LE RECENSEMENT

L'énumérateur.—Maintenant, votre âge.
Elle.—Oui, c'est comme vous le dites : trente ans.

LE PAIN

Dès qu'elles apparaissent dans l'histoire, les sociétés patriarcales ou barbares nous sont présentées comme faisant usage, dans leur alimentation des grains broyés et réduits en bouillie ou en pain.

L'usage du pain était connu dès la plus haute antiquité, c'est en effet la nourriture la mieux appropriée à l'homme pour entretenir les ressorts comme les rouages de l'économie. Agréable au goût, il est la base de notre alimentation ; sans lui, les autres aliments, viandes et légumes, perdent leur prix et ne tardent pas à devenir d'un usage fatiguant. Du pain seul, l'homme ne se fatigue pas ; s'il en éprouve parfois quelque dégoût passager, c'est que l'équilibre a cessé d'exister dans sa santé. En un mot il représente la nourriture de l'homme sur la terre. L'oraison dominicale qui dit à Dieu : "Donnez-nous notre pain quotidien" exprime parfaitement le rôle qu'il joue dans la conservation de la vie.

L'écriture indiquait que l'on mettait le pain sous la cendre, ce n'est que plus tard, peut être accidentellement, qu'on est arrivé à employer le levain pour obtenir la fermentation panaire ; c'est aux Celtes, nos ancêtres, que l'on attribue l'honneur de cette innovation, qui constitue, en réalité, tout le progrès de la panification.

Cependant, le récit de la fuite en Egypte et de la première Pâque semblerait indiquer que les Hébreux devaient faire ordinairement usage du levain puisqu'il leur est prescrit de manger du pain azyme, comme celui que les israélites, de nos jours, prépare encore par la cuisson d'une simple pâte de céréales, sans fermentation préalable et sans addition de sel marin.

Sous l'influence de la fermentation provoquée par le levain, une partie de l'amidon contenu dans la farine est transformée en dextrine, puis en substance sucrée, la glucose qui subit elle-même les effets de la fermentation et donne naissance à de l'acide carbonique, de l'alcool et de l'acide tartrique. L'acide carbonique produit dans la pâte un boursoufflement et détermine dans la mie ces trous nombreux qui rendent le pain plus léger, plus digestible et, par suite, plus assimilable.

Quel que soit le mode de fabrication adopté, le pain ne présente pas, dans toutes ses parties les mêmes qualités nutritives. Ainsi, la croûte contient plus de gluten, c'est-à-dire plus de matière azotée que la mie. Aussi la croûte est-elle plus nutritive.

Le jus de viande lui-même est loin de présenter les mêmes qualités d'assimilation et ne saurait d'ailleurs offrir les avantages de la panade ou de l'eau panée si bien indiquée dans l'alimentation des enfants.

Le pain chaud et frais, bien que généralement préféré par les habitants des grandes villes, est moins nourrissant et moins facilement digéré que le pain froid et rassis. Par caprice ou par fantaisie, ces mêmes *mangeurs de pain frais* préfèrent quelquefois le pain dit *de ménage*. Cette préférence est peu justifiable, car le plus souvent le pain de ménage, préparé avec un levain qui n'est pas renouvelé assez souvent, est bien inférieur à celui que fabriquent les boulangers ; le levain trop vieux produit dans la pâte une fermentation incomplète et donne un pain moins léger et moins facile à digérer.

Depuis les temps anciens, les modes de cuisson ont été améliorés et la fabrication du pain en général a atteint un degré de perfectionnement qui ne sera sans doute plus dépassé ; mais la matière première n'a guère varié ; car le but du voyage en Egypte des frères de Joseph, montre qu'à cette époque, comme à la nôtre, le pain de froment avait déjà la préférence. Après lui, le pain de seigle occupe le premier rang. En mélangeant les farines de froment et de seigle, on obtient le *méteil*.

Le pain d'avoine pure, additionnée d'un cinquième de son poids de levain de froment, présente de belles apparences, mais sa saveur et son odeur sont peu agréables. La farine d'orge, dans les mêmes conditions, donne, au contraire, un pain de bon goût.

