

**CIHM
Microfiche
Series
(Monographs)**

**ICMH
Collection de
microfiches
(monographies)**



Canadian Institute for Historical Microreproductions / Institut canadien de microreproductions historiques

© 1997

A horizontal number line is shown, starting at $10x$ and ending at $32x$. The line is divided into 12 equal segments by 13 tick marks. The tick marks are labeled with the following values from left to right: $10x$, $12x$, $14x$, $16x$, $18x$, $20x$, $22x$, $24x$, $26x$, $28x$, $30x$, and $32x$. An arrow starts at the $20x$ tick mark and points to the right, ending at the $22x$ tick mark, indicating a jump of $2x$.

The copy filmed here has been reproduced thanks to the generosity of:

Library
Agriculture Canada

The images appearing here are the best quality possible considering the condition and legibility of the original copy and in keeping with the filming contract specifications.

Original copies in printed paper covers are filmed beginning with the front cover and ending on the last page with a printed or illustrated impression, or the back cover when appropriate. All other original copies are filmed beginning on the first page with a printed or illustrated impression, and ending on the last page with a printed or illustrated impression.

The last recorded frame on each microfiche shall contain the symbol $\rightarrow$ (meaning "CONTINUED"), or the symbol ∇ (meaning "END"), whichever applies.

Maps, plates, charts, etc., may be filmed at different reduction ratios. Those too large to be entirely included in one exposure are filmed beginning in the upper left hand corner, left to right and top to bottom, as many frames as required. The following diagrams illustrate the method:

1	2	3
---	---	---

1	2
4	5

L'exemplaire filmé fut reproduit grâce à la générosité de:

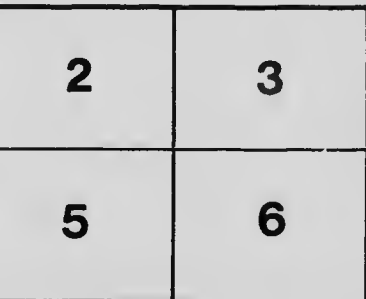
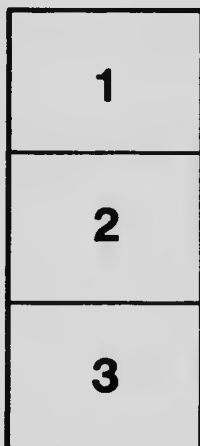
Bibliothèque
Agriculture Canada

Les images suivantes ont été reproduites avec le plus grand soin, compte tenu de la condition et de la netteté de l'exemplaire filmé, et en conformité avec les conditions du contrat de filmage.

Les exemplaires originaux dont la couverture en papier est imprimée sont filmés en commençant par le premier plat et en terminant soit par la dernière page qui comporte une empreinte d'impression ou d'illustration, soit par le second plat, selon le cas. Tous les autres exemplaires originaux sont filmés en commençant par la première page qui comporte une empreinte d'impression ou d'illustration et en terminant par la dernière page qui comporte une telle empreinte.

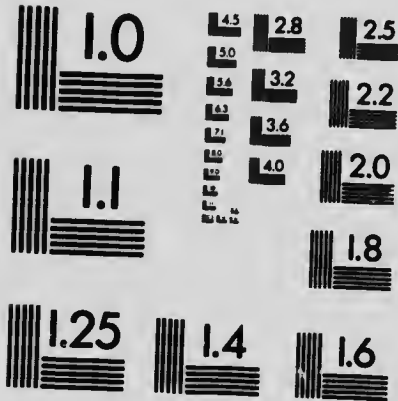
Un des symboles suivants apparaîtra sur la dernière image de chaque microfiche, selon le cas: le symbole $\rightarrow$ signifie "A SUIVRE", le symbole ∇ signifie "FIN".

Les cartes, planches, tableaux, etc., peuvent être filmés à des taux de réduction différents. Lorsque le document est trop grand pour être reproduit en un seul cliché, il est filmé à partir de l'angle supérieur gauche, de gauche à droite, et de haut en bas, en prenant le nombre d'images nécessaire. Les diagrammes suivants illustrent la méthode.



MICROCOPY RESOLUTION TEST CHART

(ANSI and ISO TEST CHART No. 2)



APPLIED IMAGE Inc

1653 East Main Street
Rochester, New York 14609 USA
(716) 482 - 0300 - Phone
(716) 288 - 5989 - Fax

MANGEONS MOINS ET MIEUX

RECEIVED

NOV 15 1918

INT. AGR. INST.



