeûne consistait, non plus à ne prendre qu'un repas par jour, mais à ne prendre qu'un vrai repas. La loi s'est précisée rapidement avec les moralistes et les casuistes, et, au XVIII^e siècle, nous la trouvons fixée dans tous ses détails en particulier chez les Salmanticences (Tr. 23. Cap. 2, Punct. III), et surtout chez saint Alphonse de Liguori (Liv. III, n. 1004-1030).

A cette époque, le jeûne consiste à ne prendre qu'un seul repas par jour. A ce repas, on peut prendre autant de nourriture que l'on veut, on peut y satisfaire largement à tous ses besoins de façon à n'éprouver aucune privation : si abondant et si bien préparé qu'il soit, le jeûne n'est pas violé

(1) Dès la fin du XIII^e siècle, le franciscain Richard de Middleton disait que cette heure avait prévalu en certains endroits, et n'y voyait rien de répréhensible. *In IV Sent.*, Dist. XV, a. 3, q. 7.

(2) Non intendit Ecclesia interdicere abstinentiam potus; qui magis sumitur ad alterationem corporis, et digestionem ciborum assumptorum, quam ad nutritionem, licet aliquo modo nutriat... — Electuaria, etiamsi aliquomodo nutriant, non tamen principaliter assumuntur ad nutritionem, sed ad digestionem ciborum; unde non solvunt ieiunium, sicut nec aliarum medicinarum assumptio. S. THOM. II^a, II^ae, 147, a. 6.

(Salm., ibid., 43-45). Ce repas peut se prolonger deux heures; plusieurs avec l'Allemand Elbel disent trois et quatre heures, mais le Belge Lacroix pense que ce n'est plus un repas de jeûne si, après deux heures, on sert encore des aliments substantiels ; si on en est arrivé aux desserts, le repas peut être continué, surtout si le soir on doit se priver de la collation. Fidèle à son principe de respecter toutes les coutumes, saint Alphonse de Liguori se contente de rapporter ces opinions sans les réprouver, ni les approuver (ibid., n. 1020).

Le soir, à la collation, beaucoup pensent que la limite est le quart de ce qu'on peut prendre à midi, mais les Salmanticences (n. 71) ainsi que saint Alphonse (n. 1025) n'approuvent pas cette indication comme trop large ou du moins comme trop peu précise. Il vaut mieux, dit saint Alphonse, adopter la pratique commune : même les timorés prennent 8 onces (environ 240 grammes) de nourriture à ce repas. La collation doit donc être normalement aux environs de ce chiffre, qu'on peut dépasser — c'est l'opinion commune — si l'on a pour cela de justes raisons : deux onces de plus (300 grammes au lieu de 240) ne peuvent être considérées comme un grave excès, et l'on peut toujours prendre ces huit onces (poisson, légumes, pain, etc. cfr n. 1026-1029) même si cette quantité est suffisante pour satisfaire la faim.

De plus, ce n'est pas rompre le jeûne que de prendre le matin du chocolat à l'eau, par exemple, pourvu qu'il y en ait moins de deux onces (S. Alph., n. 1023). On peut aussi boire dans la journée, aussi souvent que l'on veut, du vin, du café, de la bière, de l'eau sucrée, etc., en y ajoutant même un peu de nourriture, comme quelques amandes, quelques pastilles, une bouchée de pain, etc., « pour que la boisson ne fasse pas de mal », « et quidem toties quoties biberit, dummodo non in fraudem ieiunii » (S. Alph., n. 1017).

Aujourd'hui la loi du jeûne se trouve dans le Code de Droit canonique (can. 1251-1254). Le jeûne consiste à ne faire qu'un repas par jour ; à ce repas, on peut manger n'importe quel

mets, poisson ou viande, ou même des deux. Pour les petits repas secondaires, le Code s'en remet aux diverses coutumes locales (can. 1251). Cette loi oblige tous ceux qui ont 21 ans acomplis et moins de 60 ans (can. 1254, § 2), c'est-à-dire tous ceux dont la croissance est terminée et qui ne sont pas encore atteints de la maladie qu'est la vieillesse, à jeûner les jours de Quatre-Temps, de Vigiles, et tous les jours de Carême, sauf les dimanches (can. 1252), en tout 53 jours par an.

Pour l'application de ces lois, les moralistes se sont le plus souvent contentés de reproduire les chiffres de saint Alphonse : les 60 grammes du petit déjeuner et les 240 à 300 de la collation sont passés dans presque tous les traités de Morale et, pour le public, ces chiffres paraissent être l'interprétation officielle de la loi. Celui qui serait sans doute le plus surpris de cette permanence serait saint Alphonse lui-même qui n'avait donné son opinion qu'avec une extrême réserve, en insistant sur la relativité de ces chiffres. « Il faut par-dessus tout, disait-il au début de l'alinéa même où il précisait la quantité de 8 à 10 onces pour la collation (n. 1025), tenir compte des coutumes locales : il est certain que, sur ce point, il faut faire plus de cas des auteurs les plus récents, et préférer leur opinion à celle, même plus commune, des auteurs anciens qui ne pouvaient deviner les coutumes qui se sont introduites après eux ». Ne serait-ce pas l'oubli de cette sage recommandation qui a produit la crise ?

Quoiqu'il en soit, nous pouvons résumer l'histoire de la loi en disant qu'elle est allée s'adoucissant et s'accommodant aux coutumes jusqu'au XVIII^e siècle, époque à laquelle l'autorité de saint Alphonse l'a, bien malgré lui, définitivement fixée.

Cette fixation a eu deux conséquences :

1. La loi n'a plus évolué. Comme pour toute loi positive à limite fixe, on ne l'observe qu'en deçà de cette limite ; au delà elle est violée, et, s'il est trop difficile d'atteindre cette limite, il est inutile d'essayer au moins de s'en approcher, puisque par

définition la loi n'est pas observée : c'est tout ou rien (1). Les conséquences sont faciles à prévoir : la coutume ne pouvant plus modifier la loi et l'adapter, se sépare d'elle de plus en plus, et la loi n'est plus qu'un organe témoin de la pratique ancienne. Les fidèles la respectent en demandant une dispense, qu'on ne peut refuser. On n'en est pas encore arrivé là, mais en est-on bien loin ? (2).

2. Le but moral de la loi passe au second plan ; il est même complètement oublié par certains défenseurs de la conception du « tout ou rien ». Il semble pourtant que le but moral soit important : « par le jeûne, disent les théologiens, nous réprimons la concupiscence, fortifions notre âme, expions nos péchés » (3), et la liturgie reprend ces idées dans la belle Préface du Carême « Domine... qui corporali ieiunio vitia comprimis, mentem elevas, virtutem largiris et praemia »...

Peut-on réadapter cette loi, la rendre de nouveau observable par tous, remettre en honneur son but trop oublié ? C'est parce que nous le croyons que nous avons entrepris cette étude.