Enfin, on mélange quelquefois à la farine de froment soit de la farine de riz, soit de la châtaigne, soit encore des pommes de terre. Mais ces mélanges, sans présenter aucun avantage économique, ont presque toujours pour effet de diminuer la blancheur du pain, aussi bien que les qualités nutritives.

L'ART DE VIVRE CENT ANS PAR L'EMPLOI DU SEL

Un savant médecin prétend qu'on peu atteindre sans trop de peine l'âge de cent ans. Son système est bien simple, il consiste dans un emploi rationnel du sel qui, selon lui est le préservatif de toutes les maladies,

Aussi voudrait il qu'il ne restât, dans aucun pays, de droit sur le sel, qu'il fut à la libre disposition de tout, comme l'eau et l'air.

De docteur affirme que bien se porter n'est pas, comme on le pense communément, affaire du hazard. Les lois qui régissent la vie, sont, d'après lui, des phénomènes calmes et réguliers : il suffit de veiller à ce qu'ils se déroulent sans obstacle.

Or, le sel, selon sa théorie, est le grand agent régulateur. A-t-on le sang trop riche ? Le sel le rendra moins chargé. A-t-on le sang pauvre ? Le sel le refera, lui rendra les éléments nécessaires.

Il cite, à l'appui de la puissance qu'il attribue au sel, plusieurs exemples.

La punition la plus sévère qui existait en Hollande autrefois, pour les soldats, était de leur donner du pain sans sel. Or si ce régime durait quelques mois, il était rare que le prisonnier survécut...

Vers la fin du siècle dernier une épidémie terrible se déclara en Saxe, ayant quelque analogie avec le scorbut. Elle fit des progrès si rapides dans les classes nécessiteuses que le gouvernement ordonna une enquête. Dès lors, on constata un fait singulier, c'est que les mineurs, quoique réduits à la même misère que les autres ouvriers, étaient restés, eux et leurs familles, complètement exempts de la maladie

Or, l'alimentation des mineurs ne se distinguait de celle des autres ouvriers qu'en un seul point : c'est que appartenant à l'État ils recevaient le sel gratis. On essaya du sel comme moyen curatif, et la maladie disparut comme par enchantement.

Dans la phtisie, le médecin belge assure que le sel est souverrain. Il cite l'exemple d'un jeune homme qui se mourait, après tous les siens, frappé du même mal. Il semblait perdu et le docteur ne lui ordonna de prendre de l'eau salée que par acquit de conscience... Il le perdit de vue. L'année suivante un vrai colosse abordait le médecin dans la rue et se faisait reconnaître de lui. C'était le phtisique, tout à fait guéri, grâce au sel.

Pour le choléra, le sel est—toujours d'après le docteur—souverain. Il cite l'exemple de paysans russes qui, pendant une épidémie de choléra, se garantirent du fléau en mettant une forte dose de sel dans leur lait. Il indique aussi le sel comme la vraie panacée pour toutes les maladies. Seulement, dit-il, c'est si simple qu'on n'y avait pas encore songé.

Le sel, empêchant les maladies, assurerait donc la longévité d'une façon certaine. Il faut à l'homme, dit-il, pour se bien porter, vingt grammes de sel par jour, en temps ordinaire.

Tout l'art du médecin et de cette médecine élémentaire devra être de savoir mesurer la dose dans l'état morbide.

UNE SOLUTION

La tante du bébé.— Il faut que vous l'embrassiez, ce chérubin-là.
Vieux célibataire (amoureux). Je n'ai jamais embrassé un bébé de ma vie ; mais pour ne pas vous déplaire, je ferai la moitié du chemin. Je l'embrasserai par procuration, si vous me le permettez.

CE QUI S'APPELLE PRENDRE AU MOT

La femme.—Encore ivre ! Tu devrais être écrasé de honte et te cacher sous le plancher.
Le mari.—C's'vrai, m'chère. Dhonne mhoi la clef ; j'm'cacher dans l'ha cave.

EN PLEINE CRISE

Sansleson.—Les politiciens ont beau dire, nous sommes en pleine crise, j'en ai eu la preuve ce matin.

Raoul.—Comment ça ?

Sansleson.—J'ai rencontré ce matin une douzaine de nos premiers commerçants, et leur ai demandé, à chacun, un cinq piastres jusqu'à demain ; croiriez-vous que pas un de ces gros bonnets n'avait la somme sur lui.