

Les dyspeptiques deviendraient des oiseaux rares, si on voulait :

10—Manger avec modération.

20—Manger à des heures régulières, en mastiquant bien, en insalivant longuement et en ne buvant rien en mangeant. (A ce propos, se défier des "bouettes" ou brouets telles que soupes, ragouits, "pain dans du lait", pain avec confitures, etc., autant de choses qu'on mange sans les avaler assez, parce que ça glisse bien dans le dalot.)

30—Manger en proportion de ses besoins, suivant son âge, son travail, suivant la saison, le climat, etc.

40—Manger des aliments simples et NATURELS.

50—Manger assez de légumes et de fruits, au déjeuner, et boire assez d'eau froide (à jeun et $\frac{1}{2}$ heure avant les repas) pour avoir un intestin qui fonctionne librement chaque jour.

Il y en a qui fulminent contre l'hygiène et parlent de la "banqueroute de la science", parce qu'ils demeurent constipés alors qu'ils mangent chaque matin "toute une belle grosse orange". Quand les résultats sont maigres parce qu'on fait les choses à moitié, il ne faut pas songer à faire sauter l'édifice. Lorsqu'il fait froid dans la maison, on ne jette pas son poêle dehors, mais on chauffe plus et mieux et on améliore la maison, s'il y a lieu.

Un de mes amis — bon garçon d'ailleurs — évolue en sens contraire. C'est un monsieur qui se félicite d'avoir récemment trouvé son chemin de Damas, en matière d'hygiène. Or, depuis que, touché de la grâce, il a pu se reconnaître, il ne se permet plus qu'un seul gros repas de viande. Il se contente, le matin, de 3 oeufs, à part les "breakfast foods" à la mode et de deux oeufs, au souper, en outre de quelques menues friandises. Il prétend que c'est suffisant, attendu que ses activités se résument à peu près à celles d'un mannequin. Après cela, quand l'ambulance le conduira à l'hôpital, il se déclarera malchanceux et nous enseignera que la machine humaine est loin d'être ce chef-d'oeuvre de la création tant vanté par les naïfs, depuis Moïse jusqu'au chirurgien Ambroise Paré.

Décidément, aujourd'hui, c'est dans les pharmacies qu'on achète de la beauté... sous forme de poudres et de petits pots de couleurs.

Par malheur, ce n'est pas le bon endroit pour se procurer santé, vigueur, endurance au travail et résistance aux maladies.

Il faut aller à la porte voisine où demeure madame Hygiène.

"L'hygiène seule est grande, mes frères!" pourrions-nous dire en marchant sur les brisées de défunt Massilon...

Comme la religion, elle est d'un abord austère et ses doctrines sont gênantes pour ceux qui ne sont pas sérieux. Mais elle est toujours maternelle et secourable aux hommes de bonne volonté.

AUPELE NADEAU, M.D.

Beauce, février 1920.