PAR LE
DOCTEUR AURÈLE NADEAU,
DE BEAUCE, AUTEUR DE
" LA GRANDE ERREUR DU PAIN BLANC "



PUBLIÉ PAR L'AUTORITÉ
COMMISSION DES VIVRES AU CANADA,
OTTAWA,
Août 1918.

45112-1

641.06
.0212

MANGEONS MOINS ET MIEUX !

PAR LE DOCTEUR AURÈLE NADEAU, DE BEAUCE,
AUTEUR DE " LA GRANDE ERREUR DU
PAIN BLANC ", ETC.

...Autour de la chaumière, deux chèvres, quelques vignes, un petit jardin, quelques châtaigniers, de quoi vivre enfin, une fortune même pour ce pays de Corse où la frugalité a multiplié les centenaires.—MAUPASSANT (le Bonheur).

Avec la nourriture d'un jour du paysan anglais on ferait vivre une famille grecque pendant une semaine.—(Géographie Shroeder) (Grèce).

Il y a longtemps qu'on parle de l'abus des boissons et l'on a mille fois raison. Il serait à propos maintenant, il serait de forte actualité surtout, de s'occuper un peu de l'abus des aliments et d'appuyer sur les bienfaits de la frugalité.

Le sujet ne manque pas d'importance quand on songe qu'ils sont encore relativement rares les individus que l'alcool intoxicque chaque jour, tandis qu'il y a des nations entières que la gourmandise empoisonne non seulement tous les jours, mais trois fois par jour.

Quand la science à peu près nouvelle de l'hygiène alimentaire aura vulgarisé ses connaissances et dessillé les yeux de ceux qui cherchent à voir, on comprendra que la goinfrerie moderne a fait plus de mal que l'alcool et que les autres fléaux réunis.

Déjà à la lueur des leçons de cette guerre, des "préjugés à vie dure" ont été ébranlés. Chez les peuples les plus éprouvés, on a constaté que les maladies de misère occasionnées par le rationnement et même la famine ne sauraient soutenir la comparaison avec toutes les maladies de nutrition suscitées par les appétits effrénés et déréglés des temps de paix et de prospérité. Les Allemands, au dire des prisonniers, observent tous les jours, depuis 1914, que les hôpitaux civils seraient à moitié vides sans les blessés de guerre. On y voit infiniment moins de dyspeptiques, de cancéreux, d'artério-scléreux, d'hydropiques, de diabétiques, de rhumatisants, d'apoplectiques, etc. Les salles réservées à la médecine interne ont, paraît-il, changé de physiologie tout à fait. Les multiples maladies de nutrition chez ceux qui étaient

avariés, en 1914, ont subi un temps d'arrêt, tandis que les individus non alors compromis ne se sont pas acheminés vers l'hôpital en colonnes serrées comme aux heures où l'on pouvait se gorger.

• • •

La suralimentation qui nous tue est la rançon du progrès, de la richesse et de la science à rebours qui a créé tant d'aliments concentrés et artificiels.

On dirait que la première préoccupation de l'enrichi—collectivité ou individu—est de faire bombance. Et les néophytes les plus zélés en l'espèce sont les peuples autrefois modestes qu'une vague de prospérité a portés en un clin d'œil aux excès des grandes nations riches. Aussi, chez eux, on note que tout sursaut de la richesse nationale a eu sa fatale compensation sous forme de fléchissement dans la vigueur physique.

Quels sont les peuples qui fournissent la plus forte proportion de centenaires? Ce sont les pauvres montagnards de la Grèce et des Balkans, les campagnards des pays peu fertiles comme la Corse, l'Irlande, l'Espagne et le sud-ouest de la France.

Par contre, la décadence est générale, depuis un siècle surtout, chez les grandes puissances où elle est spécialement manifeste à mesure qu'on s'élève dans les hiérarchies sociales. C'est là qu'on trouve juxtaposés les bienfaits de la frugalité forcée des humbles et les défaillances de la prétendue civilisation des riches, exprimées sous forme de morbidité excessive, d'infirmités, de vieillesse précoce et accidentée, de longévité tronquée.

Heureux les pauvres, puisqu'il est si difficile au riche de ne pas donner tête baissée dans tous les excès!

Pour savoir ce que nous avons perdu en devenant riches, rappelons-nous que nos pères valaient moins que leurs aïeux, que nous valons moins que nos pères, et que nous sommes en train de laisser des fils bien inférieurs à nous-mêmes. La progression géométrique de notre déchéance est simplement désolante.

Un médecin me disait récemment: "Je pratique depuis un quart de siècle. Or, si je m'étais endormi à la Rip Van Winkle,

après deux ans de clientèle, pour me réveiller aujourd'hui, je me refuserais à croire que c'est la même race que je soigne!"

