

peuvent être laids, leur physionomie reflétant la gaité, la franchise et la santé.

* * *

Mastiquez bien les aliments. La fonction de la salive est de transformer en sucre les matières amidonnées; or l'opération ne peut se faire si les substances alimentaires ne séjournent pas dans la bouche pendant un temps suffisant.

* * *

Beaucoup de personnes souffrent d'indigestion et de flatulence simplement parce qu'elles mastiquent mal et que l'estomac, ayant à faire plus que sa part de travail, s'affaiblit inévitablement.

* * *

N'abusez ni du thé ni du café. Tous ceux qui fréquentent les dispensaires ou les hôpitaux ont pu remarquer les désordres digestifs causés par l'excès de ces liquides, particulièrement chez les servantes; on guérit facilement ces malades, s'ils consentent à renoncer à leurs habitudes; si non, les désordres de l'estomac et les désordres nerveux persistent indéfiniment.

* * *

On doit se souvenir que manger et boire ne constituent pas seulement la nourriture, mais que l'air nourrit aussi et qu'une complète nourriture respiratoire est absolument nécessaire à la complète nourriture alimentaire.

* * *

Les personnes malades, dont l'organisation est déjà affaiblie, ont un besoin plus immédiat et plus absolu de nourriture que les personnes bien portantes. Donc, la prohibition de tout aliment pour les malades sous prétexte de l'alimentation est incompatible avec les remèdes administrés, est une erreur et doit être bannie de la pratique de la

ASSOCIATION CANADIENNE POUR L'ETUDE

ET LA

DIFFUSION DES SCIENCES SOCIALES

Vient de naître à Montréal une Association dont le but est l'étude et la diffusion des sciences sociales qui intéressent tant la vie physique, nationale et morale du peuple.

Il suffit de citer quelques parties du programme de cette Association pour en démontrer le caractère patriotique :