

*Buc*

*Envoi de l'agent  
de la colon*

*6 64257*

*Publication*  
**BULLETIN No 24**

# LA GRANDE ERREUR

—DU—

# PAIN BLANC

—PAR LE—

**Docteur AURELE NADEAU**

AVEC UNE PREFACE

—DE—

**M. le professeur ARTHUR ROUSSEAU**

---

---

PUBLIE PAR ORDRE DE

L'HONORABLE M. JOS. ED. CARON

MINISTRE DE L'AGRICULTURE

QUÉBEC

---

TOUS DROITS RÉSERVÉS, CANADA, 1916.

En suivant la pratique de la mouture à cylindres et du blutage excessif des farines, on sacrifie à l'apparence, et on prive le pauvre ouvrier d'un pain plus nutritif et qu'il pourrait payer moins cher.

**Professeur Arm. GAUTIER.**  
(“L'alimentation”).

—:o:—

La France veut revenir à son pain intégral. Elle meurt de la fraude presque demi-centenaire qui l'a condamnée par surprise au pain blanc. Elle n'en veut plus : Mort au pain blanc !

**Prof. Maurice LETULLE.**  
(Préface du “Pain naturel” de Monteuis).

—:o:—

Je plains sérieusement les individus qui, pendant toute leur vie, s'obstinent aveuglément à manger du pain blanc, car ils tombent petit à petit, sans s'en douter, dans un affaiblissement physique et intellectuel qui retentira forcément et fatalement sur leur descendance.

**Prof. TARNIER.**  
(Préface du livre “Le pain” de Galippe et Barré).

—:o:—

Pauvre France, c'est à l'époque critique de la vie chère, où la plus haute ambition est de travailler au bien-être du peuple, qu'au nom d'une théorie surannée, savants de laboratoire et meuniers sacrifient à la mode du pain blanc la santé, la vigueur de tes enfants, en même temps que, chaque année, 400 millions de ta richesse nationale ; c'est à cette époque qu'au nom du progrès ils te privent de l'aliment qui a fait l'énergie et les qualités de ta race.

**Dr MONTEUUIS.**  
(“Pain naturel”).

—:o:—

## FERRATA

---

PAGE 38, 5e paragraphe, au lieu de "pain de blé", lire "grain de blé".

PAGE 43, 6e ligne, au lieu de "gardait de la farine", lire "gardait dans la farine".

TOUS DROITS RÉSERVÉS, CANADA, 1916.

1/2

3

1) Québec (D)  
2) Ministère de l'Agriculture et de la Colonisation 668

**Dr AURELE NADEAU**

in Beauchemin P. 98

3/ **La grande erreur**

**du PAIN BLANC**

Optima medicina cibus opportune datus  
L'hygiène alimentaire est la suprême loi de la santé

(BENTIVUS)



Bulletin du Ministère de l'Agriculture No 24

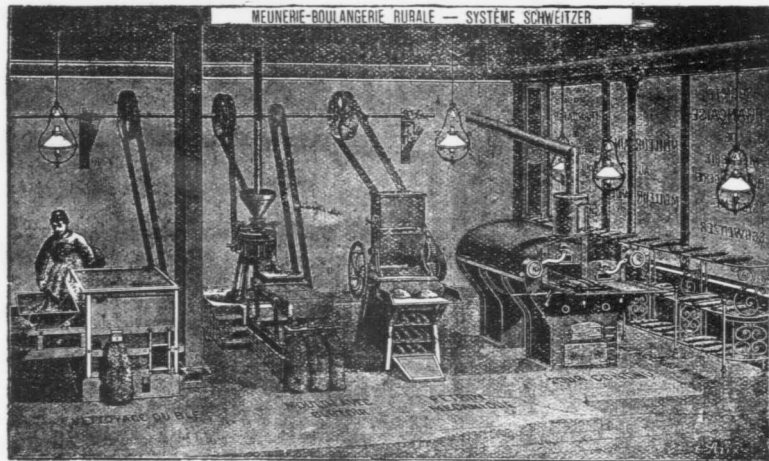
1916.

200

## Installations Complètes de Meuneries-Boulangeries

HYGIÈNE — PROPRIÉTÉ — SANTÉ — ÉCONOMIE — SIMPLICITÉ

La Meunerie - Boulangerie rurale permet de produire le meilleur pain au meilleur marché avec le blé récolté sur place.



Installation d'une Meunerie-Boulangerie rurale, système SCHWEITZER, pour production de 1,100 livres de pain par jour.

L'installation comprend de gauche à droite : un appareil de nettoyage du blé, un moulin agricole et son tamis-blutoir, un pétrin mécanique, un four portatif.

Nettoyeur, moulin et pétrin peuvent être actionnés par un moteur à gazoline de cinq chevaux.





## PRÉFACE

---

*Cette brochure, qui vaut tout un livre, soulève opportunément une question capitale : De quel pain devons-nous nous nourrir ?*

*Le problème du pain intéresse à tel point le bien-être de l'homme qu'on a peine à croire qu'il ne soit pas depuis longtemps résolu. A la vérité, notre insouciance et notre apathie nous l'ont fait tenir pour résolu, alors que nous n'en avons pas même posé les termes ; et nous avons en fait, sinon en principe, abandonné le bon pain pour le mauvais.*

*Depuis les temps les plus reculés, on connaissait et appréciait le bon pain. Ce n'est que depuis un demi-siècle que s'en est obscurcie la notion, dans le mirage du progrès industriel. L'industrie moderne — toute appliquée à augmenter plutôt qu'à améliorer la production — aux antiques meules a substitué, dans la préparation des farines, des appareils à cylindres, qui par une mouture et un blutage excessifs, altèrent ou éliminent certains des éléments les plus précieux des grains. Le produit ainsi obtenu, quoique déplorablement appauvri, s'est tout de suite recommandé à la faveur du public, par sa finesse et sa blancheur.*