Mais pour bien comprendre cette loi du jeûne et les difficultés que trouvent les peuples modernes à l'observer, il est nécessaire de reprendre la question dans tout son ensemble et sa complexité; et c'est pourquoi nous allons essayer de préciser

(1) Nous considérons dans ce travail la loi telle qu'elle est dans la mentalité populaire, et non pas telle qu'on peut la trouver chez quelques bons moralistes qui essaient de réagir contre ce courant formaliste.

(2) Nous ne parlons pas des nombreux pays où le Carême n'est plus qu'à l'état de trace, par exemple l'Espagne où il est réduit officiellement à 3 jours par semaine, à 1 jour par semaine pour l'Amérique du Sud, le Mexique, les Indes, Madagascar, la Chine, etc., etc. : il est plus facile de faire un jeûne strict pendant 7 jours par an que pendant 53.

(3) Assumitur ieiunium principaliter ad tria : primo quidem ad concupiscentias carnis reprimendas..., secundo, ad hoc quod mens liberius elevetur ad sublimia contemplanda..., tertio ad satisfaciendum pro peccatis... Et hoc est quod Augustinus dicit... : « Ieiunium purgat animam, mentem sublevat, propriam carnem spiritui subiicit, cor facit contritum et humiliatum, concupiscentiae nebulas dispergit, libidinum ardores extinguit, **castitatis verum lumen accendit** ». S. THOM. II^{a} II^{ae}, q. 147, a. 1.

les besoins de l'organisme et le moyen de les satisfaire, avant d'examiner les différentes façons dont nous pouvons nous mortifier en supprimant le « superflu » (1).

La Faim.

Manger est pour l'homme une nécessité aussi inéluctable que respirer, car son corps se détruit à mesure et son fonctionnement serait vite arrêté si on ne remplaçait la substance disparue par des apports nouveaux : ce besoin est manifesté par la faim.

Sa première manifestation est très agréable. « L'appétit, dit Brillat-Savarin dans sa *Physiologie du goût ou Méditations gastronomiques transcendantales*, s'annonce par un peu de langueur au creux épigastrique en même temps qu'une légère sensation de fatigue générale. En même temps, l'âme s'occupe d'objets analogues à ses besoins, la mémoire se rappelle les choses qui ont flatté le goût, l'imagination croit les voir; il y a là quelque chose qui tient du rêve : cet état est plein de charmes ».

Cette sensation apparaît quand l'estomac est vide. Il se contracte alors d'une façon rythmique. Ces contractions deviennent de plus en plus intenses et douloureuses, et l'appétit fait bientôt place à la faim. Si l'absence de nourriture continue, les contractions de l'estomac ne cessent d'augmenter, tandis qu'après quelques jours la douleur vague de la faim s'atténue. Pour la soif au contraire, la douleur ne cesse d'augmenter, ce qui la rend beaucoup plus difficile à supporter longuement que la faim.

La faim, aussi bien d'ailleurs que la soif, sont d'origine chimique et sont commandées par la composition du milieu dans lequel vivent toutes les cellules de notre corps, le sang :

(1) Pour toute la partie physiologique, je me contente de renvoyer une fois pour toutes à LAMBLING, *Précis de Biochimie*, 1921, et à la *Physiologie Normale et Pathologique* qui achève de paraître en 12 volumes sous la direction de ROGER et BINET. Beaucoup d'autres ouvrages ont été utilisés dont on trouvera là les références.

quand il est pauvre en matières nutritives et ne peut plus fournir aux cellules les éléments qui leur sont nécessaires, il provoque automatiquement un appel de cette matière, d'eau par exemple (la soif), ou bien de sel, ou bien un besoin général.

Il ne faudrait tout de même pas croire que ce besoin est l'unique cause de la faim. C'est bien la cause principale et fondamentale, mais le plus souvent l'intensité de la faim n'est pas en fonction de ce besoin et l'influence psychologique est considérable. Il peut arriver que le moindre besoin physiologique provoque une faim très vive sans proportion avec lui : cela se remarque surtout lorsque, dans une vie bien réglée, approche l'heure du repas. La faim se déclare et augmente rapidement; si le repas n'arrive pas, on a l'impression qu'elle est très grande, mais une fois cette heure passée elle disparaît à peu près pour réapparaître à l'heure du repas suivant. Pour l'homme civilisé, la faim dépend donc énormément de son « rythme prandial », du moins quant à sa modalité. Il reste tout de même vrai que la faim est caractéristique d'un besoin plus ou moins grand de nourriture, et c'est ce besoin dont nous allons étudier les conditions physiologiques pour comprendre la possibilité et les effets du jeûne.

Les dépenses de l'organisme.

Sans entrer en des détails techniques de biochimie, on peut diviser les substances excrétées par notre organisme en eau, en azote, en carbone et en sels minéraux divers. Un homme moyen, dans une journée ordinaire, rejette environ 2 litres et demi d'eau (une bonne moitié par les urines, un quart par la respiration, le reste par la sueur et les matières fécales), 13 grammes d'azote (12 dans les urines et un dans les matières fécales), 265 grammes de carbone (250 grammes, c'est-à-dire la presque totalité, par la respiration, le reste par les urines et les matières fécales), et 25 grammes de sels minéraux, dont les 2/3 sont du chlorure de sodium (par la sueur et surtout les urines).

Voilà donc pour l'organisme humain le bilan des pertes.

Une étude minutieuse de cette liste démontrerait que toutes ne sont pas de la même importance, et que, par un régime approprié, on pourrait diminuer certaines d'entre elles sans nuire au bon fonctionnement de l'ensemble; il n'en reste pas moins vrai que ces chiffres nous fournissent la base nécessaire pour déterminer les besoins.

Cette dépense globale peut se décomposer en quatre facteurs d'importance inégale :

Le premier est la dépense intime de notre organisme. Nos cellules, quand nous sommes au repos complet, vivent. Pour ce faire, elles détruisent certains de leurs éléments, changent en chaleur et en force ce que ceux-ci contenaient sous forme de combinaison chimique, et démolissent l'édifice moléculaire dont il ne reste plus que les éléments (c'est le phénomène bien connu de l'oxydation ou si l'on veut de la combustion). Ces éléments, « cendres » ou déchets, devenus inutilisables pour la cellule, sont livrés au sang qui va les porter vers les poumons, les glandes sudoripares et surtout le rein, qui les saisiront au passage et les élimineront. Pour remplacer ces corps disparus, les cellules prennent dans le sang les éléments nutritifs dont celui-ci s'est chargé près de l'intestin, et se les assimilent : ceci non plus ne va pas sans travail et sans dépense d'énergie.

La deuxième source de dépenses vient du travail mécanique et chimique de la digestion et du passage des aliments dans le sang. Il dure plusieurs heures, surtout quand nous avons mangé des graisses. Cette source de dépense étant de beaucoup la moins importante, on la passe souvent sous silence et c'est ce que nous ferons dans la suite de ce travail.