Et plusieurs praticiens qui ont exercé leur art les yeux ouverts signeraient volontiers cet énoncé.

Nos pères n'étaient guère plus vertueux et plus sobres que nous; ils travaillaient beaucoup plus et sans l'aide du mécanisme moderne; ils vivaient dans des conditions hygiéniques bien inférieures aux nôtres; mais ils étaient valeureux parce que la simplicité de leur régime alimentaire les empêchait de "pourrir en vie" comme les repus et jouisseurs de tout temps.

L'histoire du monde ancien et actuel est remplie de ces miracles que la sainte pauvreté et la frugalité ont multipliés. Seulement, on ne veut pas les voir ni les bien interpréter, parce que ça ne flatte pas nos préjugés et que ça ne fait pas l'affaire de nos caprices. .

Le malheur, c'est qu'en dehors des esprits avertis de la profession médicale, b'm peu de gens ont la moindre idée de la faible quantité de nourriture qu'il faut pour vivre, b'ien vivre et fournir du travail."

abuse de tous les aliments en bloc et en détail. Mais en ces dernières années, on dort la conscience tranquille du moment qu'on ne fait pas deux à trois gros repas de viande par jour. On peut ne pas faire d'abus de viande et trouver encore bien des moyens de se suralimenter très mal! Or, la physiologie nous apprend qu'un gramme (15 grains) d'albumine suffit pour réparer l'usure du travail d'un kilogramme (2 lbs) de poids du corps. A ce compte, l'albumine entrant pour un cinquième dans la viande, un homme de 75 kilos (160 lbs) aurait besoin de 5 fois 75, égalent: 375 grammes de viande, soit $\frac{3}{4}$ de livre. Et ceci en supposant que cet homme ne s'approvisionnerait d'albumine qu'au moyen de la viande, tandis qu'elle nous est amplement fournie par les œufs, le lait, le fromage, le pain naturel, les légumes secs (pois, haricots, lentilles, fèves), le poisson et les fruits oléagineux (noix-amandes).

Et qu'on remarque que ces $\frac{3}{4}$ de livre représentent la ration d'albumine d'un homme qui travaille. Que dire de la simple ration d'entretien d'un sédentaire qui n'a

pas besoin de subvenir beaucoup aux frais de la réparation musculaire et qui s'engouffre, en sus de la viande, tous les autres aliments générateurs d'albumine?

Quant aux deux autres grandes classes d'éléments nutritifs: les farineux et les graisses, rappelons que la ration quotidienne de travail d'un adulte est de 500 grammes (1 livre) pour les farineux, et de 47 grammes (guère plus d'1½ once) pour les graisses.

Que faut-il penser alors de nos excès de pain, de "breakfast foods", de fines fleurs, des sauces savantes, des fritures, du beurre et de la crème qu'on met partout, de la charcuterie et de la pâtisserie, deux "institutions vilaines" que l'Allemagne a biffées du jour où elle a entrevu la nécessité du rationnement.

En méditant sur ces données, nous sommes confrontés avec une grande réalité qui passe à quarante coudées au-dessus de la tête du plus grand nombre: "c'est que l'homme ne meurt pas mais qu'il se tue"! La seule fiche de consolation qui nous reste, c'est qu'il est indéniable que nous sommes durs à tuer!

Il est heureux que notre fragilité ne soit pas en raison directe de notre étourderie.

Mais, pour quelques-uns qui bénéficient d'une longue impunité, que de misères, de maladies, d'infirmités accablent les autres, en attendant la vieillesse accidentée et la fin prématurée!

Heureux, encore une fois, les pauvres qui sont forcés d'être sages, puisqu'ils sont si clairsemés les riches qui veulent vivre conformément à la raison. Aux riches, à qui le salut éternel est déjà bien difficile, si l'on s'en rapporte à la parabole du chameau de l'Evangile, le salut temporel semble, tout compte fait, non moins ardu.

En autant que le cadre de ce petit travail nous le permet, nous avons pensé de répondre brièvement aux objections souvent posées par les goinfres récalcitrants à ceux qui leur parlent modération et frugalité.

I.—Pour travailler il faut manger.

Certainement, et en proportion de son travail. Mais n'est-il pas vrai qu'on mange autant, plus même le dimanche que la semaine? Alors ce n'est donc pas la raison et le besoin qui sont nos guides.

II.—La viande nourrit la viande, et il faut beaucoup de viande au travailleur.

Notre bon et fidèle ami le cheval a 1,200 livres de viande à nourrir. Il lui faut une grande réparation musculaire par l'albumine pour l'usure de l'énorme travail qu'on lui demande. Cependant il trouve cette albumine dans la seule avoine. Lui donne-t-on de la viande, des œufs, du lait, de la crème, des gâteaux, des saucisses?