*Il y eut dès lors une farine à la mode, qu'il fut convenu de juger comme seule belle : la farine blanche ; il y eut un beau pain : le pain blanc, que l'on opposa au pain brun, vite abandonné aux appétits grossiers par les arbitres du bon ton. Et ce fut ainsi le souci de l'élégance et du savoir-faire, plus que la préférence des consommateurs, qui fit triompher le pain blanc sur presque toutes les tables.*

## VI

*La conception naïve que la beauté du pain réside dans sa blancheur devint en quelque sorte universellement acceptée. Comme si à cette masse presque informe sous laquelle se présente le pain, les couleurs blanche, blonde ou brune, pouvaient, par elles-mêmes, donner quelque rayonnement de beauté !*

*Non, le beau pain ne peut être que le bon. La beauté du pain est dans son aspect de pâte bien levée et cuite à point ; elle est dans son parfum ; elle est dans d'indéfinissables caractères, auxquels se rattache l'évocation des savoureuses délices et des bienfaisants réconforts qu'il nous a déjà assurés.*

*La beauté du pain n'est que le reflet de ses qualités intrinsèques. Il est beau, s'il est appétissant. Dans un temps et dans un monde où l'on sacrifie volontiers le fonds à la forme, jamais on ne répétera trop que sa blancheur ne saurait lui donner même la supériorité de l'apparence.*

*Mais c'est le goût, et non pas la vue, qui doit nous guider dans le choix de nos aliments. Comment se fait-il que dans l'engouement irraisonné du public, fasciné par la couleur du pain blanc, sa délicieuse saveur n'ait pas protégé le pain naturel de l'abandon dans lequel il est si vite tombé ? Rien n'explique ce fait paradoxal, si ce n'est que l'homme est un être capricieux, dont les préférences comme les actes déconcertent souvent la raison.*

*Le goût fade du pain blanc ne se peut comparer à la saveur à la fois délicate et pleine, riche de tous les éléments du blé, que présente le pain naturel. Ils le reconnaissent de nos jours, ceux qui ont une fois savouré cet incomparable aliment et ne cessent de le rechercher ensuite dans les milieux de plus en plus rares où il se retrouve. Mais, si extraordinaire que cela soit, le plus grand nombre de nos contemporains ignorent jusqu'au goût du pain naturel ; et, pour le réintégrer à la place de faveur qu'il occupait justement dans l'alimentation ancestrale, nous devons, révélant ses propriétés méconnues de plusieurs générations, faire apprécier de nouveau cette merveilleuse sapidité qui n'est que le signe sensible de la richesse et de la variété de ses éléments constituants.*

*Par sa composition complexe, le pain naturel est l'aliment le plus approprié aux besoins les plus divers de notre organisme.*

*Le pain blanc, privé d'une partie des graisses phosphorées, des sels minéraux et du gluten du blé, dépouillé en outre de ses ferments et de ses diastases, ne vaut guère plus qu'une pâte d'amidon. S'il a conservé la forme du pain, il en a perdu la substance.*

*Peu importe que des calculs scientifiques — qui d'ailleurs établissent la dégradation du blé dans la farine blanche, — attribuent au pain blanc, pour un poids donné, un nombre plus élevé de calories qu'au pain naturel. La valeur*

## VII

*alimentaire ne découle pas tant de la concentration d'éléments alibiles quelconques que de leur qualité, de leur diversité et de leurs justes proportions entre eux.*

*L'homme ne vit pas seulement de production de chaleur et de mouvements musculaires. Il a des fonctions multiples qui, des plus modestes jusqu'aux opérations intellectuelles, réclament chacune quelques principes spéciaux, et auxquelles le pain naturel dont est pétrie sa chair a pourvu pleinement depuis des milliers d'années.*

*L'expérience aussi bien que l'analyse chimique démontrent qu'il serait illusoire de demander au pain blanc ce prodigieux développement d'énergies.*

*Depuis qu'il est à la base de l'alimentation, on signale partout la décroissance de la force, de l'endurance, de l'ardeur au travail de nos populations, parmi lesquelles sévissent, avec une fréquence inouïe, des maux qui trahissent le vice de notre régime diététique.*

*Les dyspepsies, le rachitisme, les troubles de la croissance, les maladies de la nutrition, les affections consomptives, se sont répandues avec le pain blanc dans les classes laborieuses que des moeurs simples et saines défendaient cependant contre ces déchéances. La neurasthénie elle-même, qui était l'apanage des citadins surmenés, assombrit aujourd'hui l'atmosphère de nos campagnes.*

*Pour avoir été mis à même, par la pratique médicale, d'apprécier les désastreuses conséquences de l'erreur du pain blanc, l'auteur de ce travail a décidé de la combattre sans merci ; fort de l'appui d'un ministre avisé, soucieux des intérêts de la santé publique et qui déplore par surcroît, d'un point de vue économique, la disparition de nos vieux moulins dont le rendement en bonne farine dépassait de vingt-cinq pour cent le produit dégradé des minoteries modernes.*

*Il offre au public un ouvrage tissé d'une gerbe abondante de rigoureuses notions scientifiques. Tous liront avec profit ces courtes pages fortement documentées, tour à tour remplies de verve railleuse, d'indignation ou d'émotion, suivant qu'elles ont à célébrer les merveilles de la nature ou à flageller la fraude éhontée et le préjugé stupide.*

*A cette lecture beaucoup, je l'espère, deviendront des adeptes agissants de la cause sacrée du bon pain. Nos énergies et nos ressources nationales sont vraiment menacées. Contre les forces formidables de la fraude qui nous ruine, une lutte inégale est engagée. Ajoutons notre effort à celui de ces bons serviteurs de la patrie qui ne veulent avoir de cesse que s'ils rendent au foyer canadien un pain quotidien qui soit ce qu'il a autrefois été : son réconfort et sa joie.*

ARTHUR ROUSSEAU.



