

Une question plus importante qu'on le croit

La nourriture de l'être humain

Nutrition défectueuse chez les enfants

Voici le texte de l'intéressante conférence donnée par Melle Eveline Leblanc, du Ministère fédéral de l'Agriculture, donnée à la convention annuelle de l'industrie laitière, tenue à St-Georges de Beauce au cours de novembre 1926.

Nous avons déjà donné notre appréciation de cette conférence dont l'importance n'échappera à personne. Nous croyons faire acte utile en lui donnant autant de publicité que possible, afin d'aider à porter remède à une situation défectueuse du bien-être physique, et, dans bien des cas, du développement intellectuel chez des milliers d'enfants, espoir de la race et de la patrie.

Il s'est fait beaucoup de travail ces dernières années, de part et d'autre, dans le but d'améliorer la santé. Les questions d'alimentation, de nutrition en général, ont semblé susciter un intérêt particulier; il n'y a pas à s'en étonner lorsqu'on songe à leur importance et au rôle qu'elles jouent dans la santé.

Un sujet très discuté à l'heure actuelle est la nutrition défectueuse que l'on rencontre parmi les écoliers dans les centres urbains et ruraux, aussi bien parmi les enfants riches que parmi les enfants pauvres. Il n'a pas encore été fait au Canada d'enquête nationale à ce sujet, mais il a été fait des recherches aux Etats-Unis et que dans certaines villes et certaines localités canadiennes; les résultats de ces recherches accusent une grande similitude, ils indiquent que de vingt à trente-trois et un tiers pour cent du nombre total d'enfants d'âge à aller à l'école, ne pèsent pas le poids voulu, à tel point qu'ils auraient besoin d'un traitement spécial contre une nutrition insuffisante. Les constatations d'une clinique canadienne d'une de nos villes se rapprochent de très près de l'évaluation maximum, savoir: trente-trois et un tiers pour cent.

Dans une étude soignée qu'il a faite sur un demi-million d'enfants, de la ville et de la campagne, le Docteur Wood, de l'Université de Columbia, New-York, estime que 16.06 pour cent des enfants de la campagne et 7.6 pour cent des enfants des villes sont insuffisamment nourris, et beaucoup de garde-malades publiques et d'autres personnes sont également d'avis qu'il y a dans bien des districts de la campagne, tout autant d'enfants insuffisamment nourris, sinon plus que dans les villes. La cause la plus commune d'une nutrition défectueuse est le mauvais choix des aliments plutôt que la quantité insuffisante d'aliments. Il en résulte que la vitalité est abaissée et que le développement physique est retardé, le développement de l'intelligence en souffre également. On a constaté, par exemple, que parmi les enfants dont l'intelligence est en retard, les cas de nutrition insuffisante sont de deux à trois fois plus nombreux que dans les enfants d'intelligence normale.

Les médecins, garde-malades, officiers de santé, sont les guides, les entraîneurs dans ce terrain si vaste d'une bonne alimentation, mais nous sommes persuadés qu'il y a la ménagère reste celle qui peut faire le plus d'usage pour améliorer la situation, et que l'institutrice, dans son école, peut la seconder efficacement.

Malheureusement, dans bien des familles, les excentricités ou les caprices des différents membres sont consultés plutôt que les besoins du corps. Une étude intelligente et soignée sur le sujet de l'alimentation donnerait comme résultat une meilleure santé et, par le fait même, une plus grande capacité physique et morale. Très souvent la jeune fille n'apprend rien de scientifique sur des matières d'une si haute importance, qui tiennent à la fois de la chimie et de la physiologie, et lorsqu'elle est appelée à fonder un foyer, une famille, elle se trouve sans expérience et sans aucune théorie dans la partie la plus essentielle de l'économie domestique: celle qui tient à la conservation de la santé au moyen de la meilleure alimentation.

On doit se nourrir de façon à prolonger son existence. Autant on doit avoir soin que la nourriture soit suffisante, autant

on doit éviter qu'elle soit pernicieuse.

Changer, varier raisonnablement, tel est le meilleur conseil de l'expérience. Enfin, comme l'a si bien dit Louis Racine, second, fils du célèbre poète tragique, Jean Racine, "la nature des aliments n'influe pas seulement sur l'organisation physique de l'homme, elle modifie puissamment son caractère et ses mœurs." La question de l'alimentation acquiert donc une double importance; c'est pourquoi il est indispensable d'avoir quelques notions qui, une fois bien posées et bien comprises, pourront servir de base et de guide dans le grand laboratoire qu'est la cuisine bien digérée.

