

L'usine a été un formidable agent de dégradation de l'aliment. On prétend que l'abus du sucre est pour beaucoup dans l'énorme augmentation des cancéreux au cours des dernières décades.

On connaît, chez nous, le facies terreux, cadavérique des pauvres enfants élevés à la mélasse.

*Lait.* Cinquante pour cent de nos cultivateurs ne font aucun usage de lait et plusieurs ont le triste courage de s'en vanter "devant le monde".

Tout commentaire serait ici superflu.

Disons en passant qu'avec une chopine de lait on a tout ce qu'il nous faut d'albumine pour une journée.

*Beurre.* Si cultivateurs et villageois avaient tous leur glacière, ça ne coûterait pas cher, et ce serait une source de confort et d'économie pendant les chaleurs d'été. Au lieu du lait suri et du beurre ranci peu ragoûtants, on aurait là deux aliments sains et nutritifs pour remplacer de temps à autre le sempiternel plat de viande et les sucreries.

*Oufs.* L'œuf, aliment très sain est un des meilleurs substituts de la viande. Généralement, chez les sédentaires surtout, on en abuse parce qu'on n'a pas d'idée de sa haute valeur nutritive. Rappelons que 2 œufs de volume moyen sont suffisants pour notre ration journalière d'albumine.

*Poisson.* On surprend nos "carnivores" en leur disant que la chair de poisson, c'est de la viande. En effet, les mangeurs de viande trouvent que le poisson n'est pas aussi soutenant. Or, ce qui fait "la soutenance" plus apparente que réelle de la viande c'est précisément le *poison*. Ce sont ses toxines qui excitent et stimulent à la façon "du feu de paille" d'un autre poison appelé alcool.

Inutile d'ajouter que le poisson frais est de beaucoup le plus recommandable.

*Farineux.* On pourrait ajouter à la liste des farineux précités, les fruits farineux tels que le gland et la châtaigne. Malgré son principe amer, le gland est consommé dans l'alimentation humaine dans plusieurs régions de France. La châtaigne est la grande ressource alimentaire du Corse. Le