La troisième dépense d'énergie est occasionnée par les divers mouvements du corps, la marche, le simple fait de se tenir debout, et surtout le travail proprement dit. Le rendement de la machine humaine est excellent, mais aucune machine si bonne soit-elle ne peut fonctionner sans combustible. Un homme qui travaille a besoin de manger davantage que celui qui ne fait rien; il y a quelque temps déjà qu'on s'en est aperçu, mais pour préciser cette notion, voici en calories (l'unité de chaleur à

laquelle peut se ramener toute dépense) quelques chiffres : un homme au repos complet, couché de façon à supprimer tout effort musculaire, dépense environ 1.800 calories par jour; dans un état de repos relatif, en menant ce qu'on appelle la vie de rentier, la dépense est d'environ 2.300 calories; s'il travaille, la dépense augmente de façon notable, arrive à 3.000 pour un travail léger et peut dépasser 6.000 pour certains travaux extrêmement fatigants.

La quatrième dépense vient de la régulation de la température. Nous sommes des animaux à sang chaud, c'est-à-dire que nous maintenons notre corps à une température toujours égale, la meilleure pour que s'accomplissent bien toutes les réactions internes. Si la température extérieure est inférieure à celle de notre corps — c'est le cas le plus ordinaire — celui-ci, surtout dans les parties qui ne sont pas couvertes, a tendance à se refroidir. Aussitôt notre organisme réagit par une production de chaleur, une combustion de matière qui tend à neutraliser le refroidissement. Si, au contraire, la température extérieure est supérieure à notre température interne, ou bien si le travail accompli arrive à produire plus de chaleur qu'il n'était nécessaire pour rétablir l'équilibre avec la température extérieure, l'organisme se défend contre l'excès de chaleur par la sueur qui, en s'évaporant à la surface de la peau, la refroidit; mais ceci non plus ne va pas sans dépenser de l'énergie.

Prenons un homme au repos, habillé en demi-saison, et plaçons-le dans une température de 20° : il dépense 1.900 calories, à 15° il en dépensera 2.320, à 10° 3.060, à 5° 4.000 et à 1° 5.400 (1). Dans la pratique, ce ne sont évidemment pas les mêmes conditions que dans cette expérience de laboratoire ; lorsque le froid augmente, nous nous habillons davantage pour ménager les calories de notre corps et diminuer nos dépenses,

(1) Ces chiffres peuvent être beaucoup plus élevés. Lefèvre par exemple a montré que dans un bain à 4°4 la dépense normale de l'homme était multipliée par 12 : s'il pouvait y passer toute la journée cela ferait environ 26.000 calories. Il devrait manger 12 fois plus qu'il ne mange d'ordinaire : il serait dans la situation des petits oiseaux des Tropiques qu'on essaie **d'acclimater et qui meurent souvent de faim en mangeant jour et nuit.**

si bien que l'on peut dire en toute vérité qu'un bon tricot équivaut à un plat de plus au dîner : cela semble si curieux qu'il faut réfléchir un instant pour s'apercevoir que ce n'est pas un paradoxe.

Par nos vêtements, nous diminuons donc notre dépense calorifique en hiver, mais cette dépense reste toujours fonction de la température extérieure : c'est ainsi qu'en été, avec des vêtements appropriés, nous dépensons dans une journée de repos 2.000 calories pour une température extérieure d'environ 20°, tandis qu'en hiver, avec des vêtements appropriés, nous dépassons dans les mêmes conditions de repos une moyenne de 3.200 calories pour une température extérieure oscillant entre 5° et 7°. Si nous n'avions pas ces habits d'hiver notre dépense serait voisine de 4.000 calories : le supplément d'habits procure donc l'épargne importante d'environ 800 calories.

Cette dépense de la régulation de température ainsi que celles du travail et de la digestion dépendent de nous jusqu'à un certain point, c'est-à-dire que nous pouvons dans certaines circonstances les supprimer complètement. On se met pour cela dans un bain à 36°, on respire de l'air saturé d'humidité, à 36° lui aussi, et cela 12 heures après un repas facilement assimilable. Nous voyons ainsi ce que l'organisme consomme pour le simple entretien de la vie : c'est le minimum de dépense, qui correspond pour un homme moyen au chiffre considérable de 1.500 calories.

Ainsi donc, en examinant la chose en gros, nous pouvons dire que la dépense d'un travailleur manuel, occupé à des travaux qui ne sont pas très fatigants, dans une atmosphère de 15° à 20° peut se répartir à peu près ainsi : la moitié pour la dépense fondamentale de son organisme, le quart pour la régulation de la température (1) et le dernier quart pour son

(1) S'il travaille toute la journée, il se peut que la chaleur produite par le travail neutralise parfaitement le refroidissement. Alors le compte devrait se faire ainsi : la moitié pour le travail, et rien pour la température. Ordinairement c'est cette façon de compter qui serait plus exacte, mais pour ne pas être trop long nous sommes obligé de simplifier énormément.

travail. Un travailleur intellectuel dans les mêmes circonstances dépensera donc un quart de moins que lui, et sa ration journalière pourra être d'un quart moins grande. Mais, si au lieu de prendre le travailleur et l'intellectuel dans le même climat, nous les prenons dans deux pays différents, la variation de dépense pour la régulation de température fera qu'ils ne seront plus comparables, et ceci pose l'importante question du climat.

La Nourriture et le Climat.

Il est un fait qui aurait dû frapper davantage qu'il ne l'a fait, semble-t-il, les canonistes et les historiens : les plus célèbres jeûneurs et les chrétiens les plus austères sur ce point de l'alimentation étaient précisément ceux qui habitaient les pays les plus chauds de la chrétienté, les déserts d'Égypte en particulier, tandis que ceux qui ont le plus souvent introduit des adoucissements dans la loi du jeûne étaient ceux des pays froids, à qui Photius reprochait le relâchement. Le relâchement, d'après ce que nous avons dit jusqu'ici, n'était-il pas au contraire dans ces pays chauds, qui, le premier moment d'indignation passé, sous le fallacieux prétexte que la loi devait être la même pour tous, s'appliquaient à eux-mêmes les adoucissements dont profitaient les autres ?

Prenons un exemple concret en comparant Le Caire à Paris. Durant les mois de mars et d'avril, pendant lesquels se trouve le Carême, la température moyenne du Caire varie entre 17° et 21°, entre 6° et 9°5 à Paris, soit une différence de 11°. La dépense en calories sera pour un rentier voisine de 2.000 au Caire, et dépassera 3.000 à Paris : le besoin de nourriture sera donc dans la proportion de 2 à 3, ou, si l'on veut, le travailleur du Caire n'a pas besoin de manger davantage que le rentier de Paris.