## Avant propos

---

—Je suis à préparer un travail sur l'erreur du pain blanc, disais-je récemment à un homme instruit. . .

—Hein ? . . . Contre le pain blanc, mais qu'est-ce que tu peux bien lui vouloir ? . . . N'est-ce pas le pain de tout le monde ?

Comme cette apostrophe éclaire d'un beau jour la mentalité d'à peu près tout le monde en ce pays, j'ai voulu la buriner au frontispice de ce travail.

Ce sujet, gros de conséquences pour la vitalité de l'individu et de la race, est une question à peu près insoupçonnée dans toutes les sphères chez nous. Bon pain versus beau pain, voilà un problème qu'on ne s'est jamais posé.

Quand on dit à quelqu'un que bon pain, vrai pain ne veut pas dire beau pain si tant est que beau veut dire blanc, il nous regarde avec des yeux arrondis par la stupeur. Si on ajoute que c'est précisément la beauté du pain blanc qui fait sa pauvreté et notre malheur ; que cette blancheur représente le sacrifice de presque tous les principes les plus nutritifs et les plus précieux du blé, notre interlocuteur est vivement contrarié et paraît frustré de bien belles illusions. Du coup le novateur est classé comme "type qui a des idées à lui tout seul".

Le pain blanc est aujourd'hui entré dans nos moeurs à l'exclusion de tout autre. Propagé chez nous à mesure que l'aisance et la fortune se sont accrues, il représente à nos yeux le symbole de tous les progrès et de tous les comforts, tandis que le pain brun est synonyme de l'époque de misères et de privations des débuts du pays.

Les plus madrés et les plus frondeurs, parmi les anciens surtout, ont bien une notion confuse que le pain blanc est peu soutenant, qu'il ne représente pas un aliment tout à fait impeccable, qu'on y fait entrer des "ingrédients", etc. . . Ce dernier point n'est pourtant que le moindre mal, comme nous nous efforçons de le démontrer.

Cette brochure de propagande, quoique mise à la portée des gens intelligents de toutes les classes, s'adresse de préférence aux gens instruits, aux classes dirigeantes qui forment l'opinion et entraînent vers les bons mouvements.

Cependant lorsque des dissertations un peu doctrinales devaient "s'amorcer sur le sentier des digressions" nous les avons écartées pour les insérer dans l'appendice qu'on trouvera à la fin de la brochure.

De cette manière, le texte sera moins alourdi, et nous aurons rassuré ceux que l'ombre seule d'un mot technique horripile.

Aux mortels fortunés (1) qui peuvent et veulent se rendre exactement compte de la nature des choses, nous recommandons de référer à cet appendice chaque fois qu'une note du texte l'indiquera.

Nous aurions voulu ce travail plus court pour tant de gens qui vivent vite, mais quand il s'agit de l'article qui fait la base de l'alimentation et doit représenter la moitié de la nourriture de l'homme, quand on sait qu'il y a déjà un demi-siècle que les préjugés et les manoeuvres louches de l'industrie se sont évertués à le dénaturer, on souscrita volontiers à l'idée que la question mérite qu'on s'y attarde.

Ce n'est pas notre intention de solliciter l'indulgence des lecteurs pour les redites qu'on trouvera à foison dans cette brochure. Napoléon, qui a eu tant de mots justes, prétendait que la répétition est la plus importante de toutes les figures de rhétorique. Nulle part cela doit être plus vrai que dans les ouvrages où l'on ne peut avoir d'autre but que celui de renseigner.

Je remercie M. le ministre de l'Agriculture, à Québec, de m'avoir fourni une nouvelle occasion de travailler à la diffusion des idées de cette science médicale française qui n'a jamais été à la solde des agitateurs, qui ne s'est jamais prêtée aux combinaisons du négoce, mais s'est toujours inspirée aux plus pures sources de la philanthropie et ne s'est jamais départie des principes de la plus légendaire probité.

---

(1) "Felix qui potuit rerum cognoscere causas."

## HISTORIQUE DE LA QUESTION

Le pain que nous préconisons dans cette étude est celui que les hygiénistes de France appellent le pain naturel. C'est le pain provenant de farine de meules blutée aux environs de 85 p. c., c'est-à-dire fait avec du blé qui a conservé 85 p. c. de son poids en devenant farine. C'est encore, si l'on veut, du pain de toute la farine du blé après enlèvement du gros son.

C'est absolument le pain de la bonne mouture française de nos ancêtres qui portaient au moulin deux minots, 120 livres de blé, et en retiraient 100 livres de farine dont ils faisaient un pain savoureux et soutenant. Malheureusement chez les pauvres de notre pays, autrefois, on ne pouvait se payer le luxe de faire son pain exclusivement avec du blé, et la masse du peuple consommait un pain noir fait de blé, mais aussi d'orge, sarrasin, seigle, etc., le tout mal bluté et constituant un pain grossier : c'était le pain noir que les partisans du pain blanc dressent comme un épouvantail toutes les fois qu'on parle d'un retour au pain naturel. Ce pain noir qui donnait la pituite à nos vieux n'est donc pas celui que nous désirons réhabiliter ici. Qu'on se rassure !

Avec les développements de l'Ouest et l'appauvrissement de notre sol, dont le rendement en blé était de plus en plus inférieur, nous avons importé la farine blanche qui fait un pain de belle apparence mais très appauvri, et c'est pour dire tous ses méfaits qu'à la suite des médecins français, nous avons entrepris cette étude.

Il y a déjà longtemps qu'en Europe les médecins comme les économistes se sont élevés contre la mouture à cylindres et le pain blanc. On a su là-bas en saisir vite toute la

misère et s'attaquer aux préjugés qui les soutiennent.

