

## LE POISSON ET LA SANTÉ

(Le terme "poisson" désigne ici non seulement les poissons proprement dits, mais aussi les mollusques et les crustacés)

Le poisson est plutôt riche en protéine, élément le plus important des substances alimentaires; mais il est d'autant plus précieux pour la santé qu'il possède des éléments à la fois reconstituants et salutaires. Ces qualités, alliées à sa saveur et à sa digestion facile, en font une nourriture de la plus haute qualité.

Le petit tableau qui suit indique la teneur en protéine de certains aliments:

	Pourcentage de protéine
Poulet.....	13·7
Bœuf.....	14·8
Veau.....	15·6
Porc.....	8·3
Pommes de terre.....	1·8
Lait.....	3·3
Flétan.....	15·3
Hareng.....	13·2
Saumon (espèces diverses).....	17·67 à 21·4
Homard (conservé).....	18·1
Eglefin fumé.....	22·0

### ÉLÉMENTS INDISPENSABLES À LA SANTÉ

On sait que les vitamines sont essentielles à la croissance et à la santé. La vitamine A, qui active la croissance et protège contre la maladie, se trouve dans d'autres aliments que le poisson; mais pour ce qui est de la vitamine D, seul le poisson, parmi les substances alimentaires qui ont été étudiées jusqu'ici, en révèle la présence en quantités plutôt appréciables. (Docteur E. V. McCollum, professeur à l'École d'Hygiène et de Santé publique, de l'Université Johns Hopkins). L'importance de cette vitamine D, présente dans le poisson, vient de ce qu'elle active, chez l'homme, la formation des os et combat le rachitisme. C'est de la vitamine D surtout que l'huile de foie de morue tient ses propriétés reconstituantes; à l'heure qu'il est, on a constaté que l'huile contenue dans l'organisme de divers autres poissons, tels que le saumon et le hareng, par exemple, possède les mêmes vitamines ou les mêmes propriétés que celle de la morue. C'est dire que la famille qui fait usage de poisson absorbe une quantité suffisante de vitamines D, tout comme si elle prenait de l'huile de foie de morue.

L'iode est l'agent préventif par excellence des maladies telles que le goitre. Mais dans de vastes régions l'iode est à vrai dire inexis-