

Comme contre-preuve, j'ajouterai ici qu'on a compris récemment, en puériculture, la valeur remarquable d'un autre aliment vivant : le jus de fruits frais. En Europe et aux Etats-Unis, on prescrit aux enfants chétifs et débiles, avec un rare bonheur, le jus d'orange, à raison d'une à quatre cuillerées à thé par jour. Grand nombre de jeunes mères de ma clientèle en ont fait l'heureuse expérience.

* * *

Parce qu'on insiste sur l'importance des aliments naturels, ça ne veut pas dire qu'on s'apprête à reconstituer le bûcher de Savonarole pour détruire toutes les niaiseries de notre époque d'épices, de "cottonolene" et de marinades. "L'homme n'est ni ange ni bête", a dit quelque'un qui nous connaissait bien. Les vieilles habitudes deviennent de secondes natures dont il faut tenir compte. Si on veut émonder à l'excès, on peut ne faire que ravager. Il ne fait pas bon de brûler les étapes et d'arriver à la perfection trop vite. Si notre atavisme nous vaut encore de trop fortes attaches à la fricassée, au boudin et aux cornichons, du moins, de temps en temps et de plus en plus, faisons entrer dans notre régime un peu d'aliments sains comme correctifs de tout notre charabia de mets artificiels.

Admettons également que si le raffinage et le blutage excessifs sont des vices radicaux qui nous dépossèdent de grands trésors de vitalité, la cuisson n'est pas tout à fait aussi coupable, car elle ne détruit pas TOUTES les vitamines. C'est pourquoi je ne m'inscris pas en faux contre les confitures et les conserves en boîtes (canned goods), malgré tous leurs