Cependant il pèse dix fois plus et travaille dix fois plus que l'homme.

Pour sortir de la catégorie de nos frères inférieurs et se reporter sur nos semblables, il ne faut pas oublier que les Chinois, qui ne mangent pas de viandes sont de rudes travailleurs; que les grands Italiens du Nord, aussi végétariens, sont les meilleurs terrassiers du monde; que les Japonais, qui ne connaissent ni la viande ni l'alcool, ont multiplié les prodiges de vigueur physique dans leur dernière guerre et battu les gros Russes ivrognes et carnassiers.

Rappelons une grande vérité: c'est que le véritable aliment du travail n'est pas la viande. S'il en faut pour réparer l'usure des muscles, le grand dispensateur de chaleur et d'énergie, c'est l'amidon des farineux. Si l'on n'en tire pas tout le parti possible, c'est qu'on les mange mal, comme nous verrons ci-après.

III.—Je mange suivant mon appétit!

Qui parle de son appétit? ? ? Ne s'agit-il pas, à peu près toujours, de cet appétit d'emprunt que nous valent la multiplicité des services, la variété des mets et tous ces apprêts savants destinés à aiguillonner le sens gustatoire?

C'eût été à demi mal au temps de la nourriture simple et saine de nos pères. Mais avec nos nourritures artificielles, compliquées, où l'on concentre et accumule tant d'éléments nutritifs dans le même mets, "manger à son appétit" c'est courir au devant des désastres.

Quand on énonce ces vieilles vérités devant la plupart des clients, ils restent bouche bée et tout effarés. Ils n'avaient jamais pensé qu'on pouvait faire autre chose que de céder devant toutes les dictées, toutes les injonctions de ce tyran qu'on nomme l'appétit. D'après eux, l'appétit est sacré, in-

faillible, le plus noble et le plus impérieux des attributs de notre espèce. C'est un véritable sens qui ne saurait jamais nous tromper.

Pourtant, si l'on se permet quelques éclairs de bon sens, on conviendra qu'il y a quelque chose de plus fin que de manger à sa faim : c'est le manger en proportion de ses besoins.

Nous avons vu déjà qu'il faut manger en raison de son travail, pas autant le dimanche que la semaine (1) et pas autant dans les "mortes saisons" qu'aux époques de "gros travaux". Plus on fait de choses, plus il faut de recettes.

On ne doit pas, non plus, manger autant (pour le même travail) en été qu'en hiver, alors qu'il nous faut produire de la chaleur pour résister au froid extérieur.

Il importe également de manger en proportion de son âge : un adolescent dans l'épanouissement de ses dix-huit ans plus qu'un homme d'âge mûr et un adulte plus qu'un vieillard au déclin.

Il faut, de plus, tenir compte du poids du corps. Un enfant de quarante livres mangerait-il autant que son père qui en pèse 200, que personne, dans la plupart de nos familles, ne s'en apercevrait ni ne songerait à enrayer ce gaspillage. Plusieurs même trouveraient l'enfant "bien intelligent" et marqué au front pour de hautes destinées !

Il ne faut pas, non plus, exagérer les exigences de la croissance, ni s'en prévaloir pour pousser le gavage des enfants à ses extrêmes limites. Pour s'en persuader, rappelons que l'enfant croît en taille 2½ fois plus dans la première année de sa vie que dans n'importe quelle année subséquente. Pourtant, un peu de lait suffit alors pour toutes fins d'entretien de la flamme vitale et du développement de la charpente (2).

Puisqu'il faut si peu de nourriture à l'époque la plus active de la vie, il s'ensuit que la modération est de bon aloi partout

(1) Qui ne parle pas de ses maux de tête du dimanche ?

(2) Cessons donc de purger pour leurs "humeurs" les pauvres enfants mal élevés, qui mangent, comme des poulets, à toutes les heures du jour. Ramenons-les à trois repas ; diminuons d'un tiers ou de moitié leur ration, et l'on verra sécher leurs bobos comme par enchantement.

et toujours, que la frugalité doit être de toutes les conditions.

Que dirait-on du monsieur qui chaufferait son poêle à blanc, nuit et jour, en juillet autant qu'en janvier?

On le jugerait tout au moins maladroit d'user inutilement son appareil et de gaspiller le combustible. Et celui qui chauffe le four humain sans raison, sans mesure, sans discernement, sans tenir compte des besoins, serait-il plus sage? ... Il y a de plus cette ample différence que la machine humaine se remplace mal !