Cette question du retour au pain naturel agite les esprits partout, mais nulle part plus qu'en France. Toutes les fois qu'il est besoin de remuer des idées humanitaires et bienfaisantes, c'est dans ce noble pays qu'on trouve les hommes d'avant-garde. C'est là également qu'on met au service de ses convictions "toute l'ardeur de son enthousiasme et toute la profondeur de sa foi". (J.-L. Faure).

Le pain naturel, depuis un quart de siècle surtout, a été, en France, le sujet de publications importantes, de rapports d'académies et de commissions parlementaires.

Parmi les médecins-apôtres promoteurs du vrai pain, il faut citer les docteurs Lenglet et Monteuis et notre illustre et vénéré maître le professeur Letulle, de Paris.

Le docteur Lenglet, le grand inspirateur de tant de beaux mouvements, est le président de la "Ligue de l'aliment pur" et du grand Syndicat des Médecins de la Seine, association qui a fait bien des guerres heureuses contre les falsifications alimentaires de tout genre.

Le docteur Monteuis a peut-être été l'apôtre le plus zélé et le plus actif, et joignant l'exemple au précepte, voulant contrôler toutes les recherches, il s'est fait meunier-boulangier à son célèbre Sanatorium de Nice. C'est de ses ouvrages surtout que nous nous sommes inspiré dans ce travail où nous avons également résumé les conclusions du professeur Letulle.

Les médecins canadiens qui ont étudié à Paris vers 1905 ont gardé un excellent souvenir de l'aimable et distingué clinicien. Ils savent avec quelle ardeur il s'élevait contre le pain blanc dans ses causeries à l'hôpital Boucicault. Nous l'avons revu en 1913, alors qu'il venait de soutenir sur le pain naturel une retentissante polémique, et il reprenait le sujet avec plus de verve et de véhémence que jamais.

Il y a 20 ans, à l'instigation du Professeur Tarnier, le



"Petit Journal" (1), de Paris, suscita une croisade en faveur du pain naturel qui fut toute une révélation et divulgua les méfaits du pain blanc jusque dans les endroits les plus éloignés de la France et de ses colonies.

Cette campagne fut reprise à Londres de façon brillante, en 1913, par la Ligue du "Standard Bread". Cette fois le retentissement fut tel qu'on vit apparaître le pain brun sur la table du roi et des nobles.

Ces deux grands ébranlements d'opinion eurent le même sort : un énorme retentissement et aucun lendemain. Dans l'un et l'autre cas ils furent étouffés par la grande conspiration des larrons intéressés : les meuniers à cylindres et les boulangers (2).

En effet, dès que l'opinion fut émue et que le vrai pain fut demandé à grands cris, les syndicats exploitateurs étaient debout, non pas pour faire face à la tempête mais pour la détourner. Les boulangers placardèrent les murs d'affiches flamboyantes annonçant que le public serait servi à souhait. On fabriqua alors une espèce de pain de son, agrémenté de farines de céréales inférieures, avariées et frelatées, un pain admirablement levé ("aerated bread"), mais indigeste au suprême degré. Les enthousiasmes les plus intrépides ne purent tenir longtemps en présence de ce pain KK avant la lettre, dû à la canaillerie industrielle.

La grande presse bien payée acheva la réaction et la dérouta des hygiénistes et des philanthropes.

Cette tactique déloyale a été mise en jeu partout où les médecins ont prêché contre le pain blanc. Même en notre pays, des confrères qui ont prescrit ce qu'on appelle chez nous "du pain de blé du pays", sans contrôler l'affaire dans ses détails, ont vu revenir leurs patients très ennuyés : le boulanger leur avait fait du pain de son grossier avec de la farine Graham.

---

(1) Ce nom de *Petit Journal* ne rend pas justice à ce grand organe de la pensée française, dont la circulation quotidienne dépasse le million.

(2) Nous verrons plus loin où le bât blesse ces gens-là.

Il importe d'éventer ce truc et de prémunir le public contre cette imposture qui a déjà valu tant de succès aux tripoteurs. Les grandes minoteries s'ingénient déjà à provoquer la confusion par les réclames qu'elles font à la farine Graham, résidu de la mouture à cylindres, qui renferme tout le gros son et a été presque totalement dépouillé d'amidon.

Heureusement pour l'humanité, les apôtres de l'alimentation normale, en France surtout, ont la vie dure. La question reprise avec entrain quelque temps avant la guerre, avait trouvé des échos jusqu'au Palais-Bourbon, où l'on préparait une législation tendant à réduire les calculs des meuniers à cylindres.

Les progrès seront facilités à l'avenir, parce qu'on a récemment mieux connu et plus apprécié la meule d'acier Schweitzer (1) qui est plus pratique, paraît-il, et vient de réaliser presque une révolution dans le domaine de la mouture bien comprise.

Enfin, la grande guerre a ouvert les yeux à bien des réalités méconnues, et on n'a jamais si bien compris le gaspillage d'une denrée qui représente pour plusieurs pays le plus clair de leur avoir national, dont à peine la moitié sert à la fabrication du pain blanc, et le reste, le plus précieux, est perdu pour la subsistance, le bien-être et la vigueur du consommateur.

Et depuis, en Russie, en Allemagne, et même en Autriche, pays d'origine des cylindres, on revient vite et ferme à la meule et au blutage plus logique et plus judicieux.

---

(1) Voir appendice, chap. I.

## IMPORTANCE DU SUJET ET CONSEQUENCES DE L'HERESIE DU PAIN BLANC

Quand on voit des membres de l'Académie de Médecine de Paris, des personnages à réputation mondiale, prêcher que la substitution du pain blanc de la mouture à cylindres au pain naturel d'autrefois, a été une des grandes causes de décadence des races civilisées, on comprendra que le sujet mérite considération.

Il est vrai que ce problème est redoutable et complexe. A une époque qui a connu tant de vices, de folies, de manies et de travers, qui a vu fleurir l'alcoolisme, le monstre de la suralimentation, le féroce régime carné, l'abus de tous les excitants, les surmenages de tout genre, il est difficile d'établir parmi les formes multiples que revêt notre existence anormale, quelle est celle qui conduit davantage à l'abaissement de la vitalité comme à l'effondrement de la vigueur et des caractères.

