

DOCTEUR AURELE NADEAU

ROLE DE L'ALIMENTATION NATURELLE
CHEZ LA JEUNE MERE

Préface de la deuxième Edition
de
"POUR LIRE EN ATTENDANT BEBE"
par
le Docteur J. Donnadieu



Imprimerie de
L'"ECLAIREUR" Limitée
Beauceville, Qué.

1920

La science du bonhomme Richard ⁽¹⁾

La santé est le bien par excellence, puisqu'il nous permet de
jouir de tous les autres.

On a souvent la santé qu'on mérite.

Celui qui ne veut rien apprendre ni se contraindre en rien, peut se
résigner à la maladie fréquente, à la vieillesse pénible et à la mort
prématurée.

L'éternelle vigilance est le prix de la santé, mais l'hygiène, comme
le travail, a ses jouissances et ses compensations.

On ne va pas à la santé à coups de drogues, mais en corrigeant
les erreurs de sa vie.

Celui qui attend d'être malade pour apprendre à bien vivre est
aussi insensé que celui qui attend d'être ruiné pour ménager son argent.

"Je dois avoir un bon régime de vie, puisque je n'ai jamais été
malade ?!" — Bien des ivrognes ont pu se leurrer longtemps à l'aide
de pareils propos. Mais un tel langage ne devrait jamais se trouver
sur les lèvres d'un homme d'esprit bien équilibré.

Celui qui néglige l'hygiène parce qu'il a reçu du Ciel une forte
constitution, est aussi déraisonnable que le propriétaire d'une belle et
bonne machine, qui, au lieu de faire attention à la qualité de la gazoline infé-
rieure, ne jamais la surveille et la laisse rouiller à la pluie.

On croit avoir une grande résistance à l'égard des erreurs de diète,
aussi longtemps qu'on n'est pas malade. C'est-à-dire tant qu'on n'est pas
puni par une crise d'indigestion. C'est se montrer aussi pratique que
celui qui se trouverait excusable de chauffer son poêle à blanc, en
juillet comme en janvier, du moment qu'il ne fait pas brûler sa maison.

La moitié au moins des opérations chirurgicales seraient évitées,
si on s'avisait de vivre sensément.

(1) Titre emprunté à une série de pamphlets de Benjamin
Franklin. C'est ainsi que le "Sage de l'Amérique" désignait le gros
bon sens.

RJ
216
N° 3341
1920

ROLE DE L'ALIMENTATION NATURELLE CHEZ LA NOURRICE (1)

..... Nos absurdités ?

En rire, c'est la première pensée qui vient; en pleurer, c'est celle qui lui succède. Mais quand on a un peu vécu et fréquenté les hommes, la dernière idée dont on s'avise, c'est de s'en étonner.

Dr HENRI BOUQUET.
("Monde Médical").

.....
"Let us get free from the poison
"of too much food, poor foods and
"the non-foods that so many peo-
"ple commonly swallow."

HYTEN (Physical Culture).
Jan. 1920.

Toute la lutte en faveur du retour à l'allaitement normal et prolongé devrait tenir là-dedans; le reste n'est que vanité et vie misérable pour la mère et pour l'enfant.

Pour que tout marche bien tant du côté de la nourrice que de son élève, il faut une nourriture saine, simple, frugale et par-dessus tout *naturelle*. On n'insistera jamais trop sur ce dernier point.

C'est en vain qu'on s'évertuera à faire du lait, c'est-à-dire un aliment vivant et vivifiant, si la majeure partie du régime alimentaire de la mère se compose d'aliments morts ou artificiels, c'est-à-dire dénaturés, dégradés par la cuisson et les sabotages de l'usine.

L'aliment artificiel est un des fléaux de notre époque. Notre civilisation à rebours semble être un long acharnement à corriger les erreurs du Créateur et à s'éloigner des sentiers de la nature.

(1) Ces considérations, écrites pour un livre destiné aux jeunes mères, sont également applicables à tout le monde.