IV.—C'est vrai que je mange beaucoup, mais je digère très bien; ça ne peut donc pas me faire tort.

Reprenons l'exemple du chauffeur intempestif que nous venons de quitter. A vos remarques sur l'opportunité de son chauffage, ne seriez-vous pas ahuri s'il répondait: "Mais mon poêle digère tout ce que je lui enfourne; la preuve, c'est qu'il ne fume pas plus en juillet qu'en janvier?"...

Mais c'est précisément celui qui digère le mieux toute sa nourriture excessive qui est en danger. Celui qui a dans son tube digestif un transformateur défectueux "renvoie" ses déjections presque aussi riches que les aliments ingérés; il n'en a pas extrait les sucs nutritifs. Mais celui qui est desservi par des organes digestifs vigoureux fait pénétrer dans sa circulation un excès de matériaux alibiles inutilisables. Après en avoir fatigué ses transformateurs et ses émonctoires, il provoque une exagération de la flore microbienne intestinale. De là vient cette série de dégénérescences qui engluent ses artères et constituent cette "rouille de la vie" (Peter), cette artério-sclérose redoutable avec son cortège de caducité, d'accidents cérébraux et d'insuffisances viscérales.

En outre, il ne faut pas se faire de bile sur la prétendue bonne digestion du gros mangeur. Sans être médecin, sans même être grand clerc, on peut supposer qu'un estomac distendu par la suralimentation, est gêné dans ses fonctions, qu'il ne doit pas manœuvrer à l'aise pour malaxer le bol alimentaire et l'imprégner des sucs digestifs. De même, l'encombrement de l'intestin doit nuire à l'élaboration des principes nutritifs.

Il faudrait aussi s'entendre sur les mots. Même si "digérer" voulait dire manger sans révoltes de l'estomac, sans malaises, sans aigreurs, sans douleurs, il faudrait encore savoir distinguer entre digérer et se nourrir. On peut manger sans protestation aucune de son estomac maltraité et n'en être pas moins très pauvrement nourri. L'estomac ne joue qu'un rôle mécanique de mélangeur des sucs salivaires et gastriques. C'est l'intestin qui est le véritable transformateur, le grand assimilateur (1). Et quand celui-ci reçoit une bouillie digestive (le chyle) insuffisamment préparée par la bouche et l'estomac, il ne peut l'absorber, l'introduire dans la circulation. Il la laisse passer en transit dans le gros intestin, qui, lui, n'absorbe pas, mais élimine et renvoie dans les déjections les produits mal élaborés des digestions manquées.

Par exemple, les animaux en expérience qu'on alimente de pain blanc exclusivement, ne souffrent pas de l'estomac ni ne vomissent, mais ils dépérissent et meurent d'épuisement au bout de quelques semaines. Ils ont bien digéré, dans le faux sens qu'on prête à ce mot, mais ils sont morts d'inanition. Ils n'ont pas souffert de leur digestion, mais ils n'ont pas été nourris. Or, on mange non pas seulement pour ne pas se faire tort, mais pour se faire du bien, pour entretenir la vie et faire face aux exigences du travail.

D'où il suit qu'on serait plus avancé de manger trois et d'absorber trois que de manger dix et de ne profiter que de trois.

V.—Je mange beaucoup, c'est vrai; mais ça me profite puisque je suis gras.

Nous avons dit que le gros mangeur jouit parfois d'une longue impunité. Ses formes rondelettes, sa masse de chair, son teint fleuri, son exubérance en imposent aux irréfléchis qui jugent les hommes à la brasse... Mais quand la machine craque, c'est une catastrophe. Rappelez bien vos souvenirs et trouvez dans votre mémoire tous les obèses qui sont parvenus à l'âge

(1) Il y a eu, en ces dernières années, des centaines de malades qui, à la suite de l'enlèvement de l'estomac par une opération, ont continué à vivre, et cela, avec plus de confort que bien d'autres qui abusent de leur estomac.

de 80. Vous aurez assez des doigts d'une main pour les compter.

Où se recrutent, chez nous, les nonagénaires et les très rares centenaires? Chez les maigres, chez les "ex-chétifs", chez les gens qui ont passé leur vie à redouter leur estomac à tort ou à raison, et qui ont toujours "fait petite vie", suivant le mot populaire. On les trouvait bien à plaindre de ne pouvoir faire bombance comme tout le monde, mais ils ont duré, tandis que les repus ont la vie "belle mais courte".

L'obésité n'est pas une condition de santé, loin de là! C'est une "imminence morbide", comme dit la Faculté, ce qui signifie une menace de maladie et de mort. On engraisse toujours au détriment de sa santé. Un obèse est un dégénéré. Et les éléments alibiles que, par une malheureuse déviation nutritive, il accumule sous son revêtement cutané, en une couche de graisse inutile, pourraient être infiniment mieux utilisés ailleurs sous forme de chaleur et travail.

