

Il s'attache à établir de même, et par des chiffres précis, l'erreur de ceux qui croient nécessaire l'emploi à la panification, de ces farines impures, parce que, disent-elles, le pain blanc privé par le blutage des sons, c'est-à-dire des débris de l'enveloppe, met notre organisme en déficit sous le rapport de son approvisionnement en acide phosphorique.

“ Les faits que j'ai exposés à l'Académie, dans sa dernière séance, dit M. Girard, m'ont permis d'établir l'inanité des préjugés qui consistent à croire que le pain blanc, fait de farines pures, n'est pas nu tritif.

“ J'ai montré, en effet, que le gluten figure en proportions identiques, pour un même blé, dans les farines pures à 60 pour 100 d'extraction qui donnent le pain blanc, et dans les farines impures à 72-74 pour 100 qui donnent les pains bis.

“ Une autre objection, cependant, a été faite dans ces derniers temps à l'usage du pain blanc ; à ce pain, on a reproché de ne fournir à notre alimentation que des quantités insuffisantes d'acide phosphorique. On sait, en effet, que l'enveloppe du grain de blé dont les débris rendent les farines impures est plus riche que l'amande en acide phosphorique, d'où résulte qu'en blutant la boulangerie et en éliminant les sons on prive la farine d'une proportion de phosphore que quelques personnes considèrent comme indispensable à la phosphatation de l'organisme humain.

“ Cette objection n'a pas plus de valeur que celle qui consiste à nier les propriétés nutritives du pain blanc ; j'espère le démontrer.

“ Tout d'abord, il convient de considérer comme incompatible avec les habitudes modernes l'idée de faire intervenir à la fabrication du pain le produit complet de la mouture ; la masse compacte, indigeste que celui-ci fournit à la panification ne trouverait, en France du moins, que bien peu de consommateurs prêts à l'accepter aujourd'hui.

“ Aussi n'est-ce pas à la boulangerie entière que l'on entend demander l'enrichissement de notre pain en acide phosphorique, c'est seulement à une partie de cette boulangerie. C'est d'après ce principe que sont préparés les pains de son qu'en certaines contrées, en Angleterre notamment, on recherche pour les propriétés laxatives que les débris d'enveloppes leur communiquent, et il en est de même pour ces pains qu'aujourd'hui encore on désigne sous le nom impropre de *pains complets*.

“ Aussi, le gain en acide phosphorique réalisé par la substitution, au pain blanc des farines pures, du pain bis que fournissent les farines incomplètement blutées est-il peu important.

“ Personne, d'ailleurs, ne fait aujourd'hui du pain sa nourriture exclusive ; les artisans, même les plus pauvres, consomment, en même temps que le pain, des soupes aux légumes, des pommes de terre, des châtaignes, des œufs, du lait, des fromages, etc., tous aliments dont l'ensemble apporte une quantité d'acide phosphorique importante et supérieure, en tout cas, à celles qu'apporterait la substitution du pain bis au pain blanc.

“ Pour fixer la valeur de cet apport, je me suis proposé, avec l'aide de deux jeunes chimistes attachés à mon laboratoire, MM. Cordier et de Gigord, de déterminer la teneur, en acide phosphorique, des principaux aliments en l'état même où ils sont consommés.”

Partant de là, dit le *Moniteur agricole*, et en laissant de côté l'alimentation des personnes aisées qui, toujours, est surabondante, M. A. Girard démontre, par des expériences précises, que pour satisfaire l'organisme humain, dont l'entretien, d'après des physiologistes des plus exigeants, réclame 3 gr. 19 d'acide phosphorique par jour, les artisans, même les plus pauvres, trouvent dans les aliments autres que le pain qu'ils consomment des ressources doubles au moins de celles qui leur sont nécessaires.

