

nourriture de nos corps? Ces substances nous ont été dérobées avant que le blé nous parvienne, et la conséquence en est que, lorsqu'il nous tombe dans l'estomac, il n'est plus qu'un grossier amas d'amidon, privé de tous les ferments qui en facilitent la digestion, comme de tous les sels minéraux qui entretiennent en nous la vie. Tout ce que contient l'amidon—je tiens à reconnaître ce qu'il y a de bon à dire en sa faveur,—c'est ce que l'on appelle les calories: l'amidon dégage dans le corps humain une certaine quantité de chaleur, mettons, si vous le voulez, une grande quantité de chaleur. Soit dit en passant, c'est par quantités de calories que la fameuse "kultur" allemande évalue la nourriture à distribuer aux prisonniers de guerre. On prétend, en ce pays-là, que, du moment que les malheureux ont reçu en nourriture l'équivalent d'un certain nombre de calories, il ne leur faut rien de plus pour continuer de vivre. Cependant, l'amidon, dans l'organisme humain, agit simplement comme le charbon dans une locomotive; il tient la bouilloire chaude, il fait aller la machine. Mais il ne saurait aider à réparer la machine, il ne saurait aider à graisser la machine. Or, croit-on qu'une locomotive pût fonctionner bien longtemps sans être jamais graissée ni réparée?

Le blé, je l'ai déjà dit, est un des plus admirables dons que le Créateur nous ait départis, sinon le plus admirable de tous. Des milliers d'années avant le Christ, déjà l'humanité connaissait le blé. Dans les mains de momies, ensevelies des milliers d'années avant le Christ, on a trouvé des grains de blé. Ces grains, mis en terre, ont donné naissance à des épis tout pareils à ceux du blé qui se cultive aujourd'hui encore en Egypte. Aucun changement depuis quatre mille ans. De même trouvons-nous dans la Bible ces paroles d'Abraham: "Prenez trois mesures de blé moulu, placez-les sous la cendre, et faites dessus un grand feu." N'est-ce pas exactement ainsi, encore aujourd'hui, que l'arpenteur, au fond des bois, prépare son pain? En quatre mille ans, nul changement n'est survenu, si ce n'est qu'autrefois nous avions de beaucoup meilleur blé, lequel n'avait pas encore été dépouillé de ses ferments, tandis qu'aujourd'hui nous n'avons plus que cette farine privée de phosphate, et de si mince valeur nutritive.

Ainsi donc, l'usage du blé n'est point nouveau. Même on voit qu'Aristote avait accoutumé de prêcher contre le pain blanc, assurant qu'il n'était point possible de fai-

re de bon pain avec de la farine entièrement privée de son. Il n'est pas une contrée au monde où l'on ne fasse usage d'un pain de quelque sorte. En Laponie, par exemple, les naturels du pays fabriquent avec la seconde écorce des conifères, après l'avoir moulue, un pain qu'ils mangent de très bon cœur avec leur poisson et leur huile de poisson. En Sibérie—je parle de la Sibérie du Nord seulement, car nous savons tous que la Sibérie du Sud produit du blé excellent, splendide, fort semblable à celui de notre Nord-Ouest,—en Sibérie l'on moud, pour en faire de la farine, les brindilles des pins. La valeur nutritive d'un tel produit ne saurait être bien grand: pourtant il est nécessaire aux populations de cette contrée, lesquelles, pas plus que nous, ne veulent manger leur viande sans pain. En Islande, où il n'existe guère d'autre végétation que le lichen, on trouve le pain de lichen. Les Espagnols et les Italiens savent faire avec les chataignes du pain et des gâteaux également excellents. La farine de chataignes est d'un usage fort répandu chez eux, et non sans raison, car c'est une très bonne farine. Aux Indes, en Arabie, en Egypte, en Asie-Mineure, le sargho et le durion servent à fabriquer un pain délicieux, dont les caravanes se nourrissent dans leurs courses à travers le désert, et qui est fort goûté dans toutes ces contrées. Dans les régions stériles de la Russie, de la Chine et de l'Orient en général, on mange du pain de seigle et de sarrasin; dans l'archipel Indien, un pain tiré des feuilles du palmier-sagou. Jusque dans les profondeurs du continent noir, Stanley a trouvé une espèce de pain, fait de la racine du manioc, préalablement vidée de son poison, puis moulue. (C'est du manioc comme peut-être le savez-vous déjà, que provient le tapioca, produit si apprécié chez nous, comme d'ailleurs en tous les pays.) Dans les mers du Sud, enfin, le cœur de l'arbre à pain fournit une superbe pâte blanche, laquelle, une fois cuite, ne le cède aucunement au meilleur pain frais que vous puissiez manger. Ainsi, vous voyez combien universel est l'usage du pain, et tel il a été depuis le commencement du monde.

Si nous ne mangeons pas de pain naturel, la faute en est, à certain égard, aux boulangers, qui se refusent à le fournir lors même qu'on le leur demande. Il n'est que juste d'ajouter que cela leur serait fort difficile. N'ayant à leur disposition que de la farine blanche, dépouillée de tous les éléments les plus précieux du blé, ils se contentent