Et que serait-ce si nous comparions Le Caire, ou mieux encore Singapour ou Batavia à Stockholm ou à Édimbourg ? Pour s'en faire une idée, il suffit de remarquer qu'à Batavia par exemple la moyenne de la température des mois de mars et d'avril (+ 26°) est de 30° supérieure à ce qu'elle est à Stockholm

(— 4°). Il est absolument impossible aux habitants de ces dernières villes de se contenter de la nourriture qui suffit largement aux habitants de celles-là (1), et si la sainteté est une question de grammes de nourriture, il est évident que les habitants de Batavia seront bien plus saints que ceux de Stockholm, de même que les solitaires d'Égypte étaient de bien plus grands saints que les moines flamands ou anglais. Mais je crois que la sainteté ne se mesure pas avec une balance comme on pourrait le croire d'après certains hagiographes anciens, pas plus qu'elle ne se pouvait mesurer d'après la hauteur et la surface de la colonne où se tenait le stylite.

La nourriture et la civilisation.

Une autre cause de variation de la nourriture doit être cherchée dans les changements d'habitudes amenés par la civilisation. Le « standard de la vie » monte de plus en plus, et cette montée se fait sentir tout aussi bien sur la nourriture que sur le reste. Les aliments sont mieux préparés, la cuisine devient plus appétissante, et, par suite, on mange davantage « à sa faim », et l'on s'habitue à dépasser de plus en plus largement la marge du nécessaire. L'amélioration de la qualité amène l'augmentation de la quantité : on dépasse moins largement ses besoins quand on a pour nourriture du pain sec et de l'eau claire, qu'en face d'un dîner succulent; et les dîners deviennent de plus en plus succulents...

Une conséquence de cette augmentation est la fréquence accrue des repas dont il est facile de se rendre compte en jetant un rapide coup d'œil sur l'histoire.

Chez les Romains, il n'y avait qu'un véritable repas, la

(1) Il faut remarquer que le poids des aliments peut ne pas toujours manifester cette différence considérable : les habitants des pays chauds cherchent en effet les substances peu nutritives, ceux des pays froids, au contraire, celles qui, sous le plus petit volume, renferment le plus de calories par exemple la graisse ou la viande de porc (à poids égal, cette viande contient près de trois fois plus de calories que la viande de bœuf ou de mouton).

« cena » vers 3 ou 4 heures du soir; mais tout le monde faisait un petit repas, le «prandium», dans la matinée. Les « bourgeois » y ajoutaient parfois vers l'aurore le « ientaculum », et le soir la « commissatio »; mais la plèbe n'en était pas là.

Au temps de Louis XII, c'était à peu près la même coutume, ou du moins cette coutume était considérée comme la meilleure si nous en croyons le dicton populaire :

Lever à cinq, dîner à neuf,
Souper à cinq, coucher à neuf,
Font vivre d'ans nonante neuf.

Le dîner, l'ancien prandium, est passé à 10 heures au temps de François Ier, puis, reculant de plus en plus, à 12 heures vers la fin du XVIIIe siècle, puis à 14 heures, à 16, enfin à 19, son heure normale aujourd'hui. Le souper a perdu de son importance et de sa nécessité : c'est maintenant un repas peu fréquent qu'on prend très tard dans la nuit. Mais, pendant que disparaissait le souper, grandissait jusqu'à égaler et même dépasser le dîner ce qu'on appelle à Paris le « déjeuner » et qu'en province on continue à appeler le dîner, car on n'a pas suivi l'évolution mondaine qui régente le langage (1). Comme la matinée serait longue sans aucune nourriture, on a pris l'habitude de faire un petit déjeuner. D'autres repas encore sont entrés dans les mœurs : il n'y a plus beaucoup de gens qui ne « goûtent » pas vers les 4 ou 5 heures du soir (five-o'clock) et le nombre augmente chaque jour de ceux qui font un « casse-croûte » vers les 10 heures « pour couper la matinée ».

Ainsi, du repas unique de jadis, on en est arrivé au régime moderne avec deux grands repas par jour, à midi et le soir, et deux repas secondaires, quelquefois trois, rarement un.

La civilisation a multiplié les repas, et cela se comprend. Autrefois, on ne faisait qu'une fois la cuisine mais le repas

(1) Cette évolution a été bien suivie par le théâtre. Tout le monde sait qu'une « matinée » se termine vers 18 heures ou 18 heures et demi, et qu'une « soirée » ne commence pas avant 20 heures, ce qui semble bizarre au premier abord. Le dîner est le repas qu'on prend entre la matinée et la soirée, et le souper, le repas qu'on prend à la fin de la soirée.

avait des proportions qui nous effraient, même quand nous les comparons à nos plus grands banquets de fête. Quel estomac moderne pourrait encore ingurgiter tout ce qu'on mangeait dans une cena d'Auguste ou dans un dîner de la cour de Louis XIV ? Quel moderne n'est pas surpris de voir saint Alphonse de Liguori ne pas oser dire qu'un repas de 4 heures rompt le jeûne ?

A côté de tels repas, les autres ne pouvaient être très importants. En temps ordinaire, la disproportion entre les repas de midi et du soir était sans doute moindre, mais il n'y avait vraiment qu'un repas par jour, comme c'est encore la coutume dans les pays où la civilisation matérielle est moins avancée. Les estomacs moins réglés et plus solides se plient à des changements d'heure et de quantité qui nous sont devenus très difficiles. La civilisation rend l'organisme exigeant, fragile et paresseux. La supériorité du non civilisé sur le civilisé, de l'animal sauvage sur le domestique, c'est d'être en même temps plus fort devant la faim et plus apte à faire sans indigestion un énorme repas.

Si l'on avait fait cependant la moyenne de la ration journalière, on aurait constaté, je crois, son augmentation progressive. On cherche des aliments de plus en plus nutritifs, on les concentre, on invente chaque jour des façons plus appétissantes de les préparer, on satisfait aux moindres besoins de l'organisme; mais par contre on demande plus à la machine humaine aujourd'hui qu'autrefois, et, mieux entretenue, elle est capable de fournir davantage. Si les anciens revenaient dans une de nos villes ou de nos usines (quel romancier n'a pas fait ce rêve facile ?), il trouverait notre façon de vivre bien tendue, bien nerveuse, bien fatigante, et s'il voulait s'adapter, il devrait commencer par augmenter sa ration quotidienne pour suffire au surcroît de travail. Aujourd'hui, ce n'est plus le travail familial et tranquille, demandant parfois de très gros efforts musculaires mais reposant par son calme même, c'est « la lutte pour la vie » dans toute son âpreté. Aucun moraliste moderne n'oserait dire avec Alexandre de Halès (*Summa*, IV, q. 28) — et cette réponse montre bien la différence des deux époques —

« que les ouvriers ne doivent pas travailler s'ils ont de quoi vivre et qu'ils ne puissent travailler tout en jeûnant », et « que les chefs d'entreprise ne doivent pas louer des ouvriers, si ces ouvriers ne peuvent jeûner, à moins qu'ils ne soient dans la nécessité de les louer faute d'en trouver d'autres ». Cette solution fut peut-être trouvée dure par certains, mais elle ne choqua pas.

Les restrictions alimentaires.

