

Education Physique et Hygiene Pratique

La santé est un bien dont on jouit sans l'apprécier, et dont on ne connaît le prix, que lorsqu'on l'a perdue.

J. J. ROUSSEAU.

La nourriture des Dimanches et des Fêtes.

Vous est-il jamais venu à l'idée de songer combien était anormale l'habitude que nous avons de manger à ventre déboutonné, de s'empiffrer les jours de fêtes et les dimanches, c'est-à-dire, précisément les jours où nous ne travaillons pas et par conséquent où nous ne dépensons pas ?

Pour nombre de gens le dimanche et les fêtes sont surtout des occasions de satisfaire leur gourmandise et l'on peut dire, je crois, sans crainte de se tromper, que les repas des jours fériés coûtent en général, autant que la nourriture de deux ou trois jours ordinaires.

Qu'arrive-t-il alors ? L'estomac après six jours de travail continu, au lieu d'un repos mérité, se trouve chargé d'un travail supplémentaire. Est-il rien de plus illogique ? Vous demandez un jour de repos pour vos bras, vos jambes, votre cœur, votre cerveau et vous accumulez la besogne sur l'estomac qui demande grâce. Il y a là une injustice criante.

Tant que les hommes ne comprendront pas qu'ils ne doivent manger que pour vivre et non pas vivre pour manger ils commettront des abus. Tant que les hommes ne voudront pas savoir que manger c'est simplement l'acte de réparer les forces perdues et tenir la machine humaine en bon état de santé, ils se gorgeront de nourriture. Tant que les hommes, enfin, n'apprendront pas qu'il n'y a que la quantité de nourriture que l'estomac peut digérer aisément qui nous soit utile et que le reste empoisonne le système, ils souffriront tôt ou tard de gastrites, de diabète, de goutte, d'obésité, etc., c'est-à-dire qu'ils se prépareront une vieillesse malheureuse ou une fin prématurée. Sans compter, qu'ils formeront des enfants ayant une prédisposition à ces maladies.

Soyons donc plus sages. Ne mangeons jamais, en aucun temps, complètement à notre faim. Mastiquons bien nos aliments. Ne buvons aucun liquide lorsque nous avons des aliments dans la bouche et surveillons notre gourmandise. Nous n'en se-

rons que plus forts, que mieux portants, ainsi, que nos descendants. — TROTTAIN.

Le Café au lait

Grand nombre de personnes croient qu'en ajoutant du lait au café, on neutralise l'action stimulante de ce dernier et qu'alors tout le monde peut en boire impunément. Ecoutez ce que dit le célèbre Dr C. Pagès, dans son récent traité de *l'Hygiène pour tous* :

“ Absorbé le premier et très rapidement, le café produit l'excitation qu'on connaît ; la dépression vient ensuite et s'ajoute à celle que provoque le lait.

“ Le café au lait est donc un des *aliments les plus dangereux*. Il l'est surtout pour les faibles, les nerveux dont le cœur se détache si vite sous l'influence du café, surtout du café pris le matin, et dont l'intestin devient si rapidement atone par l'action combinée d'un aliment qui n'excite qu'un instant et d'un aliment qui déprime, au contraire, longuement.”

Lorsqu'on vous offre du café, ayez toujours présent à l'esprit cet aphorisme de Brillat-Savarin : *L'homme résiste au vin, il ne résiste pas au café.*

Cerveau et Muscles

Un orateur, doublé d'un éducateur, s'écriait un jour : “ Je me défie des muscles alanguis, incapables d'exécuter les ordres d'une volonté énergique. Le cerveau n'est vraiment sain qu'à la condition d'avoir à son service des muscles vigoureux. Et si aujourd'hui tant de cerveaux malsains se perdent dans le rêve et enfantent des productions aussi malsaines que le principe d'où elles dérivent, cherchez-en la cause non pas seulement dans la perte de la foi en Dieu, mais dans le manque d'équilibre entre les muscles et les nerfs, et tâchez de rétablir cet équilibre salutaire par un exercice bien entendu des forces physiques.”

M. l'abbé BELLIVEAU,
Curé de Grande-Digue, N. B.

Grain de Santé

Ne mangez de la viande qu'une fois par jour. Du reste, vous feriez encore mieux de n'en pas manger du tout. C'est l'opinion d'un grand nombre d'hygiénistes, et c'est surtout l'opinion de tous ceux qui n'en mangent jamais ; ils se trouvent mieux avec le régime végétarien.