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

infériorité, mais voilà qu'à peu près "toutes les conditions ont corrompu leurs voies". Si le monde moderne tend à devenir un caravansérail d'anormaux et de détraqués, la nourriture raffinée et les apprêts culinaires excessifs comptent parmi les grands coupables. On "pourrit en vie", parce qu'on tue dans l'aliment les ferments qui empêcheraient le métabolisme intestinal de dévier vers l'anormal. On est en déficit de toutes manières, parce qu'on détruit dans la nourriture les "hormones" qui assureraient l'utilisation de tous les produits de la digestion.

Elles ont fait leur temps les théories mirobolantes et exclusives qui limitaient la valeur d'un aliment à sa formule chimique et à son pouvoir d'engendrer des calories.

On sait comment se nourrissent les petits peuples modestes qui n'ont pas subi les travers d'une civilisation mal digérée. On vit à un âge avancé et les médecins sont maigres chez les Grecs, la vieille Irlande, les peuples des Balkans, les nations scandinaves, parce qu'on y mange simplement et frugalement des aliments non adultérés et abâtardis par l'industrie.

Nos grand'mères qui vivaient de laitages, de crème, de fromages doux, des produits de leurs grands jardins, qui dinaient de pain noir, de beurre frais et d'oignon cru, n'avaient pas besoin de remèdes de personne pour nourrir leurs enfants. Et on sait ce que valaient la hache et le fléau aux mains des anciens qui n'avaient pas été élevés à "la suce" et au pain blanc.

Plus heureuses que leurs devancières, grâce à

l'extension des échanges du commerce, les jeunes mères d'aujourd'hui peuvent avoir sur leurs tables, non-seulement les produits du terroir dédaignés par les seuls ignorants, mais encore se payer le luxe de toutes les délicieuses choses des pays du soleil, telles que raisins (en nature ou desséchés), figues, dattes, oranges, bananes, poires, pêches, ananas, mandarines, noix de toute espèce et de tous pays, amandes, pékans, pistaches, etc., autant de choses agréables au goût, faciles à conserver, dont on peut se pourvoir à peu de frais et dans un état que l'artifice n'a pas dénaturé.

Il y en a pour toutes les bourses et pour tous les goûts.

* * *

Comme il me faut condenser pour ne pas dépasser les limites assignées à ce petit travail, je ne citerai que deux traits qui suffiront à éclairer la question aliment naturel versus aliment artificiel.

En Sicile, en Sardaigne, et autres pays où le riz représente la majeure partie de l'alimentation, on vivait en parfaite santé aux jours où l'on consommait le riz complet, non décortiqué. Mais quand, à la suite des finasseries modernes qui engendrèrent la farine blanche, on s'avisa de polir ou décortiquer le riz (1), on vit apparaître des épidémies de bérubéri, espèce de scorbut des plus redoutables. Après bien des tâtonnements et force âneries on finit par trouver une cure radicale à la terrible maladie: pas une drogue, pas un sérum, pas un vaccin, mais simplement le retour au riz complet, au riz du bon Dieu.

(1) Comme on avait fait pour le blé.

Le résultat fut assez éclatant pour ouvrir les yeux de quelques-uns et depuis lors, on soupçonna qu'il pouvait y avoir quelque chose de précieux dans la cuticule ou enveloppe des céréales (riz, blé, orge, maïs, etc.). Du coup, la foi des fervents du pain blanc fut ébranlée, du moins chez ceux qui n'avaient pas intérêt à gaspiller pour s'enrichir.

Depuis l'expérience du riz, la science a accumulé les preuves de ce genre à l'encontre de ceux qui croient avoir mission de perfectionner les oeuvres de Dieu. On sait aujourd'hui que c'est la surface, la périphérie des graminées et des fruits qui est la partie la plus vitalisée et la plus minéralisée, parce qu'elle subit davantage l'influence de l'énergie solaire. On sait également qu'il est à peu près impossible de séparer mécaniquement vitamines et sels minéraux de leur enveloppe. D'où il suit que raffineur égale malfaiteur.

Au tour de la cuisson maintenant.

Il y a quelques années, on fit du lait cuit, pompeusement dénommé stérilisé, une panacée qui devait faire luire la santé et la vigueur dans tous les berceaux. Les médecins pondérés en ont tiré des avantages en le prescrivant, pour un certain temps, dans les infections intestinales de l'enfance, comme on fait pour les bouillons de légumes. Ceux qui ont voulu en faire la nourriture constante des bébés ont couru à des désastres.