Sans vouloir préjuger absolument des rapports de cause à effet entre nos misères actuelles et ce facteur d'infériorité que représente le pain blanc, si on considère les dates, on ne peut manquer d'être frappé par la singulière coïncidence qui existe entre le début de notre décadence et l'apparition de la mouture hongroise, entre l'accentuation manifeste de nos déchéances de toute sorte et l'abandon de plus en plus complet du pain naturel.

Ce qui est incontestable, c'est que le blé est l'aliment complet hors concours, qui renferme des choses nutritives qu'on ne trouve pas ailleurs aussi merveilleusement agencées et proportionnées, et que la plus noble des céréales mérite de servir de base à notre alimentation, comme elle

peut satisfaire à la moitié des besoins alimentaires du Roi de la création.

Ce qui est non moins certain, c'est qu'en éliminant de nos farines de 30 à 40 p. c. des substances les plus précieuses pour ne garder que ce qu'il y a de blanc, on a follement sacrifié la réalité à l'apparence, on a, avec une légèreté d'esprit inconcevable, amoindri et déprécié le patrimoine alimentaire de l'humanité. Et en supposant que le riche puisse remplacer les principes nutritifs qui dans le blé sont à un si grand point de perfection pour l'assimilation facile, si bien adaptés à tous nos besoins, il n'en reste pas moins acquis que le pain naturel est la seule source où le pauvre peut puiser toutes ces richesses, et les avoir à sa portée, sur sa table, trois fois par jour.

On a une preuve — entre autres — de la pauvreté de la farine blanche du commerce dans le fait que les éleveurs de bestiaux expérimentés et avisés — avant qu'on ait appris à les utiliser avec profit pour tant de préparations à la mode — payaient les issues ou déchets de la mouture à cylindres le double des déchets de la meule. De sorte que les animaux soumis à l'engraissement sont plus favorisés que nous. C'est si vrai que Gérard, un savant de laboratoire au service de la minoterie à cylindres, a déclaré "qu'on retrouverait en viande ce qu'on perdrait en pain".

Ces savants ne disent jamais de demi-bêtises quand ils se mettent en frais.

Quoi qu'il en soit, médecins praticiens et hygiénistes sont d'accord pour reconnaître que la vigueur des races d'Occident a notablement et singulièrement décliné par suite de la dégradation du blé qui sert à notre pain de famine, qu'une foule de maladies de croissance sont imputables à cette farine déphosphatée, qu'elle est responsable de la caducité précoce, de l'abaissement de la moyenne de vie qui est descendue à 39 en Amérique, et de toutes ces maladies de nutrition qui chargent de façon si alarmante les statistiques. Dans un article récent qui a fait sensation et a été commenté partout—The great waste of life among tho-

se past 40—le Dr Corvin, de New-York, a mis en lumière les ravages opérés en Amérique après 40 ans, par les maladies de nutrition qu'il attribue avant tout à la suralimentation et à la pauvreté de nos régimes en sels minéraux.

Les médecins constatent chaque jour que c'est la pauvreté du pain qui mène à l'abus des viandes, que l'ouvrier dont le pain est pauvre en gluten cherchera des compensations dans les autres albuminoïdes dont il abusera, comme il sera porté à rechercher dans les excitants artificiels et meurtriers la douce euphorie, la sensation de bien-être, la "satisfaction de se sentir quelque chose au ventre" (1) qu'il trouvait autrefois dans son pain tonique, réconfortant et régénérateur.

En poussant à la suralimentation par les fringales (2) et sensations de vide qui font suite à son ingestion, le pain dégradé produit tous les troubles digestifs dont la surcharge alimentaire est le point de départ.

La tuberculose, le rachitisme, les états neurasthéniques, etc., toutes ces maladies qui se tiennent par le fil conducteur de la "déminéralisation" qui en fait la base, ont augmenté affreusement — en dépit des progrès de l'hygiène — depuis qu'on a substitué au pain riche en sels minéraux vitalisés "le pain au blé mort" (3) qui en est presque totalement dépourvu.

Déjà il y a 50 ans, le fameux chimiste Liebig donnait l'alarme à ses contemporains : " Si jamais, disait-il, on tolère que le pain blanc soit la base de l'alimentation, nous deviendrons un peuple de névropathes et d'alcooliques."

---

(1) Le mot est de nos vieux Canadiens.

(2) On ne s'est jamais tant plaint des jours maigres et du carême que sous le régime du pain blanc. Qu'on se donne la peine de faire l'essai du pain naturel tous les vendredis et ça va nous ouvrir les yeux. Une autre expérience : Qu'on mange la moitié de sa ration ordinaire en viande et qu'on finisse son repas avec du vrai pain et la conversion sera vite opérée.

(3) Le mot est du paysan français.

Et comment expliquer l'impuissance croissante des jeunes mères actuelles à fournir aux besoins des enfants du premier âge ? Après avoir fait une forte dépense de phosphates pour l'édification du squelette humain, notamment, il leur faut ensuite sécréter du lait qui est un aliment hautement phosphaté. Tout cela et tant que cela quand on se nourrit de pain déminéralisé, qu'on touche à peine aux légumes et aux fruits, pour se rabattre sur des aliments qui sont pauvrement pourvus au point de vue minéral. De là des déficits, des défauts et la faillite totale si fréquente de l'allaitement maternel.

De là aussi le fléau de la mortalité infantile qu'on ne réussira pas à enrayer par des demi-mesures, mais seulement, comme l'ont proclamé le Prof. René Fortier et d'autres (1), le jour où l'on s'avisera de commencer par le commencement qui est l'allaitement maternel. Et celui-ci ne sera un succès que lorsqu'on saura insister comme il le faut sur l'alimentation saine de la jeune mère.