—Mais, dit l'obèse impénitent, regardez donc ces belles allures qui font cortège à l'engraissement des animaux. Ils ont l'œil vif, le poil fin; ils sont enjoués, dispos au travail à toute heure, fringants, etc.

Très bien; mais poursuivez l'engraissement plusieurs années comme chez l'homme. Ils deviendront alors fourbus et perclus, et votre étable sera convertie en pharmacie. Ce qui sauve le cheval qu'on engraisse longtemps, c'est le fort travail et les violentes courses qu'on lui demande. S'il était sédentaire, comme tant de gros mangeurs ont des tendances à le devenir?

VI.—Quand je ne mange pas à mon appétit, j'ai des faiblesses et des fringales.

Comme cette objection nous amène à ce qui doit être le correctif de la suralimentation, il nous servira de conclusion.

Il est reconnu de tout temps que les habitudes, surtout les mauvaises, deviennent des secondes natures. Plus le gourmand se repaît, plus il est insatiable. Ce n'est pas le tempérant, mais l'ivrogne qui a toujours soif. Fringale et insatiabilité sont précisément deux tristes privilèges des repus et des carnassiers. Plus le loup a de bonnes fortunes, plus il dépèce de victimes, plus il exaspère son "craving for flesh" et plus il

hurle sa fringale à tous les échos de la forêt. Le gros mangeur provoque une sécrétion exagérée des acides gastriques, ce qui agace les nerfs de son estomac et engendre la boulimie ou faim excessive. Alors l'homme se fait ogre !

De là à l'obésité, au diabète, à l'apoplexie, à tous les accidents cardio-rénaux, il n'y a qu'un pas.

Toutes les religions, toutes les philosophies ont prôné la sobriété, la continence, la simplicité, la tempérance, l'économie, la frugalité. C'est de toutes ces expressions de la modération que découle la plus grande somme de bien-être ici-bas. Il faut être souverainement décadent pour passer indifférent et blasé à côté de ces grands apapages de virilité, de ces si puissants leviers destinés à faire l'homme plus homme, plus digne de sa haute nature et de sa noble origine.

La sagesse des nations a toujours exalté la victoire sur soi-même comme la plus grande de toutes : *Maxima victoria victa voluptas*.

Et ce qui est consolant, c'est que chaque manifestation du triomphe de l'être moral sur la bête comporte sa récompense. En effet, l'homme frugal éprouve le plus parfait confort à ne pas sentir son estomac, à travailler à l'aise, tandis que ventre replet et redondant assomme son homme.

Et en peu de temps le frugal se prend à vivre bien avec autant d'aisance, avec moins d'efforts qu'il n'en déployait auparavant pour vivoter à rebours du sens commun. C'est ainsi que les bonnes habitudes deviennent elles-mêmes de secondes natures.

L'homme frugal ne tarde pas à se mettre au-dessus des misères, de tous les ennuis des machines détraquées, constamment en panne. Son estomac normal est entretenu en bonne condition par une nourriture simple, saine et modérée.

Et quand il sait manger convenablement, il est toujours et facilement rassasié. Rien, en effet, ne crée vite la satiété, n'assouvit la faim, comme le fait de manger lentement et de bien mastiquer.

Nous arrivons là au grand remède, car pour manger moins et vivre confortablement rien ne vaut comme de manger mieux.

Si tout à coup l'humanité devenait assez sage pour prendre au pied de la lettre ces

deux conseils: "Manger moins et manger mieux", ou fermerait bien des hôpitaux et la plupart des médecins et des pharmaciens seraient réduits à se faire maçons.

Manger moins, mais manger à des heures régulières. Mastiquer et insaliver "long-temps et longuement". Ne rien boire en mangeant. N'avaler ses aliments que lorsqu'ils forment une parfaite "bouillie", non pas à l'eau, ni au thé, ni au lait, mais "une bouillie à la salive". Ne pas, ne jamais oublier que dans la seule (1) salive se trouvent les ferments qui digèrent la grande classe d'aliments dénommés farineux. Si le travailleur s'avisait d'apprendre à bien manger ses "vivres maigres", il s'apercevra vite que les aliments les plus simples et qui se vendent à des prix modérés, que les légumes accompagnés de quelques céréales, que les farineux en général sont les véritables aliments du travail.

La viande n'étant pas digérée par les ferments de la salive, nous souffririons et nous profiterions même si on la mange mal; mais les farineux nous profiteraient davantage pour le travail, si on savait leur incorporer la puissante ptyaline de la salive.