Une observation continue des effets des divers aliments, de différents types de régimes, a prouvé la grande importance du lait et a mis en évidence plusieurs faits qui devaient aider à résoudre le problème du choix très sage des aliments pour la

famille. Le lait est reconnu comme étant le seul aliment complet et des recherches faites en ces dernières années prouvent énergiquement les avantages de son plus grand emploi tant au point de vue économique que nutritif. La qualité de l'albumine est maintenant reconnue comme étant aussi importante que la quantité, qui, jusqu'à dernièrement, était le seul point considéré pour juger de la valeur d'un aliment comme "constructeur". Des expériences en nutrition ont démontré que l'albumine diffère largement jusqu'au point que le corps peut en faire usage, et fournit suffisamment de données pour prouver que l'albumine du lait se place au premier rang tant pour la qualité que pour la quantité. Par exemple: Quand par expérience la quantité d'albumine dans le régime d'un animal en croissance est limitée à une source seulement, il est prouvé que soixante-cinq pour cent de l'albumine du lait est directement profitable pour l'usage du corps, tandis que trente pour cent de la quantité fournie par les céréales est utilisable.

Une autre phase de la nutrition qui a reçu une attention spéciale est la nécessité pour un régime de contenir une proportion suffisante de matières minérales. Un des dangers marquant des régimes ordinaires est le manque de chaux, de phosphore, et la quantité qui est dans le lait et pratiquement tous ses produits est

une autre raison pour sa prééminence dans la liste des aliments. Les matières minérales sont particulièrement nécessaires durant les étapes de la croissance pour la formation de bonnes dents et d'os solides.

Conséquemment, l'industrie laitière contribue à la santé de l'enfant par l'albumine de valeur première pour la construction de muscles solides; la chaux et le phosphore pour une charpente robuste, de bonnes dents et l'entretien de la santé; les vitamines nécessaires à la croissance; les matières grasses sous une des formes les plus faciles à digérer et le sucre de lait d'une physiologie spéciale. Ces constituants nécessaires de l'alimentation sont suppléés sous diverses formes, mais le lait liquide en est le plus abondant. Le beurre, la crème, le lait de beurre et le fromage, sont cependant aussi d'une valeur incontestable dans le régime alimentaire.

Il a bel et bien été prouvé que le lait n'a pas la place qu'il doit avoir dans l'alimentation et que sa valeur nutritive dans le régime alimentaire n'est pas appréciée au point où elle devrait être.

(A suivre)

Lisez le Bulletin de la Ferme

Un Bon Demarreur. Pour Les Temps Froids Maintenant plus fiable que jamais

Il n'est probablement aucune autre particularité des autos Dodge Brothers dont on ait tant parlé et fait de commentaires que la force et la promptitude de son démarreur.

Le nouveau système de deux unités de démarrage et d'éclairage place encore plus avant la prépondérance des autos Dodge Bros. en ce qui a trait à ces deux points.

Il n'y a maintenant plus de parties mobiles du démarreur quand le char est en marche.—pas de chaîne de démarreur—pas de bruit—pas d'usure—Le nouveau démarreur est même plus fiable que l'ancien, beaucoup plus simple et de construction plus compacte.

Plusieurs autres améliorations importantes ont été ajoutées au cours de l'année qui vient de s'écouler, tous affectant vitement la performance et la valeur toujours augmentante, beaucoup au-delà de l'apparence que ne le supposent les prix courants des automobiles Dodge Brothers.

Sedan Spécial \$1275. Sedan de luxe \$1385.
f. a. b. Toronto, taxes en plus.

DODGE BROTHERS (CANADA) LIMITED
TORONTO, ONTARIO

DODGE BROTHERS MOTOR CARS

FABRIQUÉ AU CANADA



T
A
F36
ésverts.

ême, nonobstant le
s, son action n'est
e. Nous mangeons
revenu et, loin de
ne à nos héritiers,
s bien souvent des
change, les habitu-
A la vérité, est-ce

tout cas, l'épargne
nière ressource sur
isse compter pour
tion économique de
qui, vu la tournure
e vas pas sans l'as-
sai. On parle beau-
de défense de la
olitiques; on a par-
accomplirait-on pas
efficace si on ensei-
d'entre nous pour
influence comme
d'abord son propre
sa famille et en or-
efforts à l'intérêt
de démarcation tran-
sconomique, l'action
et le patriotisme le
is effectif dans l'état
bien celui du porte-
s le peuple le goût de
trier cette idée dans
ales, c'est consolider
organisme national
x d re.

ouille-Partout.

LL No. 2

/RAI

asses

0 Fret payé

PICHE

Portneuf, P. Q.

RURES
JTES

tes sortes de fourrures
e temps permis.
treusés dans le

I RENARD
CIALEMENT

plus hauts prix du
maison est reconnue

IOUS
un envoi

RDINS & CIE
MITÉE

e St-Denis

Québec.

13

13

13