

dans une petite maison de Brooklyn et, cependant, plus d'un million et demi de dollars lui furent confiés avant son arrestation.

Les opérateurs des pools discrétionnaires de Wall Street sont des gens de beaucoup plus habiles. Ils s'arrangent de telle façon qu'ils ont le contrôle le plus absolu sur l'argent qui leur est confié. Il est parfaitement entendu qu'il leur est remis pour des fins de spéculation et ils peuvent en faire exactement ce qu'ils veulent. S'ils optent pour le mettre simplement dans leur poche, comme c'est d'ailleurs la règle, et prétendre qu'ils l'ont perdu en spéculant sur les valeurs mobilières, le blé ou le porc, il n'y a pas de recours. Très souvent même il arrive que la victime ne s'imagine pas qu'elle a été volée.

Il y a un avantage à jouer dans un bucket shop, c'est que le perdant peut en appeler, s'il est homme à le faire, à la justice et obtenir le remboursement de son argent. D'habitude le bucket shop s'arrange de bon gré ; s'il s'y refuse les tribunaux peuvent le forcer à payer.

LA VALEUR ALIMENTAIRE DU POISSON

Tous ceux qui vivent sur le bord de la mer restent, avec raison convaincus des qualités nutritives et reconstituantes du poisson comme aliment, et le considèrent comme un puissant réparateur des muscles et du cerveau. Ils ne sont pas éloignés de lui accorder la préférence sur la viande de boucherie d'une digestion moins facile.

Les chimistes, qui établissent leur jugement sur des analyses quantitatives, accordent une valeur un peu supérieure à la viande.

En prenant cent parties de viande bien choisie, sans nerfs, sans muscles, sans graisse, sans os surtout, et cent parties de poissons sans arêtes qu'ils soumettent à l'analyse, ils aboutissent aux résultats suivants :

Cent parties de viande de :	Alb men l'eau ou — fibrine	Matières Géla- tine	Matières nutritives totales
Mouton	72	21	7
Poulet	75	18	7
Bœuf	76	18	6
Sardines fraîches	78	15	7
Maquereaux	80	14	6
Saumon	81	13	6

M. le pharmacien Major Maljean, accusait les résultats suivants :

Matières azotées	63.80
— grasses	16.44
— extractives	4.70
— cendres	10.56
— eau	4.50

et il concluait qu'étant donnée la valeur alimentaire des poissons en général, il y avait lieu d'utiliser les passages des sardines sur les côtes de France pour en préparer des conserves à l'usage des troupes de terre [Revue de l'Intendance 1894]. Les troupes de marine en sont depuis longtemps et régulièrement approvisionnées.

Ainsi les chimistes considèrent donc que les matières nutritives contenues dans le poisson ne sont guère sensiblement inférieures aux matières nutritives de la viande ; c'est ce qui explique que certains médecins sur les bords des côtes accordent à la "soupe de poisson" les mêmes vertus qu'au "bouillon de viandes" et peut-être plus confortable encore.

Il y a un fait que les chimistes n'observent pas et qui est cependant des plus importants, c'est le degré d'assimilation de toute nourriture ; il ne suffit pas qu'un aliment soit nutritif, il faut qu'il soit aussi de digestion facile. Voilà pourquoi les nourritures très riches en principes actifs condensés sous un petit volume, ont en réalité peu de valeur réelle ; ces principes actifs ne sont pas absorbés par l'organisme, et même, quelquefois, lui sont une souffrance en exigeant un travail qu'il ne peut fournir et qui le fatigue outre mesure. Personne n'ignore que la graisse est difficilement digérable, que la viande est généralement lourde aux estomacs délicats. Au contraire, le poisson est un aliment léger, malgré sa richesse en principes phosphatés calcaires.

C'est la nourriture par excellence des débilés, comme de tous ceux qui fournissent une grande somme de travail intellectuel.

C'est un réparateur du corps et du cerveau, un remède merveilleux contre l'impuissance. Les pêcheurs de nos côtes ne se nourrissent que de poisson et ils sont forts, vigoureux, malgré les abus alcooliques malheureusement trop fréquents ; leurs femmes, qui travaillent laborieusement dans les usines, sont de santé robuste et d'une rare fécondité. Ajoutons pour rester dans la vérité que les campagnards qui vivent de légumes, de lard et de viande sont aussi très bien portants, suivant les régions ; ils ne sont pas aussi prolifiques que les marins ; le poisson a des vertus aphrodisiaques que la viande possède beaucoup moins.

A quantités égales la viande de boucherie est elle plus économique que le poisson ? C'est un fait bien connu et qui peut être chaque jour

vérifié par l'expérience, que la viande une fois cuite diminue considérablement de poids (25 p. c.) ; et si l'eau de cuisson n'est pas utilisée comme sauce ou bouillon, elle perd beaucoup de ses principes actifs (50 p. c.).—Nous supposons que les os sont préalablement enlevés ce qui n'est pas souvent le cas lorsque nos ménagères prennent leurs provisions à la boucherie. La perte subie par le poisson est comparativement moins forte (18 p. c.) ; et une livre de poisson, toutes proportions gardées, est plus avantageuse qu'une livre de viande.

Tous les catholiques romains qui vivent dans le voisinage de la mer observent sans grande peine la privation de viande pendant le Carême. Ce jeûne de quarante jours imposé par l'Eglise, dans un but déclaré de pénitence, repose en même temps sur des observations scientifiques et médicales, et fut inspiré par le souci de la santé publique. Toutes les religions contiennent, pour leurs adeptes, des recommandations salutaires. C'est ainsi que dans leurs pays exposés aux chaleurs tropicales, les mahométans sont astreints à des ablutions journalières et se voient interdit l'usage des boissons spiritueuses. C'est ainsi que les juifs ne mangent pas la viande de porc dans la crainte de la lèpre dont cet animal est, dans certaines contrées, un instrument de propagation.

Au moment où la sève du printemps prédispose aux congestions, la viande semble une nourriture trop excitante, peut-être indigeste, malsaine et flasque à une époque où les animaux domestiques mettent bas. Le poisson semble devoir être, au contraire, recommandé ; il jette sa graine et sa laitance en automne, et constitue avec les œufs l'aliment le plus précieux que nous puissions trouver au printemps. Mais tous ne peuvent pas s'en procurer. Ceux qui vivent loin des côtes ne peuvent pas s'en procurer. Ceux qui vivent loin des côtes ne peuvent l'acquérir frais, et la fraîcheur pour le poisson est une qualité primordiale. Il reste dans ce cas les conserves de poissons à l'huile dont la composition et les vertus nutritives restent les mêmes qu'à l'état frais.

L'huile associée aux sardines, aux maquereaux, au thon, constitue une des nourritures les plus délicates, les plus hygiéniques, encore que les personnes soucieuses de leur santé doivent choisir une marque irréprochable.

Beaucoup de personnes ignorent sans aucun doute que l'huile d'olive a toujours été considérée comme un