

# MANGEONS MOINS ET MIEUX !

PAR LE DOCTEUR AURÈLE NADEAU, DE BEAUCE,  
AUTEUR DE " LA GRANDE ERREUR DU  
PAIN BLANC ", ETC.

...Autour de la chaumière, deux chèvres, quelques vignes, un petit jardin, quelques châtaigniers, de quoi vivre enfin, une fortune même pour ce pays de Corse où la frugalité a multiplié les centenaires.—MAUPASSANT (le Bonheur).

Avec la nourriture d'un jour du paysan anglais on ferait vivre une famille grecque pendant une semaine.—(Géographie Shroeder) (Grèce).

Il y a longtemps qu'on parle de l'abus des boissons et l'on a mille fois raison. Il serait à propos maintenant, il serait de forte actualité surtout, de s'occuper un peu de l'abus des aliments et d'appuyer sur les bienfaits de la frugalité.

Le sujet ne manque pas d'importance quand on songe qu'ils sont encore relativement rares les individus que l'alcool intoxicque chaque jour, tandis qu'il y a des nations entières que la gourmandise empoisonne non seulement tous les jours, mais trois fois par jour.

Quand la science à peu près nouvelle de l'hygiène alimentaire aura vulgarisé ses connaissances et dessillé les yeux de ceux qui cherchent à voir, on comprendra que la goinfrerie moderne a fait plus de mal que l'alcool et que les autres fléaux réunis.

Déjà à la lueur des leçons de cette guerre, des "préjugés à vie dure" ont été ébranlés. Chez les peuples les plus éprouvés, on a constaté que les maladies de misère occasionnées par le rationnement et même la famine ne sauraient soutenir la comparaison avec toutes les maladies de nutrition suscitées par les appétits effrénés et déréglés des temps de paix et de prospérité. Les Allemands, au dire des prisonniers, observent tous les jours, depuis 1914, que les hôpitaux civils seraient à moitié vides sans les blessés de guerre. On y voit infiniment moins de dyspeptiques, de cancéreux, d'artério-scléreux, d'hydropiques, de diabétiques, de rhumatisants, d'apoplectiques, etc. Les salles réservées à la médecine interne ont, paraît-il, changé de physiologie tout à fait. Les multiples maladies de nutrition chez ceux qui étaient