On croit généralement que la salive n'est qu'un vulgaire lubrifiant destiné à faciliter la déglutition des aliments. C'est surtout un suc digestif précieux contenant le principal ferment pour la digestion des farineux.

Mastication et insalivation lentes et rationnelles constituent ce que les spécialistes de France appellent la "Fletcherisation". Ce nom provient d'un grand médecin américain dont la vogue et la fortune furent énormes et qui, à la fin de sa vie, confessa humblement que tous les succès de sa carrière étaient dus à son insistance à prêcher à ses malades de manger MOINS ET MIEUX.

Une grande célébrité canadienne, sir William Hingston, était un disciple fervent de Fletcher, et ses élèves (je m'honore d'avoir été du nombre) ont vu ce chirurgien opérer des résurrections là où des spécialistes de l'estomac avaient misérablement échoué. Au lieu d'être un théoricien échevelé, notre vénéré maître se payait le luxe d'être un

(1) Le suc pancréatique ne joue dans la transformation des farineux qu'un rôle complémentaire qui ne vaut que si le rôle primordial des ferments salivaires a fait son œuvre.

homme de gros bon sens qui commençait toujours par le commencement.

Si encore ceux qui mangent trop mangent bien; ou si ceux qui mangent mal mangent peu! Mais manger trop et mal, comme c'est dans nos mœurs, voilà les deux plus vilaines têtes à poser sur le même oreiller.

La guerre actuelle nous a valu, à ce sujet, une grande et forte leçon.

Lorsque ceux qui conduisent les affaires de l'Allemagne réalisèrent l'imminence du péril de la rareté des vivres, ils prescrivirent au peuple de manger moins et de manger mieux, d'insaliver et de mastiquer "longtemps et longuement".

Dans les pays alliés, ces avis furent considérés comme un aveu de faiblesse et reçus avec des explosions d'hilarité aux dépens du naïf "Herr Professor Doctor".

Il fallait voir les caricaturistes représentant les mâchoires d'âne de Fritz craquant en cadence pour moudre et délayer le pain KK. . . le tout synchronisant avec le "pas de l'oie" des jarrets prussiens faisant l'exercice. . .

Les farces et les caricatures étaient nombreuses et spirituelles; les enseignements du Herr Professor n'en eurent pas moins une portée immense. Ces "mâchoires disciplinées" du peuple allemand ont permis à son pays de poursuivre la guerre et l'ont sauvé jusqu'ici de la mort par la faim. L'éducation donnée à Fritz pour l'induire à manger moins et mieux a permis à l'Allemagne de nourrir son armée aussi bien que sa population civile.

Instruisons-nous de leur exemple.

Au moment où, en Europe, des centaines de millions de personnes sont affectées par la rareté des vivres, au moment où nos alliés, dans cette guerre, ne consomment que les plus petites rations possibles, nous aussi, peuple du Canada, devons manger moins et mieux—moins de ces vivres essentielles à nos soldats et aux alliés,—moins de blé, de viande, de fromage, de beurre, et de matières grasses, toutes choses que nous avons été en mesure de leur fournir jusqu'à ce jour et qu'ils attendent de nous en plus grande quantité que jamais.

La leçon a profité aux populations de la Grande-Bretagne, de la France et de l'Italie. La rareté des vivres a été tellement

grande en ces pays, qu'elle a mis en péril leurs forces militaires et le peuple a dû apprendre à manger moins et à manger mieux. De cette leçon cependant, le résultat a été merveilleux et s'est manifesté par une amélioration de la santé de nations entières, et par une recrudescence d'énergie dans la poursuite de la guerre.

Continuons donc notre devoir envers eux! Réduisons notre consommation, mangeons assez pour conserver toute notre énergie, mais perdons cette vieille habitude que nous avons de manger à l'excès, de gaspiller!

Que devons-nous manger?

Les conseils donnés par la Commission des Vivres du Canada afin d'économiser des vivres pour les Alliés sont également conformes aux intérêts de notre santé.

Examinons donc avec quelques détails les aliments dont on abuse et ceux qu'on a le tort de négliger.

Viandes. Personne ne songe à discuter sur ce point, car nos excès sont patents et criants. L'abus des viandes constitue une porte à double battant ouverte sur deux sentiers périlleux:

1. Les multiples manifestations du rhumatisme et les maladies et déchéances qui relèvent de la même diathèse.

2. Les terribles affections du ventre causées par la surinfection intestinale provenant des toxines ou poisons alimentaires de la viande.

