

Elle nous a conduits au pain blanc, à l'orge perlé, au riz poli, aux fines fleurs, au sucre raffiné, aux gâteaux, aux charcuteries, aux farces, à la mélasse, à la margarine, aux fromages avancés, aux viandes archi-cuites et recuites, aux sauces savantes, aux marinades, à l'appendicite, à la constipation, aux calculs biliaires, aux hôpitaux encombrés et à l'impuissance croissante des jeunes femmes à nourrir leurs enfants.

Il faut rompre avec toutes ces "farces" (c'est le cas de le dire) et revenir, du moins pour une bonne part de son régime, au lait cru, aux oeufs crus, aux viandes saignantes, au riz non décortiqué, aux céréales complètes, au pain complet, aux fromages frais, au miel, au sucre d'érable, aux légumes et aux fruits de préférence crus, etc., etc.

C'est-à-dire qu'il faut consommer les aliments dans l'état le plus près de nature possible, autant que faire se peut tels que sortis des mains du Créateur et non dans l'état de dégradation que le snobisme et la niaiserie humaine ont dénommé raffinement. L'aliment artificiel est l'article appauvri des sels minéraux et des vitamines qui font qu'un aliment est vivant, générateur de vitalité, conférant l'immunité normale contre les ennuis, les malaises, les insuffisances et bien des états maladifs devenus à la mode. On reconnaît aujourd'hui qu'une foule de maladies peuvent se ranger dans ce que les naturistes américains appellent "*Mineral starvation complaints*" et les Français "avitaminoses" ou maladies par carence de vitamines.

Et il n'y a pas que les nourrices qui soient en