

œufs, fromage, sucre, beurre et graisses, riz, pain, fruits et légumes, que nous connaissons bien. Une division plus rationnelle des aliments est celle qui les présente en deux grandes classes: *aliments inorganiques* (tirés du règne minéral) et *aliments organiques* (tirés des règnes végétal et animal.)

Les inorganiques se limitent à l'eau que l'on désigne généralement comme inorganique, bien qu'elle soit le résultat de la combinaison de deux substances que l'on trouve dans le règne végétal: L'Hydrogène et l'Oxigène—et aux sels.

La seconde classe—organiques—plus large et plus importante se subdivise en trois catégories:—

1. Les albuminoïdes: viandes, blanc d'oeuf, fromage (par la caséine,) etc.
2. Les graisses: Beurre, saindoux, fromage, huiles, etc.
3. Les hydrocarbures ou féculents: sucres, légumes, pain, patates, etc.

Le bon équilibre des fonctions vitales ne saurait être maintenu que par l'absorption d'une quantité variable de chacun de ces aliments inorganiques et organiques.

Le sel de cuisine est aussi indispensable que l'albuminoïde, que le gras, que le féculent. Nos régimes alimentaires sont en théorie générale assez bien équilibrés. Et si l'on insistait pour me faire donner une opinion sur une amélioration à effectuer, je croirais devoir signaler que les légumes et les fruits ne sont pas servis en assez grande quantité chez nous, tandis que les viandes, surtout la viande de porc très grasse, le sont peut-être en trop grande abondance.

Après tout, nos élèves mènent une vie plutôt sédentaire. On ne saurait comparer leurs activités physiques à celles par exemple des bûcherons, des menuisiers, des terrassiers ou des agriculteurs.—L'absence chez les écoliers de ces exercices physiques continuels prédispose à la constipation et l'on sait que l'usage de légumes, de fruits et d'eau, en quantité, avec un pain aussi complet que possible (blé entier) sait remédier splendide-ment à la paresse intestinale.

Chapeau bas devant le lait! Le lait est un *aliment complet*. Il a de tout, du minéral, du végétal, de l'animal, de l'inorganique et de l'organique. Il possède des sels, de l'eau, de l'albumine, du sucre et des graisses. Le lait frais est de diges-