châta gnier est aussi rustique que le noisetier: ceci devrait nous inciter à le cultiver dans notre pays.

Légumes et fruits. Les sels minéraux contenus dans les aliments sont importants au premier chef pour la nutrition des centres nerveux et des os. Utiles pour favoriser les phénomènes osmotiques de la digestion, ils sont non moins précieux comme alcalinisants du sang qu'on acidifie si malencontreusement par l'abus des azotés et des sucres. Or c'est dans les légumes et les fruits qu'on trouve ces indispensables sels minéraux sous leur forme la plus assimilable.

Dans notre pays, à la campagne et surtout de mars à juillet, l'alimentation est souverainement pauvre sous ce rapport. En mangeant fruits et légumes, *surtout crus*, surtout le matin, au commencement du déjeuner, on aura le meilleur et le seul remède au fléau terrible et général de la constipation habituelle.

Je tiens à faire ici une mention toute spéciale des fruits oléagineux (noix, amandes, faines). A une époque de rareté des vivres, on ne devrait rien laisser perdre, à l'automne, de ces aliments qui, à poids égal, n'ont pas de supérieurs comme richesse nutritive.

La plupart des gens croient que les fruits oléagineux ne sont que des friandises pour suralimenter les petites femmes désœuvrées et les enfants gâtés. Rien de plus faux. Il n'est rien de plus complet, de plus sain, de plus vitalisé et de plus riche que ces aliments. En outre de 9 p.c. de matières féculentes, ils contiennent 20 p.c. d'albumine (autant que la viande) et 20 p.c. de corps gras (deux fois plus que la crème). C'est dire qu'ils méritent de fixer notre attention. Ce qui ajoute à leur valeur c'est qu'ils sont de conservation facile.

Une poignée de noix, de noisettes ou d'amandes suffit à nos besoins quotidiens en fait d'albumine.