

“Tous ces éloges prouvent que les Canadiens français ont su vivre, se multiplier, conquérir le sol, les industries, les capitaux, maintenir l'ordre social et respecter les minorités parce qu'ils sont demeurés catholiques et français. L'église du village et l'école catholique, voilà les deux sources où notre peuple a su puiser les principes vivificateurs qui lui valent aujourd'hui les hommages sincères de toutes les autres provinces du Canada. M. Magnan déclara que ces éloges ne doivent pas nous empêcher de voir nos défauts ou nous arrêter dans nos efforts vers le progrès dans tous les domaines. Mais ces témoignages de nos compatriotes de langue anglaise doivent nous rendre fiers de notre foi catholique et de notre caractère français.

“Toute la conférence de l'Inspecteur général fut animée d'un souffle puissant de patriotisme bien compris et de sentiments religieux sincères et très au point.”

HYGIÈNE

L'ART DE BIEN MANGER

Rien de plus désagréable qu'un monsieur qui digère mal. Triste, inquiet, hargneux, grondeur, irritable, âcre comme ses humeurs, il colore tout en noir et décourage la meilleure amitié et, comble d'infortune, se déplaît à lui-même plus encore qu'il ne déplaît aux autres, désarmonisé qu'il est dans tout son organisme par le trouble de ses fonctions digestives.

Cela marque bien l'importance d'une bonne digestion ; mais, pour bien digérer, il faut manger bien, et manger est un art qui peut sembler facile, que tout le monde croit connaître, et que fort peu, cependant, savent et pratiquent. Le nombre des dyspeptiques qui désolent le monde en est la meilleure preuve.

La bonne cuisine “bourgeoise” traditionnelle, pas plus que les savantes combinaisons artificielles, qui appellent à leur aide toutes les ressources de la chimie, ne sauraient prétendre à donner aux aliments la forme et la constitution sous lesquelles ils peuvent être absorbés pour subvenir aux exigences nombreuses du corps humain, à son accroissement, à son entretien et à la réparation de ses pertes.

Ce n'est que par la série de transformation physico-chimiques qu'ils subissent dans les divers segments du tube digestif, et qui précisément constituent la *digestion*, qu'ils acquièrent progressivement cet état très spécial.

C'est dans la bouche que commence la digestion et, du fait de la mastication et de l'insalivation, les aliments y doivent subir de très importantes modifications impérieusement exigées comme condition essentielle du rendement normal du travail digestif.

(à suivre)

“ ÉTUDES ET APPRÉCIATIONS ”

NOUVEAUX MÉLANGES CANADIENS

Mgr L.-A. Paquet, de l'Université Laval de Québec, vient de publier un troisième volume d'“Études et Appréciations”. Comme tout ce qui vient de la plume de Mgr Paquet, le nouveau livre de ce maître de la pensée catholique et canadienne est bien ordonné, bien pensé et admirablement écrit. Les principaux problèmes de l'heure présente y sont étudiés d'une façon lumineuse. Nous recommandons la lecture attentive de cet ouvrage aux éducateurs désireux de s'instruire à bonne source.

C.-J. M.