Du lait stérilisé comme ration d'urgence, dans certains états définis, très bien; mais du lait mort comme "train de route" pour faire vivre et croître un être en activité vitale intense, farce!

Comme contre-preuve, j'ajouterai ici qu'on a compris récemment, en puériculture, la valeur remarquable d'un autre aliment vivant : le jus de fruits frais. En Europe et aux Etats-Unis, on prescrit aux enfants chétifs et débiles, avec un rare bonheur, le jus d'orange, à raison d'une à quatre cuillerées à thé par jour. Grand nombre de jeunes mères de ma clientèle en ont fait l'heureuse expérience.

* * *

Parce qu'on insiste sur l'importance des aliments naturels, ça ne veut pas dire qu'on s'apprête à reconstituer le bûcher de Savonarole pour détruire toutes les niaiseries de notre époque d'épices, de "cot-tolene" et de marinades. "L'homme n'est ni ange ni bête", a dit quelqu'un qui nous connaissait bien. Les vieilles habitudes deviennent de secondes natures dont il faut tenir compte. Si on veut émonder à l'excès, on peut ne faire que ravager. Il ne fait pas bon de brûler les étapes et d'arriver à la perfection trop vite. Si notre atavisme nous vaut encore de trop fortes attaches à la fricassée, au boudin et aux cornichons, du moins, de temps en temps et de plus en plus, faisons entrer dans notre régime un peu d'aliments sains comme correctifs de tout notre charabia de mets artificiels.

Admettons également que si le raffinage et le blutage excessifs sont des vices radicaux qui nous dépossèdent de grands trésors de vitalité, la cuisson n'est pas tout à fait aussi coupable, car elle ne détruit pas TOUTES les vitamines. C'est pourquoi je ne m'inscris pas en faux contre les confitures et les conserves en boîtes (canned goods), malgré tous leurs

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-

tes, trois articles qui ont fait la force légendaire de nos pères.

LAIT

Ils sont légion, chez nous, ceux qui se refusent à la consommation de cet aliment incomparable, simplement parce qu'ils n'aiment pas cela, parce que dans leur enfance on portait "tout à la fromagerie". Rien n'est plus déplorable et n'expose davantage aux abus des viandes. D'abord, civilisons nos palais; ensuite ne gaspillons pas cet aliment important et précieux. Ceux qui boivent du lait bouilli ou "ébouillanté" sous prétexte de digestibilité plus grande, sont bien mal avisés. Buvons le lait cru, le plus frais possible, aéré en tout temps et conservé en glacière en été. Ceci est un meuble qui presse plus que les autos, pour ceux qui ont des enfants, surtout.

CRUDITES

On entend par là les légumes et fruits crus. Si on parle de navets, carottes, choux de Siam, rabioles crus, on scandalise. Mais pourquoi pas ? Est-ce qu'on fait cuire les oranges, les concombres, le céleri, les melons, la laitue, les radis ? Quelle différence peut-il y avoir ? La différence, c'est que leurs vitamines ne sont pas détruites, en tout ou en partie, par la chaleur. Je conseille à ceux qui n'ont pas l'instinct ni le goût développés pour les choses saines, de s'aider au début en "beurrant" de miel des tranches de navets, choux de Siam, carottes, etc. Je retiens mon brevet pour l'idée, car c'est la plus heu-

reuse et la plus délicieuse des associations. Et si les apiculteurs s'avisait de faire "mousser" cette mode, ils tripleraient en moins d'un an la consommation du miel, aliment éminemment vitalisé et minéralisé. Le miel chanté et prôné par les poètes, les gastronomes et tous les gens à palais intelligent de tous les pays, n'a qu'un petit défaut : une légère aigreur que la fadeur et l'alcalinité des légumes crus corrigent admirablement.

On devrait toujours manger crues oranges, bananes, pêches, poires, pommes, et sans sel, s'il vous plaît !! Ces trois dernières devraient être consommées avec la pelure bien lavée.

