

nourrisson, c'est de lui assurer les bons offices d'une nourrice qui ne soit pas *elle-même constipée*. Une femme qui boit son verre d'eau froide à jeûn et environ une demi-heure avant chaque repas, réduira du coup sa constipation de moitié. Et avec des jardinages, fruitages, soupes, *de préférence au repas du matin*, elle s'assure un intestin libre, du moment qu'elle en mange assez. Et si elle en mange trop, elle se donnera la diarrhée. Elle peut donc conditionner son régime suivant les besoins comme font d'ailleurs les vétérans de la constipation avec leurs chères pilules, qu'ils finissent par croire si *naturelles*.

Avec ce système de nourriture, vous faites d'une pierre quatre coups, à savoir :

1° Vous avez un intestin qui a la force de marcher tout seul, comme c'est sa destinée, et non pas à coup de drogues qui vous irritent le tube digestif à l'annéc, vous empoisonnent et agacent aussi l'estomac de l'enfant.

2° Le régime végétarien, le régime des herbages est aussi le plus grand agent producteur du lait. Une femme qui sait son métier, et dont le régime est assez riche en végétaux pour qu'elle ne soit pas constipée, peut dormir en paix: elle a tout le *lait* qu'il lui faut.

C'est cette excellente nourriture des laitages et des jardinages qui permettait à nos grand'mères d'allaiter tant qu'elles voulaient. On sait, en effet, que nos aïeules mettaient autant de fierté dans leurs beaux grands jardins qu'on en met aujourd'hui sur les beaux grands chapeaux. De nos jours, malheureusement, les jardins sont petits, et le peu qu'il y a *monte en graine* parce qu'on les visite très rarement.

3° Une mère non constipée et bien nourrie produit du lait sain et doux, non échauffant, qui ne constipe pas, et on vient de voir qu'un enfant non constipé n'est pas malade *habituellement*.

Au contraire, avec de la viande *en excès*, des boissons *alcooliques*, (elles ont ici un effet désastreux!) du poivre, des épices, de la moutarde, des marinades, on fait du lait irritant qui acidifie l'estomac du bébé. Et quatre-vingt pour cent des vomissements des bébés au sein, ne reconnaissent pas d'autre cause.

4° Quand un enfant n'est pas malade, il prend le sein avec