

## AVANT-PROPOS

C'est avec la seule ambition de rendre service à la cause humanitaire que nous présentons aujourd'hui ce bulletin. La matière principale, nous le déclarons avec sincère reconnaissance, nous en est gracieusement fournie par M. le Docteur C. N. Valin, médecin hygiéniste de Montréal.

Le lecteur, nous n'en doutons pas, y parcourra avec intérêt et profit la plus substantielle partie d'une conférence sur l'alimentation que donna, à Montréal, Monsieur le docteur sus-nommé.

Un tableau très détaillé, indiquant la composition chimique des aliments que fait paraître sur sa table, au gré de son appétit ou de sa bourse, le citadin ou le campagnard, complète à propos ce bulletin.

Toutes les familles, croyons-nous, peuvent faire leur profit de l'assemblage de ces deux pièces: mais, c'est au personnel des Ecoles Ménagères de la Province, que nous les destinons tout particulièrement.

Il se fait, dans ces Ecoles, conformément à leur devise, un travail de régénération dont les résultats se constatent déjà assez facilement et à la perfection duquel on ne saurait certes donner une trop vigoureuse poussée.

Qui ne souhaite voir les 6,000 étudiantes, pour ne parler que de celles-là, qui suivent actuellement les cours officiels d'enseignement ménager, se convertir, à brève échéance, par l'apprentissage des travaux manuels auxquels elles se livrent, en ouvrières excellentes, en ménagères entendues?

Or, parmi les diverses occupations que comporte le programme journalier d'une maîtresse de maison, qui ne veut ni rester inférieure à son rôle social, la cuisine ou l'art culinaire n'est évidemment pas au tout dernier rang. On l'appréciera pour ce qu'il vaut, cet art, si l'on veut bien tenir compte de l'influence très marquée qu'exerce la bonne ou la mauvaise cuisine sur la santé des individus. Si l'on a dit avec énormément de raison que "la table tue plus d'hommes que l'épée", on doit se convaincre que la vérité de cette assertion ne repose pas sur le seul fait qu'on se tue en absorbant trop de matières, mais aussi bien en absorbant des mets mal préparés et très mal équilibrés.

Très mal équilibrés? Oui!

Voyez! Le cultivateur ne sait-il pas ou ne doit-il pas savoir que les diverses plantes (céréales, etc) qu'il cultive requièrent, pour arriver à bonne fin, un sol bien préparé et surtout bien pourvu des diverses matières qui concourent au parfait développement de chacune? Et pourtant, combien de pauvres mortels, êtres raisonnables, intelligents, ne mangent que pour manger et ne se rendent pas compte des réels besoins de leur organisme! Combien ont réfléchi à cette vérité pleine de bon sens que *le lait*, étant l'aliment normal et naturel, en même temps que l'aliment complet par excellence, doit servir de modèle par sa formule de composition, à la