Les classes laborieuses qui ont besoin d'aliments plastiques trouveront tout l'azote désirable dans le gluten du pain naturel et l'albumine des légumes secs (pois, fèves, lentilles). Ces substituts de bon aloi, dont il ne faudra pas abuser non plus, ont le privilège d'être vierges des toxines alliées à l'albumine des viandes.

Sucre. La Commission des Vivres du Canada demande avec insistance d'économiser le sucre, et jamais conseil ne nous a été donné plus à propos. Autant le miel, le sucre d'érable, le sucre tiré des fruits et des légumes (betteraves) sont des aliments naturels et leur usage modéré est recommandable, autant le sucre et la mélasse des raffineries sont des aliments "meurtriers" suivant le mot des médecins naturistes français. Le sucre raffiné vaut le pain raffiné.

L'usine a été un formidable agent de dégradation de l'aliment. On prétend que l'abus du sucre est pour beaucoup dans l'énorme augmentation des cancéreux au cours des dernières décades.

On connaît, chez nous, le facies terreux, cadavérique des pauvres enfants élevés à la mélasse.

Lait. Cinquante pour cent de nos cultivateurs ne font aucun usage de lait et plusieurs ont le triste courage de s'en vanter "devant le monde".

Tout commentaire serait ici superflu.

Disons en passant qu'avec une chopine de lait on a tout ce qu'il nous faut d'albumine pour une journée.

Beurre. Si cultivateurs et villageois avaient tous leur glacière, ça ne coûterait pas cher, et ce serait une source de confort et d'économie pendant les chaleurs d'été. Au lieu du lait suri et du beurre ranci peu ragoûtants, on aurait là deux aliments sains et nutritifs pour remplacer de temps à autre le sempiternel plat de viande et les sucreries.

Oeufs. L'œuf, aliment très sain est un des meilleurs substituts de la viande. Généralement, chez les sédentaires surtout, on en abuse parce qu'on n'a pas d'idée de sa haute valeur nutritive. Rappelons que 2 œufs de volume moyen sont suffisants pour notre ration journalière d'albumine.

Poisson. On surprend nos "carnivores" en leur disant que la chair de poisson, c'est de la viande. En effet, les mangeurs de viande trouvent que le poisson n'est pas aussi soutenant. Or, ce qui fait "la soutenance" plus apparente que réelle de la viande c'est précisément le *poison*. Ce sont ses toxines qui excitent et stimulent à la façon "du feu de paille" d'un autre poison appelé alcool.

Inutile d'ajouter que le poisson frais est de beaucoup le plus recommandable.

Farineux. On pourrait ajouter à la liste des farineux précités, les fruits farineux tels que le gland et la châtaigne. Malgré son principe amer, le gland est consommé dans l'alimentation humaine dans plusieurs régions de France. La châtaigne est la grande ressource alimentaire du Corse. Le

châta gnier est aussi rustique que le noisetier: ceci devrait nous inciter à le cultiver dans notre pays.

Légumes et fruits. Les sels minéraux contenus dans les aliments sont importants au premier chef pour la nutrition des centres nerveux et des os. Utiles pour favoriser les phénomènes osmotiques de la digestion, ils sont non moins précieux comme alcalinisants du sang qu'on acidifie si malencontreusement par l'abus des azotés et des sucres. Or c'est dans les légumes et les fruits qu'on trouve ces indispensables sels minéraux sous leur forme la plus assimilable.

Dans notre pays, à la campagne et surtout de mars à juillet, l'alimentation est souverainement pauvre sous ce rapport. En mangeant fruits et légumes, *surtout crus*, surtout le matin, au commencement du déjeuner, on aura le meilleur et le seul remède au fléau terrible et général de la constipation habituelle.

Je tiens à faire ici une mention toute spéciale des fruits oléagineux (noix, amandes, faines). A une époque de rareté des vivres, on ne devrait rien laisser perdre, à l'automne, de ces aliments qui, à poids égal, n'ont pas de supérieurs comme richesse nutritive.

La plupart des gens croient que les fruits oléagineux ne sont que des friandises pour suralimenter les petites femmes désœuvrées et les enfants gâtés. Rien de plus faux. Il n'est rien de plus complet, de plus sain, de plus vitalisé et de plus riche que ces aliments. En outre de 9 p.c. de matières féculentes, ils contiennent 20 p.c. d'albumine (autant que la viande) et 60 p.c. de corps gras (deux fois plus que la crème). C'est dire qu'ils méritent de fixer notre attention. Ce qui ajoute à leur valeur c'est qu'ils sont de conservation facile.

Une poignée de noix, de noisettes ou d'amandes suffit à nos besoins quotidiens en fait d'albumine.