Je soutiendrai la même chose pour les patates, et si je provoque des commotions sociales, je suis en bonne compagnie et n'invente rien. "Have them cooked with the jacket and eat the jacket", disent les médecins naturistes anglais. La pelure est non seulement riche des substances minérales et des vitamines qui y adhèrent, mais c'est la partie la plus sapide de ce tubercule. Pourquoi peler les pommes de terre si faciles à laver, quand on n'en fait rien pour la pêche, de nettoyage autrement plus difficile ? S'avise-t-on jamais de peler les dattes, le raisin, les prunes, les cerises, les bleuets ? Ceux qui après avoir pelé les patates, les font cuire et jettent à l'évier l'eau de cuisson, perdent le plus clair de leur avoir en se privant de l'albumine soluble et des substances minérales du légume. Il leur reste une carcasse végétale insipide, qui, après le pain blanc, vient au premier rang comme trompe-l'oeil et viande creuse.

A propos de pelures, il ne faudra pas me faire

dire que je conseille de manger les oranges ou les ananas avec leur enveloppe extérieure. Cependant, on voit les Arabes d'Égypte avaler tout entiers leurs bâtons de canne à sucre, les Grecs et les Serbes manger concombres et melons avec leur carapace. Et ces peuples ont de belles dents blanches (probablement parce qu'ils leur donnent de l'ouvrage) et sont d'une grande endurance pour les plus rudes travaux. Espérons qu'ils ne seront jamais troublés dans leur bonheur gastronomique par les subtilités du digéragé canayen et les théories étincelantes des peuples constipés (1).

CEREALES COMPLETES

On devrait, dans chaque famille, non-seulement avoir du riz non poli, de l'orge non perlé, mais des farines complètes (100%) ou à peu près (85%) de blé, d'orge, de maïs, de sarrasin, pour le pain, les biscuits de confection domestique, les sauces, etc. Malgré tous les efforts du ministère de l'Agriculture de Québec pour promouvoir la question du meilleur pain, la très grande majorité de nos meuniers ne font que de la blague et leurs farines blutées à l'excès ne valent pas mieux que celles des grandes meuneries. Point n'est besoin de répéter ici ce que nous avons dit plus haut sur la richesse qu'on perd en perdant les enveloppes des céréales et des fruits. J'ai d'ailleurs traité la question longuement dans mon livre sur "La grande erreur du pain blanc".

Monsieur H. Rousseau, de Trois-Pistoles, a fait

(1) Pour plus de détails, référer à mon livre "Constipation".

breveter un petit moulin très peu dispendieux qui permet de moudre chez soi toutes les céréales (blé, orge, sarrasin, riz) et les légumineuses (pois, fèves, haricots, lentilles, etc.) sans déperdition aucune.

VIANDES

Certains doctrinaires-perroquets, ces dernières années, ont défendu les viandes à tout venant parce que indigestes. Rien n'est moins conforme à la réalité et les spécialistes les plus renommés, en bien des cas, prescrivent un peu de viande à chaque repas, précisément pour amorcer la digestion. Ces mêmes théoriciens dans l'espace, grands cleres en matière de suralimentation, vont jusqu'à prescrire 10 à 12 oeufs (sic) par jour. Ça s'appelle tomber de Charbyde en Scylla.

La médecine sensée défend l'excès de viande parce que c'est un aliment azoté fermentescible et générateur d'acide urique. Mais si on se rejette avec fureur sur un autre azoté comme l'oeuf, on arrive aux mêmes abus et aux mêmes dangers.

La viande est un aliment assez riche en vitamines dont la plupart des nourrices ne doivent pas se priver.

Il ne faudra pas tuer ses vitamines par des cuissons excessives, ni des reprises en fricassées. Faisons cuire la viande destinée à la nourrice sur feu doux, en mijotant, et ne la faisons cuire qu'une fois. S'il en reste, qu'elle la consomme sous forme de viande froide, à l'anglaise.

Les explorateurs polaires nous disent que la

viande crue congelée est tout ce qu'il y a de plus savoureux et c'est vrai. A ceux qui seraient tentés de jeter les hauts cris, rappelons que tous les hôpitaux de l'univers, depuis 20 ans, prescrivent la viande crue aux tuberculeux et largement. Si c'est si bon pour refaire des dégâts considérables à des organes essentiels chez les "avariés" légitimes, ça devrait être encore meilleur pour tenir en bonne condition les personnes en santé et en activité.