De là également les relevailles accidentées. Malgré tous les soins de propreté prescrits par l'hygiène moderne, la morbidité chez nos femmes reste excessive. Aussi faut-il attribuer un grand nombre de maladies de la femme, au cours de la période active de sa vie, aux régimes alimentaires si peu conformes aux besoins des convalescences. Nos grand-mères, qui mangeaient du pain naturel et se glorifiaient de leurs beaux grands jardins, ne parlaient pas de leur impuissance en face des devoirs les plus impérieux et n'avaient pas besoin pour se remonter de se bourrer de remèdes de pharmacies (2).

Un autre fléau qui doit son existence au pain blanc, c'est la constipation. Pour ne pas être accusé de donner

---

(1) Dr R. Fortier, interview du *Soleil*, 3 août 1916. Dr Emile Nadeau, *Bulletin Médical de Québec*, avril 1916.

(2) La province de Québec est le seul pays au monde où la tuberculose fait plus de victimes chez la femme que chez l'homme (Rapport officiel de la Commission Royale de tuberculose).

trop d'importance aux sujets que j'ai déjà traités (1), je me contenterai de citer quelques mots d'une célébrité médicale belge : " Sans aucun doute, dit le Dr Paul Nyssens, l'usage exclusif de l'amidon du grain sous forme de pain blanc est la cause des neuf-dixièmes des cas de cette affection si répandue et si pernicieuse : la constipation. "

Pour ne pas avoir l'air de faire du pain blanc le bouc émissaire de tous les péchés d'Israël, il faudrait en finir avec ces détails qui **ne manqueraient pas**, d'ailleurs, de dépasser les **cadres de cet opuscule**.

N'omettons pas de mentionner, tout de même, — puisque ça nous intéresse tout particulièrement — que si on trouvait dans le pain de l'amidon utilisable parce qu'il ne serait pas dépourvu de ses ferments solubles par la mouture, le gluten intégral du vrai pain de blé, les sels minéraux, les graisses phosphorées, on pourrait se payer le luxe de diminuer nos excès de viandes et de crêpes (2) au grand bénéfice de notre tube digestif et de nos intérêts économiques.

Enfin — sujet que d'autres pourront traiter avec plus d'autorité que moi — pour nous donner une idée du gaspillage économique ajouté au délabrement des estomacs, on estime qu'en France (3), sans la meunerie blanche, on ferait une économie annuelle de cinquante-huit millions de piastres, si la farine, au lieu de représenter 58 à 62 p. c. du blé, équivalait à un chiffre variant de 78 à 85, comme le recommandent si hautement des spécialistes et des experts de la valeur de Gautier, Letulle, Lenglet, Bonnard-Lurçat, Daudé-Bancil et toutes ces puissantes associations coopératives qui ont entrepris d'ardentes campagnes pour la

---

(1) Voir mon livre *Constipation*, "Eclaireur", Beauceville.

(2) Disons à la gloire du reste de l'humanité qu'il n'y a qu'en Bretagne et dans les centres canadiens-français d'Amérique qu'on fait un repas exclusivement avec cet aliment qui est une monstruosité gastronomique.

Avec la farine de meules, blutée à 85 p. c., on ne fait pas de "belles crêpes", Dieu merci !

(3) Où le pain de ferme est encore en vogue dans les campagnes.

régénération par la voie de l'aliment pur et naturel.

Pour s'en convaincre, en ne s'attardant qu'à un des côtés de la question, il n'y a qu'à se rappeler que dans la ration ordinaire de pain naturel — bluté aux environs de 85 p. c. — il y a assez de gluten et d'albuminoïdes solubles pour représenter la moitié de ce qu'il faut d'albumine à un adulte de taille moyenne, dont la ration de travail est de 1 gramme (15 grains) d'albumine par kilogramme (2 lbs) de poids du corps.

Et le gluten est une albumine moins lourde, plus assimilable, plus économique et pas du tout, comme l'albumine des viandes, associée aux composés puriques et aux poisons organiques qui sont de si sérieux facteurs de cette putréfaction intestinale qui mène à tant de désastres.



### TEXTURE DU GRAIN DE BLE

Avant d'aborder le point cardinal de la mouture, il est bon de savoir un peu en détail ce qu'est un grain de blé.

Lorsque, s'aidant d'une loupe, on en fait une coupe dans le sens du sillon, on trouve de dehors en dedans :

I.—Une enveloppe externe ligneuse, épaisse, qui représente 15 p. c. en poids, et qui, à la mouture, forme le gros son.

II.—Une membrane interne, plus charnue, appelée encore épisperme, entre les trois couches de laquelle se trouvent les corps gras, les sels minéraux et les ferments. Avec la mouture hongroise ce tissu de richesses passe dans les gruaux (grau blanc).

III. L'amande, qui représente 80 p. c. du blé. Elle est composée d'amidon et de gluten. La partie centrale est surtout riche en amidon, tandis que la couche périphérique est plus riche en gluten et si pourvue de sels minéraux et de ferments qu'on l'a dénommée "la couche vitale". De celle-ci la meunerie à cylindres fait sa farine "bise" qu'elle écarte de son pain blanc, ou qu'elle englobe avec l'épisperme pour constituer le grau rouge.

IV.—A la partie inférieure du grain, si on continue la coupe indiquée ci-haut, se trouve le germe, qui représente 1,5 p. c., partie riche et très vitalisée. On verra comme ce dernier foyer de nutrition est traité prestement et cavalièrement par la mouture hongroise.

Des données ultérieures nous renseigneront plus exactement sur la destinée des différentes parties du froment aux prises avec les manoeuvres ultra-compliquées et meurtrières de la mouture à cylindres.

#### IV

### COMPOSITION CHIMIQUE DU BLE (1)

Il est d'importance absolue de se rendre compte de la valeur des éléments constitutifs du blé, si on veut apprécier ce que la mouture à meules nous conserve et ce que l'autre nous fait perdre.

