

préparation du menu de ceux qui absorbent autre chose que du lait! Or, quelles sont les matières composantes du lait? Le lait contient de l'albumine (caséine), de la graisse (crème), du sucre, des substances minérales (phosphate de chaux surtout) et de l'eau.

Ce n'est pas le temps d'expliquer ici le rôle que joue dans l'organisme humain chacun de ces ingrédients. C'est la maîtresse d'enseignement ménager qui remplira cette tâche auprès de ses élèves. C'est elle qui leur dira que, lorsque la cuisinière prépare le repas, elle fera bien d'avoir sous les yeux ces données absolument rationnelles. Elle leur rappellera aussi que toutes ces substances, tout à l'heure énumérées, non-seulement conviennent mais sont nécessaires à tout individu généralement normal, et que les proportions en doivent toutefois varier: 1° selon l'âge; 2° selon la saison et le climat; 3° selon le sexe; 4° selon les occupations auxquelles on se livre.

On dira peut-être qu'il y a, en tout cela, plus de fantaisie que d'apropos et que, pour vivre sainement, il n'est pas nécessaire que la cuisine se métamorphose en laboratoire. Très bien! Qu'on se lance, comme de coutume, à l'aveuglette, en mettant de côté tous ces principes rationnels. On n'en courra que plus souvent au laboratoire du médecin.

La cuisine actuelle est, dans maintes familles, excessivement raffinée; ne serait-elle pas du même coup excessivement homicide? Nos ancêtres qui, on le sait, se nourrissaient de façon très simple, avaient cependant sur leur table un menu plus hygiénique et mieux équilibré que celui des gourmets modernes.

Le présent bulletin sera donc à la disposition des futures ménagères, chaque fois qu'elles descendront à la cuisine, pour y apprendre à ne pas tuer leur monde par des mets empoisonnés.—Il leur dira, la composition des matières alimentaires, qu'elles auront à manipuler et la quantité, au moins approximative, qu'elles en peuvent raisonnablement distribuer. Les maîtresses compléteront cette étude et, comme résultat, espérons-le, chacun ne s'en portera que mieux.

OL. MARTIN, ptre,
Inspecteur des Ecoles-Ménagères.

PRINCIPES D'ALIMENTATION RATIONNELLE

PAR LE DR C.-N. VALIN, PROFESSEUR D'HYGIÈNE.

On mange pour réparer l'usure de nos tissus et pour fournir le combustible nécessaire à la machine humaine.

La faim n'est que la sensation de ce besoin de réparer l'usure faite aux éléments qui composent notre corps. Le corps humain est composé de