On agitera sans doute, à ce sujet, l'épouvantail du ver solitaire et autres parasites occasionnés par les viandes crues. L'objection n'existe pas pour la viande crue du mouton qu'on pourra déguster, congelée ou non, hachée ou en tranches, et en toute sécurité, en hiver surtout.

OEUFS

Il n'y a pas de crime à manger des oeufs cuits, mais si on veut leur conserver toute leur vitalisation on les prescrira crus à la nourrice, de temps à autre du moins. Pas plus de mal pour elle que pour les tuberculeux; mais éviter de la gaver d'oeufs à la douzaine par jour, comme on fait quand on retrousse ses manches pour prescrire la suralimentation forcée. Deux oeufs par jour suffiront si on a déjà une nourriture riche en azotés, tels que lait, viande, pain noir, fromage, amandes, légumineuses, etc. L'abus des oeufs chez les sédentaires est un de nos grands travers et nombre de citadins ne devraient pas chercher ailleurs l'origine de leurs ennuis multiples et variés.

Il nous faut des azotés et l'oeuf en est un excellent, mais il faut aussi des graisses et surtout des farineux. On doit savoir "balancer" sa diète comme disent les naturistes. Un mécanicien n'actionne pas sa locomotive avec du charbon seulement, ni avec de l'eau seulement, mais avec les deux et en de justes proportions.

SUCRES

Quand il s'agit de cet article, on devrait penser au sucre des fruits et des légumes (betteraves), au miel, au sucre d'érable, au sirop d'érable bien conservé. On peut tout sucrer avec ce qui précède et négliger les aliments morts, restants de raffineries tels que sucre blanc, cassonade, mélasse et toutes les horreurs des confiseries.

Un bon mode d'emploi du miel c'est la pâte miel et blé. Dans une assiette, on verse la quantité de miel qu'on a coutume de manger au déjeuner. A l'aide d'un couteau (comme quand on fait de l'onguent avec une spatule), on incorpore au miel autant qu'on peut de farine de blé à 100% ou à 85%. La farine de meules qui n'a pas subi de cuisson est supérieure à la farine panifiée. Le mélange de ces deux aliments absolument naturels constitue une "breakfast food" qui vaut beaucoup plus que les "corn-flakes", les "forces", les "grape-nuts" et autres du genre.

Pour plus d'explications sur la question du sucre, référons les amateurs de science diététique au livre "Les aliments meurtriers" du Dr Paul Carton (chez Maloine, Paris).

FRUITS DESSECHES

Le raisin sec, les figues, les dattes, les pruneaux, sont de *superbes aliments naturels*, qu'on ne saurait trop conseiller aux nourrices qui peuvent se les procurer. Bien se convaincre que tout ce qui aide à la santé ne coûte pas cher en réalité et constitue le meilleur des placements.

FRUITS HUILEUX

Les amandes, noisettes, noix du Canada, de Grenoble, du Brésil, les pistaches (pea-nuts), les pékans, sont, en fait d'aliments, tout ce qu'il y a de plus riche, de plus délicieux, de plus vitalisé et de plus facile à conserver en tout temps. L'attention de nos gens n'a jamais été attirée là-dessus, et c'est pourtant une "mode" qu'il faudrait appeler de tous nos vœux.

Ces aliments inestimables ne sont indigestes que pour ceux qui en mangent trop ou qui ne savent pas mastiquer.

Parmi les fruits du même groupe, presque aussi précieux quoique non oléagineux, il faut citer les châtaignes, les marrons, les glands doux ou amers, etc.

Si on voulait sortir de ses marottes et de sa routine, on trouverait bien des bonnes choses qui assureraient à beaucoup de jeunes mères des succès inespérés. Avec un peu de soin et de savoir-faire, bien des nourrices à peu près sèches d'Amérique, comme la femme de l'Évangile, finiraient par être épatées de leur propre fécondité.

