

grande en ces pays, qu'elle a mis en péril leurs forces militaires et le peuple a dû apprendre à manger moins et à manger mieux. De cette leçon cependant, le résultat a été merveilleux et s'est manifesté par une amélioration de la santé de nations entières, et par une recrudescence d'énergie dans la poursuite de la guerre.

Continuons donc notre devoir envers eux! Réduisons notre consommation, mangeons assez pour conserver toute notre énergie, mais perdons cette vieille habitude que nous avons de manger à l'excès, de gaspiller!

#### Que devons-nous manger?

Les conseils donnés par la Commission des Vivres du Canada afin d'économiser des vivres pour les Alliés sont également conformes aux intérêts de notre santé.

Examinons donc avec quelques détails les aliments dont on abuse et ceux qu'on a le tort de négliger.

*Viandes.* Personne ne songe à discuter sur ce point, car nos excès sont patents et criants. L'abus des viandes constitue une porte à double battant ouverte sur deux sentiers périlleux:

1. Les multiples manifestations du rhumatisme et les maladies et déchéances qui relèvent de la même diathèse.

2. Les terribles affections du ventre causées par la surinfection intestinale provenant des toxines ou poisons alimentaires de la viande.

Les classes laborieuses qui ont besoin d'aliments plastiques trouveront tout l'azote désirable dans le gluten du pain naturel et l'albumine des légumes secs (pois, fèves, lentilles). Ces substituts de bon aloi, dont il ne faudra pas abuser non plus, ont le privilège d'être vierges des toxines alliées à l'albumine des viandes.

*Sucre.* La Commission des Vivres du Canada demande avec insistance d'économiser le sucre, et jamais conseil ne nous a été donné plus à propos. Autant le miel, le sucre d'érable, le sucre tiré des fruits et des légumes (betteraves) sont des aliments naturels et leur usage modéré est recommandable, autant le sucre et la mélasse des raffineries sont des aliments "meurtriers" suivant le mot des médecins naturistes français. Le sucre raffiné vaut le pain raffiné.