Jusqu'ici nous avons étudié la ration journalière de l'homme telle qu'elle est, nous avons montré les besoins auxquels elle répond et les différentes conditions qui, modifiant ces besoins dans la suite des siècles, nous ont fait arriver à notre régime moderne. Reste à savoir si ce régime peut être réduit et dans quelles proportions il peut l'être.

L'organisme vivant est une machine merveilleusement conditionnée : à chacun de ses besoins correspond un désir dont la satisfaction procure un plaisir spécial, plaisir qui ne cesse qu'à la disparition complète du besoin. Cette disparition n'est pas brusque comme le remplissage d'un réservoir qu'une dernière goutte d'eau fait déborder, mais nous pouvons nous arrêter soit en deçà, soit au delà de la limite, suivant que les mets sont plus ou moins appétissants. Cette limite est assez peu extensible quoi qu'on en puisse croire au premier abord, et si quelqu'un de ceux qui ont l'estomac souple et robuste des non civilisés fait un repas considérable, il diminuera d'autant les repas voisins, si bien que, dans l'espace d'un mois par exemple, il n'aura probablement pas mangé davantage que le bourgeois réglé dont tous les repas sont rigoureusement égaux : c'est une des caractéristiques de ces besoins vitaux d'être souples, de s'adapter, mais d'arriver finalement à leur but quelle que soit la différence des chemins suivis. Et c'est pourquoi, après tous les progrès de la Science, le moyen le plus simple et le plus sûr à la fois de connaître quels sont nos besoins en nourriture, est de considérer le régime ordinaire de l'individu que nous observons : chacun a le sien qui dépend de son travail, du climat où il vit, de son organisme et de ses habitudes de vie. Deux peuples n'ont pas les mêmes

besoins, ni dans ce peuple deux classes sociales différentes, ni dans ces classes deux individus différents : un tel serait malade et incapable de tout travail s'il devait se contenter de la nourriture qui suffit à son voisin, et vice versa.

La question est de savoir si le régime individuel que chacun de nous s'est fait en mangeant à sa faim n'est pas supérieur au nécessaire, ou en d'autres termes, si nous pouvons réduire notre ration sans rendre impossible ou difficile la continuation du travail ordinaire et du train de vie coutumier.

On peut supprimer toute nourriture et pratiquer le jeûne complet pendant un temps assez long. Dans les livres de physiologie, nous voyons étudiés scientifiquement des jeûnes de 20 jours, de 30 jours, de 40 jours et plus (ce qui montre que les exploits des anciens anachorètes n'ont rien de miraculeux). Ces expériences ne nuisent pas à la santé, bien au contraire, et certains médecins convaincus de ses effets bienfaisants l'emploient comme remède (1).

A côté de ces suppressions totales et volontaires de nourriture nous trouvons des rations extraordinairement faibles. Ch. Richet étudia le cas d'une femme de 29 ans qui souffrait de l'estomac et dont l'appétit était nul. En 58 jours, du 4 février au 2 avril 1896, elle absorba 4 kg 200 de matière, soit une somme de calories correspondant à 346 par jour. A ce régime, le sujet qui pesait 46 kg. a maigri de 1 kg. 700. Cette quantité de matière perdue a contribué à l'entretien de l'organisme et s'est ajoutée à la nourriture, ce qui fait passer la dépense journalière à un peu plus de 500 calories. On se rappelle que le chiffre admis

(1) Voici un exemple de jeûne médical, la cure de Guelpa (cf. M. Roux · *Les appétits et le jeûne devant l'hygiène et la thérapeutique.* Thèse de médecine, Paris, 1924) : pendant 3 ou 4 jours ou même davantage prendre une bouteille d'eau purgative chauffée par jour; aucun aliment; boisson à volonté (eau minérale, eau bouillie ou tisane); après le jeûne, alimentation ordinaire ou compléter la cure par une alimentation végétarienne réduite. Tout en faisant maigrir, ce jeûne permet à l'organisme de se purifier, d'éliminer tous les déchets, de régulariser ses fonctions, etc., un peu comme pour une automobile qu'on amène de temps en temps au garage pour vérifier le moteur.

par les physiologistes comme dépense minimum de l'organisme est une moyenne de 1.500 calories : nous en sommes loin.

Un autre cas plus typique : Ch. Richet et Pierre Janet ont observé une femme de 35 ans pendant 33 jours du 10 avril au 12 mai 1895. Pendant cette période, elle a consommé 4.690 grammes de lait, 1.075 grammes de bouillon et 100 grammes de bière; elle a maigri de 300 grammes. La dépense aurait été inférieure à 200 calories par jour, soit un huitième de la dépense soi-disant minimum. Il est vrai que les physiologistes n'admettent pas que de tels cas soient concluants, car l'amaigrissement réel a pu être bien plus important et rester masqué par une augmentation d'eau dont la proportion s'accroît quand la graisse diminue.

Quoiqu'il en soit, ces faits suffisent à prouver que notre ration coutumière peut être réduite, au moins pour un temps. Mais ces restrictions dont nous venons de parler, se font dans le repos plus ou moins complet, et sont, par suite, impossibles à réaliser dans la vie normale : elles nous intéressent donc assez peu. Nous voulons savoir celles qui sont possibles avec la continuation du travail et de la vie normale : notre organisme peut-il réduire ses dépenses tout en satisfaisant aux mêmes besoins, ou, en d'autres termes, existe-t-il en temps ordinaire une « consommation de luxe » ? Évitant d'aborder la théorie de ce problème, le plus complexe peut-être de la physiologie contemporaine, nous resterons sur le terrain des faits indiscutables (1).

Pendant plus d'une année, de septembre 1917 à novembre 1918, les habitants de Lille, sous l'occupation allemande, ont vécu avec une ration d'environ 1560 calories (c'est à peu près la moité du régime normal). Il est vrai que beaucoup n'ont pu s'adapter à ce régime réduit et sont morts de tuberculose ou d'autres maladies qui assaillaient en foule l'organisme débilité ?

(1) Ceux qu'intéresserait cette question pourront l'étudier dans les livres de physiologie signalés plus haut, et en particulier dans un article de LAMBLING, *Le Problème de la consommation de luxe*, dans *Presse Médicale*, 17, p. 190-194.

P. G. Bénédict a observé 23 étudiants qui ont réduit d'un tiers leur ration. Elle était normalement de 3.200 à 3.600 calories : ils l'ont ramenée à 2.300, tout en continuant leur vie ordinaire. Au début, ils ont maigri de 5 à 6 kg, mais ils se sont dans la suite très bien accommodés de ce régime.

De très nombreuses expériences, qu'il serait fastidieux d'exposer ici, ont été faites par des savants de tous pays. Il en ressort que, pour la moyenne des gens, une réduction de moitié affaiblit l'organisme et ne permet pas la vie normale; avec des précautions, nous pouvons nous adapter à une réduction d'un tiers, assez facilement à une réduction d'un quart, celle-ci et surtout les inférieures, n'étant, semble-t-il, qu'une affaire de volonté et n'affaiblissant pas l'organisme. A plus forte raison pouvons-nous supporter ce régime pendant un temps limité.