HUILE DE FOIE DE MORUE

C'est un aliment très vitalisé et très minéralisé. C'est un remède-aliment hors concours. Les nourrices qui savent dompter leurs répugnances malencontreuses, en tirent des trésors de vigueur. Deux cuillerées à thé par jour suffisent pour opérer des merveilles, mais on peut en prendre beaucoup plus. La prendre de préférence après le déjeuner et au coucher. C'est entendu qu'il s'agit ici des huiles de morue de Norvège ou de Terre-neuve pures, et non des émulsions qui ne sont que des sabotages industriels. Ne pas oublier aussi qu'on ne doit pas prendre d'huile de morue en été, parce que la chaleur la fait rancir.

LES HORREURS

Parmi les choses qu'il faut écarter des lèvres de la nourrice, signalons :

I.—L'alcool *sous toutes ses formes*.

II.—Les préparations brevetées qui sont des liqueurs alcooliques déguisées à l'usage des dames.

III.—Le sel en excès, le poivre, les épices, la moutarde, les catsups, toutes les préparations vinaigrées.

IV.—Les confiseries et charcuteries.

V.—La suralimentation, sous prétexte qu'il faut vivre pour deux.

VI.—Etre très sobre de pâtisseries, car c'est facile sur ce point de glisser dans l'abus.

BIBLIOTHÈQUE
SAINT-SULPICE

LE MOT DE LA FIN

On m'objectera que M. le docteur Donnadiou, dans son livre incomparable, n'a pas autant insisté que je le fais contre l'alimentation artificielle.

C'est que l'auteur français avait surtout en vue d'écrire pour son pays. Or, notre ancienne Mère-Patrie, malgré quelques ombres au tableau, est encore une des terres classiques de l'alimentation saine qui engendre les nourrices "opulentes" (1) et des hommes solides, capables de donner, de temps à autre, à l'univers, de grandes et étonnantes leçons.

A ce propos, un petit incident. Au cours de la guerre, une excellente vieille dame allemande de la Beauce du Canada prétendait que les Alliés prendraient beaucoup de temps à dompter les Allemands, attendu que ceux-ci n'avaient pas été élevés à la suce, à la mélasse et aux "crackers".

On lui répondit de ne pas oublier que les Français étaient dans le même cas. Et on sait aujourd'hui que la guerre n'a pas été gagnée par les "élèves" du biberon ! . . .

.....

En reprenant sur ce point nos traditions françaises, nous travaillerons très efficacement à notre survivance nationale.

(1) "Comme il n'en ont pas en Angleterre", pour citer des vers célèbres de Maurice Donnay.

Aurèle NADEAU, M.D.

Beauce, janv. 1920.

A-t-on jamais songé à la somme d'argent dépensée chaque année pour les médecins dans notre Province, par exemple ? Une grosse fraction de cet argent pourrait être sauvée... Qu'est-ce à dire de la somme effarante que doivent représenter les remèdes brevetés ? ? Les neuf-dixièmes sont de l'argent absolument jeté au feu.

Avec nos gaspillages de drogues, nous pourrions sustenter tous les hôpitaux, hospices et orphelinats du pays. Et ces maisons de refuge seraient moins nombreuses, si on vivait mieux, au lieu de se fier sur la drogue pour mal vivre.

L'air pur, la lumière, l'eau (en dedans et en dehors), la nourriture saine, l'exercice et le sommeil sont les six plus grands remèdes de la terre. Ceux qui leur tournent le dos pour courir après les folies et les pilules sont des maladroits qui commencent par la fin et s'exposent à trotter d'un médecin à l'autre en perdant leur temps et leur argent.

Les six points qui précèdent sont plus importants que les quatorze commandements du Président Wilson, quoique destinés à faire moins de sensation, car la santé est la dernière de nos préoccupations.

A propos de commandements, il ne faut pas se croire dans le bon chemin parce qu'on obéit à un ou deux en transgressant les autres.

C'est ainsi que beaucoup, de nos jours, dorment sur leurs deux oreilles du moment qu'ils ne mangent pas trois repas de viande par jour, ou simplement parce qu'ils n'en mangent pas le soir. Dès qu'ils ont atteint ces points culminants de la perfectibilité humaine, ils sont dispensés de tout le reste; ils ont là la loi, toute la loi et les Prophètes.

Plusieurs aussi pensent qu'on peut figer dans l'inaction du moment que le sédentarisme ne se double pas de glotonnerie.

