

infériorité, mais voilà qu'à peu près "toutes les conditions ont corrompu leurs voies". Si le monde moderne tend à devenir un caravansérail d'anormaux et de détraqués, la nourriture raffinée et les apprêts culinaires excessifs comptent parmi les grands coupables. On "pourrit en vie", parce qu'on tue dans l'aliment les ferments qui empêcheraient le métabolisme intestinal de dévier vers l'anormal. On est en déficit de toutes manières, parce qu'on détruit dans la nourriture les "hormones" qui assureraient l'utilisation de tous les produits de la digestion.

Elles ont fait leur temps les théories mirobolantes et exclusives qui limitaient la valeur d'un aliment à sa formule chimique et à son pouvoir d'engendrer des calories.

On sait comment se nourrissent les petits peuples modestes qui n'ont pas subi les travers d'une civilisation mal digérée. On vit à un âge avancé et les médecins sont maigres chez les Grecs, la vieille Irlande, les peuples des Balkans, les nations scandinaves, parce qu'on y mange simplement et frugalement des aliments non adultérés et abâtardis par l'industrie.

Nos grand'mères qui vivaient de laitages, de crème, de fromages doux, des produits de leurs grands jardins, qui dinaient de pain noir, de beurre frais et d'oignon cru, n'avaient pas besoin de remèdes de personne pour nourrir leurs enfants. Et on sait ce que valaient la hache et le fléau aux mains des anciens qui n'avaient pas été élevés à "la suce" et au pain blanc.

Plus heureuses que leurs devancières, grâce à