



Le Bulletin de la Ferme



Volume 6

QUEBEC, JUILLET 1919

Numéro 11

EDITORIAL

Revenons au pain brun

Le grand Pasteur écrivait un jour que la "science change à tous les 25 ans". C'est peut-être par ricochet à ce fait, constaté par la médecine, qu'à tous les demi-siècles on découvre un changement notable dans les dispositions physiologiques humaines.

D'où vient alors ce changement dans nos capacités vitales? Est-ce dû uniquement au climat, aux transformations du travail ou aux conditions alimentaires modifiées avec les goûts et les aptitudes digestives?

Les autorités les plus savantes et les économistes les plus sérieux s'entendent pour affirmer que le commerce, et sa concurrence effrénée, ont changé à notre détriment tout le régime de vie moderne et que, si notre siècle a tant de dégénérés, de malades et d'incapables, c'est dû en grande partie au fait que notre alimentation pêche par sa base. Que si nous voulons rétablir l'ordre dérangé, il faut ramener notre estomac au régime d'équilibre par une alimentation plus frugale et moins artificielle.

Ce que les médecins les plus en vue ont prêché en Europe, nos hygiénistes l'ont aussi instamment préconisé au Canada. A la suite du Dr Aurèle Nadeau, nos corps médicaux et notre gouvernement provincial, dans Québec surtout, ont préconisé le retour aux végétaux et au pain complet, comme remède à tant de maux qui nous affectent. D'aucuns les ont écoutés qui s'en réjouissent aujourd'hui, mais un trop grand nombre encore se laissent tromper par les artifices du commerce des denrées alimentaires soi-disant économiques.

Nous ne voulons dire qu'un mot, aujourd'hui, du retour au pain brun, celui qu'on peut faire sans beaucoup de frais, à la maison de ville comme à la campagne. Le point essentiel à observer est d'adopter une farine naturelle aussi complète que possible. Nous avons maintenant sur le marché cette farine blutée à 85%, c'est-à-dire le résultat d'une mouture demi-fine, qui ne laisse de côté que 15 livres de déchets par 100 livres de blé propre. Cette farine n'est pas de la fleur blanche ordinaire parce qu'elle contient et l'amidon (partie blanche) et le gluten (partie rouge), qui est l'élément nutritif par excellence.

Moulue et présentée comme elle l'est aujourd'hui, cette farine naturelle n'a plus l'âcreté ni la lourdeur des grosses farines anciennes. Elle est d'une finesse et d'une douceur très acceptables et elle permet de fabriquer non-seulement du pain brun mais aussi de succulents gâteaux, des biscuits et autres pâtes d'un goût exquis et d'une digestibilité parfaite.

Nous n'hésitons nullement à recommander bien haut le retour au pain brun parce que nous savons que nos estomacs s'en trouveront mieux et que nos caractères s'en ressentiront aussi. Un penseur moderne a énoncé cet axiome un peu drôlatique mais bien vrai: "la question sociale est une question d'estomacs." Ne vaut-il pas la peine qu'on y songe?

A. DESILETS, B.S.A.