Les mortifications possibles.

Après avoir précisé les besoins physiologiques, nous pouvons aborder maintenant le problème des mortifications possibles. Il y en a, me semble-t-il, trois : sur la quantité des aliments, ou sur leur qualité, ou sur leur répartition et l'heure retardée des repas qui nous fera souffrir momentanément de la faim.

Un exemple de cette dernière sorte de mortification est en honneur chez les Musulmans qui pratiquent le célèbre jeûne du Ramadan : ils ne mangent pas de toute la journée, mais, le soir venu, peuvent satisfaire à leur faim. Certains moralistes anciens sembleraient préconiser cette manière quand ils disent « à l'unique repas des jours de jeûne, on peut manger sans limite de quantité », ou bien « on peut manger davantage pendant un jour de jeûne qu'un jour ordinaire à condition de ne faire qu'un seul repas ». Mais cette théorie a contre elle le bon sens des fidèles qui définissent communément le jeûne avec saint Thomas « le fait de prendre moins de nourriture qu'à l'ordinaire » (II^a II^{ae}, 147, 1). D'ailleurs, nous l'avons déjà dit, ce régime aurait vite raison de nos fragiles estomacs de civilisés, et le nombre de ceux qui seraient capables de jeûner deviendrait de plus en plus faible. Notre organisme s'habitue vite à un régime réglé : tout

dérangement de ce rythme le fera souffrir, et cette souffrance, fille de la civilisation, sera grande pour un repas supprimé, mais bien plus grande pour un repas doublé. Celui dont les heures et la quantité des repas ne sont pas réglées n'en souffrira pas, ce qui lui permettra de passer avec une facilité qui nous étonne toute la journée sans manger, comme les Arabes dans le jeûne du Ramadan, tandis que nous serons inaptes au travail après un énorme repas (il le sera si nous y avons ajouté toute la matière de tous nos autres repas); l'estomac, troublé dans ses habitudes, fera mal et plus lentement la digestion, il se « détraquera ». Ce sera évidemment une souffrance physique, mais est-ce bien cette souffrance que veut l'Église, et n'est-ce pas plutôt celle d'une privation, saine pour le corps (aucun médecin ne me contredira) et formatrice pour la volonté ?

La restriction sur la qualité semble à première vue la plus juste et la plus conforme à l'esprit de la loi. Mais il est deux manières de restreindre la qualité :

On peut, sans changer de régime, choisir des aliments d'une qualité inférieure, la 3^{e} ou la 2^{e} qualité au lieu de la première, mais ce ne serait guère pratique, car il faudrait par exemple que les boulangers fassent du mauvais pain pour les chrétiens pendant le Carême, etc. : je ne crois pas qu'une telle restriction soit jamais entrée dans une loi.

On peut aussi choisir les mets réputés de qualité inférieure comme moins nourrissants ou moins appétissants, le poisson par exemple au lieu de la viande, mais ceci rentre dans la loi de l'abstinence dont nous ne nous occupons pas ici. On pourrait peut-être faire entrer une telle restriction dans le jeûne, mais non pas dans une loi générale. On ne peut par exemple défendre les aliments gras à toute l'Église, parce qu'ils sont plus nourrissants, sans produire une flagrante inégalité. Tous les peuples du Nord font une consommation considérable de graisse, qui forme la base de tous leurs repas; ils y sont bien obligés car l'estomac humain a des limites, et le besoin considérable de calories les oblige à choisir les aliments qui en contiennent le plus sous le moindre volume afin de pouvoir manger assez sans trop se surcharger.

Les gens des pays tropicaux sentent au contraire que ces aliments sont trop lourds pour eux, les échauffent et ne remplissent pas leur estomac : ils se les interdisent, préparent leurs aliments à l'huile moins nourrissante, consomment davantage de fruits et de légumes, et ils arrivent ainsi à manger un poids de matière comparable à celui des pays arctiques. A la balance la quantité est la même, mais en calories la différence est incroyable. La qualité devient ici de la quantité : il est trop évident qu'on ne peut imposer à tous la même qualité.

Reste donc la restriction de la quantité, et c'est bien celle-là qui vient normalement à l'esprit quand on parle de jeûne : « Homo minus sumit de cibo quam sibi competeret secundum statum communem » dit saint Thomas (loc. cit.). Nous avons vu, d'après la physiologie, que cette restriction est possible et même bonne pour l'organisme; il suffit d'avoir un peu de volonté pour commander à sa faim, car la faim est exigeante, aime que les besoins soient largement satisfaits, est contente d'être à l'aise. C'est uniquement dans ce luxe qu'il est question de restreindre, l'Église voulant mortifier la sensualité, mais non provoquer l'affaiblissement de l'organisme, qui ne pourrait plus accomplir son labeur coutumier et deviendrait une proie facile pour toutes ces maladies dont les germes vivent en nous, prêts à se développer avec une rapidité surprenante à notre moindre faiblesse.

Appréciation de la quantité.

Le jeûne consiste donc à se mortifier en diminuant la quantité, mais encore faut-il s'entendre pour apprécier cette quantité, et c'est ici que le problème se complique, car il faut d'abord choisir l'unité de mesure, celle qui s'adaptera le mieux : un marchand ne prendra pas un litre pour mesurer le pain qu'il vend, ni un mètre pour mesurer son vin.

Le problème n'est pas toujours aussi simple et se complique étrangement sitôt que nous touchons à la vie. Le berger comptera ses brebis par tête, tandis que le boucher additionnera le nombre de kilogrammes de viande; le grainetier comptera le

nombre de kilos d'avoine et le charretier le nombre de rations pour son cheval, etc.; et ceci nous montre la coexistence pour le même objet de deux unités de mesure, l'unité physiologique, plus concrète, qui tient compte du vivant et se place à son point de vue, et l'unité physique, plus abstraite, qui ne s'occupe que de la quantité matérielle et qui, par suite, est beaucoup plus générale et plus facile à manier.

Si nous adoptons l'unité physique, il faut étudier les besoins de la moyenne des individus et fixer approximativement, ou bien scientifiquement, par le moyen de statistiques précises, un chiffre en grammes ou en calories, et ce chiffre servira de base pour déterminer la restriction.

Si nous prenons l'unité physiologique, sans statistiques ni moyennes, c'est le régime normal de l'individu quel qu'il soit que nous choisirons comme unité de base pour préciser la loi. L'unité de Pierre, grand mangeur, sera très différente de celle de Paul qui mange relativement peu, et pourtant ces deux unités seront bien comparables entre elles : pour Pierre et pour Paul, ces chiffres différents représentent la satisfaction de leurs besoins, 2.500 calories par exemple étant suffisantes pour Paul lorsqu'il en faut 3.500 à Pierre; s'ils pensent aux besoins de dix jours, Paul songera à 25.000 tandis que Pierre songera à 35.000; s'ils songent à un supplément, pour Paul ce sera 2.600 ou 3.000, pour Pierre 3.600 ou 4.000; à une réduction, Paul pensera à 2.400 ou 2.000, Pierre à 3.400 ou 3.000, et ce chiffre sera vraiment une réduction pour lui, tandis qu'il représenterait pour Paul une augmentation considérable.

