

points faibles. Dans un pays où ça coûte si cher pour parader sur la rue, il faut économiser sur ce qui ne paraît pas. Avec un climat qui suspend toute végétation, la moitié de l'année, il faut à l'alimentation idéale quelques substituts, tout discutables qu'ils soient. Une jambe en chair et en os est préférable à un membre artificiel, celui-ci à une béquille, et cette dernière vaut mieux que de marcher sur quatre points d'appui.

Puisqu'il est question de faire appel à la modération de part et d'autre, demandons à ceux que nous dérangeons dans leurs habitudes et leurs routines, de ne pas nous prêter des propos que nous n'avons jamais tenus. On a, par exemple, crié sur tous les toits que les médecins naturistes soutenaient que le pain blanc ne valait absolument rien. Rien n'est plus faux, car ce sont précisément eux qui ont colporté les expériences tendant à prouver que les animaux les plus robustes, nourris exclusivement de pain blanc, prenaient 40 à 50 jours à mourir. Donc, ça vaut quelque chose et ne mettons pas au bagne les brigands qui nous réduisent en empois ce don de Dieu qu'on nomme le blé, car "il en restera toujours quelque chose", comme disait l'autre.

* * *

Maintenant, pour être pratique, il faudrait entrer dans les détails. On ne peut songer dans un petit article à passer en revue tous les aliments; mais voyons comment on pourrait s'exempter d'en gaspiller la plupart.

Commençons par ce trépied de l'alimentation naturelle: le lait, les crudités et les céréales complè-