D'autres sont convaincus qu'on peut toujours se coucher après minuit, du moment que le noctambule n'abuse pas de l'alcool ou du tabac.

D'autres, encore, se croient en droit de donner tête baissée dans l'ivrognerie, du moment que leur hygiène est irréprochable à tous les autres points de vue (si possible !).

D'autres, enfin, pratiquent la vie au grand air, hiver et été même, pour se préserver de la tuberculose. Mais ils oublient que la nourriture saine, les soins de la peau, la vie régulière et la culture physique seraient des adjuvants non négligeables pour les conduire à leur but.

Il y a des ministres du culte qui n'ont pas le temps de prendre d'exercice, comme il y a des médecins qui n'ont pas le temps de faire leurs prières. On a du temps pour tout, excepté pour les deux grandes catégories de "SALUT".

Notre planète verra disparaître la tuberculose, non pas avec une découverte de laboratoire, mais le jour où les "pâles humains" apprendront la valeur de l'air pur, vingt-quatre heures par jour. Il ne devrait pas être plus permis de respirer le même air deux fois que de manger la même chose deux fois. C'est cru mais exact. En effet, les poisons gazeux qui sortent de nos poumons, les poisons liquides qui sortent de nos reins, les poisons solides qui sortent de notre intestin, tout cela se vaut. Cambroune les eut appelés du même nom. Honni soit qui mal y pense !

Les dyspeptiques deviendraient des oiseaux rares, si on voulait :

10—Manger avec modération.

20—Manger à des heures régulières, en mastiquant bien, en insalivant longuement et en ne buvant rien en mangeant. (A ce propos, se défier des "bouettes" ou brouets telles que soupes, ragouits, "pain dans du lait", pain avec confitures, etc., autant de choses qu'on mange sans les avaler assez, parce que ça glisse bien dans le dalot.)

30—Manger en proportion de ses besoins, suivant son âge, son travail, suivant la saison, le climat, etc.

40—Manger des aliments simples et NATURELS.

50—Manger assez de légumes et de fruits, au déjeuner, et boire assez d'eau froide (à jeun et $\frac{1}{2}$ heure avant les repas) pour avoir un intestin qui fonctionne librement chaque jour.

Il y en a qui fulminent contre l'hygiène et parlent de la "banqueroute de la science", parce qu'ils demeurent constipés alors qu'ils mangent chaque matin "toute une belle grosse orange". Quand les résultats sont maigres parce qu'on fait les choses à moitié, il ne faut pas songer à faire sauter l'édifice. Lorsqu'il fait froid dans la maison, on ne jette pas son poêle dehors, mais on chauffe plus et mieux et on améliore la maison, s'il y a lieu.

Un de mes amis — bon garçon d'ailleurs — évolue en sens contraire. C'est un monsieur qui se félicite d'avoir récemment trouvé son chemin de Damas, en matière d'hygiène. Or, depuis que, touché de la grâce, il a pu se reconnaître, il ne se permet plus qu'un seul gros repas de viande. Il se contente, le matin, de 3 oeufs, à part les "breakfast foods" à la mode et de deux oeufs, au souper, en outre de quelques menues friandises. Il prétend que c'est suffisant, attendu que ses activités se résument à peu près à celles d'un mannequin. Après cela, quand l'ambulance le conduira à l'hôpital, il se déclarera malchanceux et nous enseignera que la machine humaine est loin d'être ce chef-d'oeuvre de la création tant vanté par les naïfs, depuis Moïse jusqu'au chirurgien Ambroise Paré.

Décidément, aujourd'hui, c'est dans les pharmacies qu'on achète de la beauté... sous forme de poudres et de petits pots de couleurs.

Par malheur, ce n'est pas le bon endroit pour se procurer santé, vigueur, endurance au travail et résistance aux maladies.

Il faut aller à la porte voisine où demeure madame Hygiène.

"L'hygiène seule est grande, mes frères!" pourrions-nous dire en marchant sur les brisées de défunt Massilon...

Comme la religion, elle est d'un abord austère et ses doctrines sont gênantes pour ceux qui ne sont pas sérieux. Mais elle est toujours maternelle et secourable aux hommes de bonne volonté.

AUPELE NADEAU, M.D.

Beauce, février 1920.