Il existe donc deux manières d'apprécier la quantité, l'unité physique et l'unité physiologique, et nous pouvons déjà prévoir que la première sera plus pratique pour le législateur tandis que la seconde le sera davantage pour le sujet. D'ailleurs, voyons-les à l'œuvre.

Par les statistiques nous avons trouvé, par exemple, que la moyenne de la ration journalière du milieu intellectuel de Paris pendant le mois d'avril est de 3.000. Supposons, pour simplifier le problème, que nous demandions pour le jeûne une restriction

globale : nous fixerions la ration à 2.500, soit une réduction d'un sixième parfaitement supportable. Chacun devrait par conséquent ramener à 2.500 sa ration journalière : sans rien changer à son régime, Paul s'en ira la conscience tranquille dans la satisfaction du devoir accompli, tandis que Pierre, malgré sa bonne volonté, ne pourra supporter cette réduction massive et se croira peut-être un mauvais chrétien puisqu'il n'observe pas la loi et doit demander des dispenses.

Prenons l'unité physiologique au contraire : soit Pierre dont le régime équivaut à 3.500; nous lui disons de réduire sa nourriture à 2.900 par exemple. Quand Paul va venir nous demander de combien il doit réduire la sienne, nous n'allons pas prendre le chiffre de 2.900 qui représenterait pour lui une augmentation, mais nous lui répondrons qu'il doit faire une réduction d'un sixième sur sa nourriture pour avoir la même réduction que Pierre : il doit ramener sa ration qui est à 2.500 aux environs de 2.100.

Mais venons-en à l'application pratique et concrète de la loi. Elle consiste à ne faire qu'un vrai repas par jour, et à réduire les autres dans une proportion que fixera la coutume et que les moralistes devront préciser : saint Alphonse de Liguori permet 60 grammes au petit déjeuner et 240 au second repas.

Mais ici se pose de nouveau le problème des deux unités : saint Alphonse a-t-il voulu prendre l'unité physique ou l'unité physiologique ? En d'autres termes a-t-il voulu dire que personne à son petit déjeuner du matin ne devait dépasser 60 grammes ou bien n'a-t-il voulu que donner un exemple de la restriction normale ? Dans ce cas, on pourrait préciser ainsi sa pensée : « la moyenne des gens que je vois autour de moi et dont je connais la coutume fera une privation suffisante pour le jeûne si le petit déjeuner ne dépasse pas 60 grammes ».

Prenons un exemple concret. Dans les milieux intellectuels et bourgeois, voici quelques types courants de petits déjeuners : café noir ou café au lait avec une bouchée de pain ou un croissant — ou bien café au lait avec quelques tartines de pain beurré — ou bien encore café au lait avec quelques tartines de

pain beurré accompagné d'œufs ou de jambon. Sans nous occuper pour l'instant de la quantité de nourriture, examinons les deux solutions que nous donnerions d'après saint Alphonse. Dans le premier cas, il nous suffira de dire : « Si vous ne dépassez pas ordinairement 60 grammes, ne changez rien à vos habitudes, cela suffit, vous jeûnez; si vous dépassez ordinairement cette mesure, vous devez restreindre jusqu'à 60 grammes, et vous ne jeûnez pas si votre restriction, si importante soit-elle, a ramené votre déjeuner à 80 grammes seulement ».

Dans le second cas, considérant par exemple que la réduction à 60 grammes est convenable pour le second, nous lui dirons de se contenter d'un simple morceau de pain d'environ 60 grammes, et prenant cette réduction comme type, nous imposerons aux deux autres une réduction comparable. Nous dirons au premier : « Vous pourrez dire que vous jeûnez si vous supprimez votre morceau de pain ou votre croissant et cette mortification fera que vous atteindrez le but que se propose la loi, tandis que vous ne l'atteignez sûrement pas en gardant votre régime ordinaire ». Quant au troisième nous lui dirons de supprimer son jambon ou son œuf; « L'Église ne vous demande pas davantage qu'aux autres, et si vous vous mortifiez autant que les autres en diminuant votre petit déjeuner dans les mêmes proportions, vous pouvez dire que vous jeûnez quoique votre nourriture dépasse les 60 grammes fatidiques ».

Voilà donc les deux manières d'appliquer la loi, l'une qui se contente d'appliquer toujours à la lettre les prescriptions que saint Alphonse de Liguori donnait en Italie au XVIII[e] siècle, l'autre qui tâche de tenir compte des différences considérables qui séparent les fidèles et tente de sauvegarder l'esprit de la loi et de faire parvenir au but qu'elle se propose. Laquelle choisir ? Même si saint Alphonse de Liguori ne s'était pas prononcé pour elle (1), il faudrait prendre la seconde.

(1) Saint Alphonse, avant de donner ses chiffres, insiste pour montrer qu'ils n'ont de valeur qu'étant donné la coutume contemporaine, et qu'ils n'en auront plus quand la coutume aura changé.

Présentée à la première manière, la loi perd son but moral pour devenir purement extérieure et juridique. Que de bons chrétiens voit-on pour qui tout le Carême se résume en ces 60 grammes et ces 240 grammes et que tourmente la pensée de savoir s'ils les ont, oui ou non, dépassés, surtout s'ils n'ont pas de balance. Beaucoup d'autres, voyant que 60 grammes est une ration trop faible pour eux, ne se restreignent pas à 80 ou à 100, mais, abandonnant toute privation alimentaire, demandent une dispense. On ne voit pas pourquoi on les inviterait à se restreindre au moins un peu : s'ils n'arrivent pas à 60 grammes, la loi est violée. Que resterait-il de la loi morale, et pratiquerions-nous la sage prescription des Salmanticenses (loc. cit., n. 83), à propos précisément de ces chiffres : « Moralia praecepta morali modo sunt interpretanda et modo congruentiori exsequenda » ?

Mais alors, il faut bien l'avouer, l'application de la loi sera moins simple : il ne suffira plus de donner deux chiffres universels et intangibles, mais il faudra s'adapter à chaque cas particulier. — Cette perspective ne nous semble pas très concluante contre nous, puisque « le sabbat est fait pour l'homme et non pas l'homme pour le sabbat ». La loi serait faite pour l'homme, se modèlerait sur les besoins de chacun, serait personnelle et individuelle, et cela ne l'empêcherait pas d'être générale. Si on admettait par exemple qu'il faut restreindre d'un tiers les repas secondaires quels que soient ces repas, ce serait bien là une loi générale : la précision pratique dépendrait de chacun et la décision dernière et définitive ne se donnerait plus en chaire mais au confessionnal.