Voici une moyenne résultant d'analyses faites en France (2) sur des échantillons de blé provenant des deux hémisphères. Sur 100 parties, on trouve :

Matières farineuses ou amidonnées. . .	60
Matières albuminoïdes . . . . .	16
Matières grasses . . . . .	2
Sels minéraux . . . . .	2
Cellulose . . . . .	2
Eau. . . . .	18

100

Il pourra y avoir une variation dans les chiffres d'analyses, suivant la variété de blé, la nature du sol (3) et les conditions atmosphériques qui ont entouré sa culture. C'est ainsi que pour un même pays, le Canada, M. Schmitt, d'Ottawa, indique une teneur en gluten qui varie de 8 p. c. à 16 p. c. De même, le blé de la plaine de l'Alfoeld (Hongrie), le plus riche du monde en gluten, offre une teneur qui oscille entre 14 et 20 p. c.

Un coup d'œil sur le précédent tableau suffira pour nous édifier sur les merveilles de cet aliment complet par

(1) Voir appendice, chap. II.

(2) Dr E. Monin, *Hygiène de l'estomac*.

(3) Plus ou moins riche en humus et superphosphates.

excellence qu'est le blé, chef-d'oeuvre de la création dans le domaine végétal. Tous les groupes alimentaires y sont représentés : amidon, albumine, graisses, sels minéraux. Et cela en des proportions admirablement adaptées à nos besoins et que nul autre aliment ne reproduit. De plus, à cette richesse, à cette variété, à ces associations à nulles autres pareilles, le grand Pharmacien de la nature — pour reculer les frontières de ses libéralités — a voulu adjoindre deux autres compléments ou prérogatives : c'est que le blé porte avec lui son digestif (ferments solubles) et son principe éliminateur (cellulose).

Fut-il jamais merveille semblable !

. . . . .

Et plus l'homme s'est éclairé, plus il a évolué dans les sciences qui pouvaient lui permettre d'apprécier ce cadeau hors ligne, plus il s'est évertué à le dénaturer, à l'abâtardir, à l'adultérer.

Examinons par le menu nos trésors de l'écrin-blé en disant un mot de chacun de ses constituants.

**Les matières amidonnées ou farineuses** sont des aliments dynamogènes, c'est-à-dire générateurs, fournisseurs de force et d'énergie vitale. Ils sont, avec les sucres et les graisses, le combustible de la machine humaine comme le charbon dans la locomotive. Une partie de la chaleur qu'ils produisent maintient la température du corps qui permet tous les phénomènes de vie ; l'autre se transforme en énergie mécanique qui permet le travail de nos muscles. Chaleur animale et travail sont fonctions si importantes, que les farineux sont de tous les aliments ceux dont nous avons le plus besoin, en dépit du fait qu'ils n'entrent que pour 1 p. c. dans la constitution de nos tissus. Soixante pour cent du blé étant des farineux, cet aliment a donc pour nous une valeur adéquate.

**Les matières albuminoïdes.**—Seize pour cent du blé représentent de l'albumine, qui se retrouve dans le corps humain dans la proportion de 18 p. c. Ce sont des aliments reconstituants, réparateurs, destinés à refaire

nos tissus à mesure que le travail et les autres fonctions vitales leur font subir de l'usure.

Le gluten et les autres albuminoïdes solubles du blé (1) sont analogues à la caséine du lait, à l'albumine du blanc d'oeuf, à la fibrine de la viande et à la légumine des légumes secs (fèves, pois, haricots). Comme nous en avons dit un mot déjà, le blé peut fournir la moitié de ce qu'il nous faut d'albumine. C'est la plus économique source et la plus à notre portée, et l'appauvrissement en gluten des farines du commerce est une des principales objections qu'on fait à la mouture à cylindres et à ses blutoirs trop perfectionnés.

**Les matières grasses** qu'on relève dans le blé sont des principes huileux (aleurones), analogues à ceux qui font la richesse du cacao, (d'où vient le chocolat), et des graisses phosphorées (2) du genre de celles qui donnent au jaune d'oeuf cru sa valeur incomparable. La graisse représente 15 p. c. du corps humain. Dans le blé elle n'existe que pour 2 p. c. D'autres aliments en sont beaucoup plus pourvus, mais, en thèse générale, les graisses végétales sont plus assimilables que les graisses animales (3). De cette manière, le blé peu riche en graisses peut fournir à l'économie relativement plus de combustible qu'un autre aliment dont la teneur en corps gras serait notoirement plus élevé.

La graisse est le combustible par excellence dans l'intimité de nos tissus. A poids égal elle dégage deux fois plus de chaleur que n'importe quel autre élément d'alimentation. C'est pourquoi Lapons, Esquimaux et autres peuples du Nord boivent de l'huile de morue ou de phoque comme on boit de l'eau.

**Les matières minérales** existent dans le corps humain dans la proportion de 6 p. c. Le sang, les os, le cerveau, les dents et la moëlle épinière, tous nos tissus en général contiennent des phosphates et autres sels minéraux.

(1) C'est la "chair végétale vivante" dont parlent les auteurs.

(2) Lécithines associées aux nucléïnes.

(3) Une graisse est d'autant plus assimilable que son point de fusion est moins élevé au-dessous de la température du corps humain.

Il faut les renouveler à mesure que les oxydations vitales les désagrègent ; ils sont donc eux aussi réparateurs et reconstituants. C'est à peu près exclusivement dans le règne végétal qu'il faut s'approvisionner de ces précieuses substances. C'est là seul qu'on les trouve avec ce caractère de vitalisation qui en permet l'assimilation dans notre organisme. C'est faire fausse route que de les chercher dans les préparations de pharmacie qui ne sont que de pâles substituts.