En plein Morvan, dans la Nièvre, au Cantal, dans l'Ardèche, dans les régions bien pauvres en un mot, M. A. Girard a fait peser à la ferme et a analysé ensuite la masse d'aliments : soupe aux légumes, pommes de terre, galettes de sarrasin, châtaignes, haricots, fromages, etc., consommés par les journaliers les plus modestes, dont le salaire ne dépasse pas 1 fr 25, et il a ainsi reconnu que dans ces aliments et chaque jour, chacun de ces ouvriers trouve 6 gr. et 7 gr d'acide phosphorique, c'est-à-dire le double de ce que son entretien exige.

Dans la ration alimentaire de ces ouvriers, intervient en outre 1 kg 500 d'un pain qui, de son côté, apporte, s'il est bis, 3 gr. 30 ; s'il est blanc, 3 gr. 10 d'acide phosphorique ; la différence est de 0 gr. 20 ; c'est à ces chiffres si faibles que se limite le gain dû à l'emploi du pain bis.

Ce n'est donc en aucune façon une nécessité pour l'homme que de rechercher ce pain bis, sous prétexte

d'enrichissement de sa ration en acide phosphorique.

Le pain véritablement utile, le pain normal, c'est le pain blanc, pain bourgeois fait de farine pure à 60-68 d'extraction, qu'on nous vend à Paris sur la balance sous le nom de pain boulot ou de pain fendu, et la formule de l'utilisation véritablement économique du grain de froment est celle qui consiste à réserver 70 0/0 au plus du poids de ce grain à l'alimentation humaine, 30 0/0 à l'alimentation du bétail ; ce que l'homme en agissant ainsi abandonne sous forme de pain, il le retrouvera sous forme de viande.

Les remarques présentées par M. A. Girard semblent bien péremptoires. M. Balland ne paraît pas les accepter sans réserve. Faisons remarquer, en passant, une erreur de chiffre, d'ailleurs peu importante, qui s'est glissée dans l'impression du Mémoire du savant académicien : 6 gr. 19 plus 3 gr. 09 font 9 gr. 28 et non pas 9 gr. 99. La différence dont M. A. Girard cherche à mettre en évidence la faiblesse est de 0 gr. 81 au lieu de 0 gr. 10, c'est-à-dire sept fois plus grande.

PETITES NOTES

Il y a deux sortes de plumes pour les lits et pour les oreillers, celle de la Compagnie "Alaska", 290 rue Guy, Montréal et les autres. Celles-ci sont lourdes, mal nettoyées, pleines de poussière, parfois malodorantes et toujours dangereuses ; celles-là sont pures, molles, fraîches, jolies. Donc, si vous avez besoin de plumes, écrivez à la Alaska Feather Down Company, 290 rue Guy.

M. Lebl, jardinier de la cour à Vienne, préconise l'emploi du mélange suivant : 1 lb. de nitrate de soude, 1 lb. de sulfate d'ammoniaque, 6 lbs de superphosphate, 4 lbs de plâtre, 4 lbs de sulfate ferreux pulvérisé. On mélange bien tous ces produits et on les répand au printemps, quand la couche aux fraises est nettoyée à raison d'une demi livre par verge carrée.

Moyen de conserver les légumes verts.
—1o Choisir les légumes et les ranger par grosseur dans des boîtes de fer blanc. Lorsque les boîtes sont bien pleines, mettre de l'eau en quantité suffisante pour remplir espaces vides et baigner les légumes ; ajoutez une pincée de sel.
—Soudier les couvercles et placer les boîtes complètement immergées dans une chaudière pleine d'eau que l'on tient en ébullition pendant deux heures. Laissez refroidir les boîtes et les mettre dans un placard. Ne les ouvrir qu'au moment de les consommer.
—2o Placer les légumes dans de grandes terrines en grès, faire fondre du beurre en quantité suffisante et le verser bouillant sur les légumes jusqu'à ce qu'il les recouvre complètement. Avoir soin, chaque fois qu'on enlève une certaine quantité de légumes pour la consommation, de recouvrir de beurre fondu.