On objectera que c'est rendre chacun juge de ce qu'il doit faire et qu'on est toujours un juge partial : ce serait l'abolissement progressif de la loi. — Cette objection n'est pas sans réplique : il existe dans l'histoire de la législation canonique des lois contraignantes que la coutume a établies. Et quand bien même il n'en serait pas ainsi, n'y a-t-il pas avantage à remplacer un chiffre par une tendance, la lettre par l'esprit ? Chacun sera son juge : mais toutes les lois morales n'en sont-elles pas là ?

Conclusion.

Et maintenant, au moment de conclure, je vois surgir la grande objection : quelle serait dans cette hypothèse la loi positive ? Il est très beau de remplacer la lettre par l'esprit, mais la lettre est tout de même nécessaire !

Pour y répondre à l'aise, je supplie les canonistes qui me liront de ne pas prendre trop au sérieux cette législation hypothétique que je m'en vais exposer comme on expose un rêve.

La loi pourrait se préciser en trois articles : son objet, l'étendue de son obligation et son application.

1° La loi du jeûne porte sur la quantité, l'abstinence sur la qualité des aliments. On ne sera donc jamais obligé de changer de régime pour jeûner : il suffira de restreindre la quantité.

2° Le but de la loi étant d'expier les péchés, de mortifier la sensualité et de fortifier ainsi la volonté, il est évident qu'elle s'impose à tous et à chacun (1). Tous les fidèles par conséquent qui ont l'âge voulu, « mangent à leur faim » et sont en bonne santé, doivent jeûner et ne peuvent pas plus être dispensés de la loi que d'atteindre son but. Si toutefois, ils ne peuvent, ou prétendent ne pouvoir atteindre la réduction proposée, ils doivent essayer de s'en rapprocher le plus possible (2) et non pas s'estimer libres de toute obligation.

3° « La loi du jeûne consiste à réduire sa nourriture ordinaire » (S. Thomas, loc. cit.). Cette restriction affecte tous

(1) Ieiunium est de necessitate praecepti unicuique tali remedio indigenti; et quia multitudo hominum ut plurimum indiget tali remedio, tum quia « in multis omnes offendimus », tum etiam quia « caro concupiscit adversus spiritum », conveniens fuit, ut Ecclesia aliqua ieiunia statueret ab omnibus communiter observanda. S. Thomas IIª IIæ, 147. III.

(2) Cet effort sera peut-être psychologiquement aussi mortifiant que l'accomplissement total, et maintiendra du moins l'esprit tourné vers le but de la loi qui ne restera jamais lettre morte, j'entends pour les bons chrétiens, ceux qui cherchent à accomplir les prescriptions de l'Église : pour les autres **je crois qu'il est difficile de trouver une loi qu'ils observent.**

les repas, sauf le repas principal qui reste ce qu'il était (1); les repas secondaires pourraient être réduits d'un tiers (2), réduction assez facile à supporter pour l'organisme, bien qu'elle soit plus sévère que celle de saint Alphonse pour les fidèles de son temps.

Prenons deux cas concrets différents, pour montrer quelle pourrait être l'application de la loi : soit, dans nos régions tempérées, le régime d'un intellectuel et celui d'un paysan.

L'intellectuel X prend à son petit déjeuner un bol de café au lait avec trois tartines de pain beurré; à midi, du potage, un plat de viande, deux plats de légumes et un dessert; vers 16 heures, du café au lait avec une bouchée de pain; le soir, du potage, un plat de viande, un plat de légumes et un dessert.

La réduction pourrait s'établir ainsi : le matin, café au lait avec un seul morceau de pain sans beurre; au goûter, le liquide seul, et le soir, suppression du plat de viande, tout le reste dans la journée restant ce qu'il était auparavant.

Le paysan Z prend le matin une bonne soupe suivie d'un morceau de viande ou de fromage; à midi, potage, viande, abondant plat de légumes et café; à son goûter, du vin et du fromage ou de la charcuterie, et le soir, potage, légumes et salade ou fromage.

Le régime réduit pourrait s'établir ainsi : le matin, se contenter de la soupe, à son goûter supprimer la viande ou le fromage, et le soir supprimer la salade ou le fromage.

Il est une autre réduction, équivalant à peu près à celle que nous venons de décrire, mais plus souple, plus générale et

(1) « Un seul repas », cela signifie qu'on garde le repas principal, le vrai repas de son régime antérieur sans y rien retrancher, sans y rien ajouter non plus, sans en faire un « super-repas »; à moins d'admettre que dans ce régime antérieur il n'y avait aucun vrai repas, distinction évocatrice de celles que Pascal, dans les Provinciales, attribuait si libéralement au jésuite Escobar.

(2) Cette interprétation de la loi semble être déjà « dans l'air », on en sent le besoin, et ils sont assez nombreux les moralistes qui, du moins oralement, la proposent.

respectant davantage toutes les coutumes existantes et même possibles : elle consisterait à réduire d'un cinquième la ration journalière, sans s'occuper des heures ou de l'organisation des repas (1).

L'application pourrait en être très diverse. Par exemple, pour les deux régimes considérés ci-dessus le premier pourrait laisser intact son petit déjeuner et son goûter et supprimer un plat de viande le soir et un plat de légumes à midi, sans augmenter les autres plats; le second pourrait se contenter de supprimer, le soir, les légumes, et, à midi, le plat de viande ou une partie de son abondant plat de légumes; ou bien tous les deux pourraient ne garder que les deux repas principaux, ou bien ne prendre le soir que la soupe, ou bien diminuer d'un tiers tous leurs repas sauf le principal, ou bien...

Comme on le voit, ce serait à chacun de fixer lui-même son régime restreint (2), et il pourrait alors demander conseil pour savoir si ce régime suffit pour accomplir la loi : une jurisprudence serait vite établie. Toutes les difficultés ne seraient pas aplanies, mais il me semble que plus de gens pourraient observer la loi, que tous même le pourraient, quel que soit leur travail ou leur climat; personne ne pourrait plus dire qu'elle n'est pas faite pour lui; elle serait un but et non une limite...

Je m'arrête pour ne pas sombrer dans la rhétorique, et je m'excuse de la hardiesse et de la présomption de mon rêve auprès des moralistes que j'ai prétendu non pas régenter mais servir.

Enghien.

Jules CARLES, s. I.
Docteur ès Sciences.

(1) Cette sorte de réduction est tout à fait conforme à la notion théologique et morale du jeûne (diminution de la nourriture) et serait très bien comprise, je crois, par les fidèles. Elle est cependant contraire à la conception juridique et traditionnelle du jeûne (un seul repas par jour) et c'est pourquoi nous ne la proposons que sous toutes réserves.

(2) Quantitas cibi non potuit eadem omnibus taxari propter diversas corporum complexiones, ex quibus contingit quod unus maiori, alter minori cibo indiget. S. THOMAS IIª IIæ, 147, 6, ad 1.