Les peuples qui font du régime carné la base de leur alimentation—comme chez nous—voient la carie dentaire se généraliser, de même que les maladies des os, les accidents de croissance, etc. Ce régime acidifie le sang et partant déminéralise, ou plutôt nuit à la fixation des minéraux dans nos tissus. Les légumes, en alcalinisant les humeurs, viendraient ici atténuer le mal, tout en étant de précieux apports de sels minéraux. Et dans un pays où la végétation est arrêtée la moitié de l'année, le pain riche reste l'article le plus à notre portée pour satisfaire à ces besoins.

Il ne faut pas oublier non plus que nos modernes surmenages facilitent singulièrement la déperdition de nos sels minéraux, et que les névroses nous guettent, dès que nos sources de ravitaillement minéral font défaut. C'est donc à juste titre que l'hygiène fait la guerre aux farines blanches du commerce si peu phosphatées.

La pauvreté excessive du pain blanc en phosphates, qui est en raison directe de la blancheur de luxe des pains de fantaisie, serait une raison suffisante de proscrire à jamais le pain blanc, de l'exclure des tables de tous ceux qui ont à coeur l'équilibre de leurs centres nerveux et la croissance non accidentée de leurs enfants.

Les sels minéraux ont d'ailleurs un autre grand rôle à jouer dans notre économie, ce qu'on semble oublier trop souvent. Ils favorisent, facilitent au plus haut degré l'osmose, c'est-à-dire les échanges nutritifs entre les différents tissus de nos organes. Et comme l'acte digestif est la plus haute et la plus parfaite expression des phénomènes osmotiques, on peut en déduire toute l'importance d'une nour-

riture minéralisatrice. Et ceci devrait tout spécialement attirer l'attention dans un pays où longtemps on n'a vu que de la dyspepsie partout.

**Ferments solubles** (1).—L'analyse précédente n'en fait pas mention, car ils ne s'évaluent pas au poids. Mais le blé a le privilège de porter avec lui ses ferments qui solubilisent le gluten et transforment l'amidon en dextrine et glucose pour leur permettre d'être absorbés. Ce sont des diastases analogues aux diastases animales (pepsine, trypsine, etc.) qui, dans la salive et les autres glandes digestives, effectuent les fermentations qui président à la digestion.

La science a déjà isolé plus de dix variétés de ces ferments.

La meule nous les conserve dans la farine, tandis que le cylindre les élimine, et pour cause, comme nous verrons ci-après. Il s'ensuit que, privé des ferments végétaux par la mouture et des ferments salivaires chez ceux qui ne mastiquent (2) pas, le pain blanc est frustré de tous les avantages qui assurent sa digestion et son assimilation. A ce compte, on peut évaluer le maigre profit que la plupart retirent de cet aliment, on s'explique ce besoin de lui adjoindre tant de "graissages", on comprend pourquoi il faut tant "d'apprêts" pour tous et chacun des repas quand le pain représente si peu en fait de principes utilisés.

Les ménagères d'autrefois avaient plus de répit, et combien de repas du soir — en dehors des époques de gros travaux — on faisait avec du beurre, du lait, des "jardina-ges" et du pain véritablement substantiel et profitable.

La minoterie à cylindres élimine les ferments, parce qu'à l'instar du gluten, des corps gras et de la cellulose, ils altèrent la blancheur immaculée de la farine désirée par l'ignorance et le préjugé et qui fait tant l'affaire du meunier, comme nous verrons.

---

(1) "La fermentation, tout est là : les ferments contiennent, en définitive, le secret de la vie."—Claude BERNARD.

(2) La fadeur, l'insipidité du pain blanc incitent peu à la mastication.

**Cellulose.**—Enfin, pour rendre tout à fait incomparable l'aliment blé qui participe à tous les groupes alimentaires et porte son digestif, la bonne Mère Nature lui a accordé un autre privilège. Après avoir gorgé l'estomac, elle n'a pas oublié l'intestin et lui a fourni dans la cellulose l'exonérateur normal du grand égout. Si la cellulose n'a pas de valeur nutritive, elle ne laisse pas d'avoir une valeur alimentaire, parce qu'elle est stimulante, excitante et facteur d'évacuation.

La mouture à meules et le blutage aux environs de 85 p. c. conservent au blé toute la cellulose de l'enveloppe interne et une partie de celle du tégument externe.

A la stimulation locale et à la déconstriction, la cellulose joint la propriété mécanique de diviser la masse du pain, de le rendre moins compacte et plus perméable aux sucs digestifs qui en assurent la fermentation et la digestion.

## VARIETES DE PAIN

Dans un autre chapitre nous parlerons en long et en large des deux grands procédés de mouture du blé. Il importe, cependant, d'en dire un mot dès maintenant pour bien comprendre ce qui va suivre.

Il y a d'abord la vieille mouture française par le moyen des meules. Simple, elle conserve le blé dans toute son intégrité et sa vitalité, sans dissocier ses constituants. Ce qui en résulte est une "poudre de toutes les farines moins le gros son".

L'autre est la mouture hongroise ou mouture à cylindres, très compliquée, dénaturant le blé, facilitant le blutage excessif et les falsifications. Elle fait la farine blanche du commerce, farine réduite à ne contenir que l'amidon et appauvrie de tous les autres principes nutritifs.

Avec la farine de cylindres, qu'on fasse du pain complet en ne blutant pas, du pain bis en blutant peu, ou du pain blanc en blutant trop, on fait toujours fausse route, attendu que le produit pêche par la base qui est la mouture compliquée et meurtrière des cylindres, laquelle enlève au blé ses caractères de vitalisation.

Avec la farine de meules, si on "pousse" le blutage, on peut faire du pain blanc, ce qui est une autre grande erreur, car en ce cas si la mouture est recommandable, le blutage qui sacrifie à l'apparence en enlevant au blé le plus grand nombre de ses principes alibiles, est à condamner.

**Pain de son** (ou pain de Graham).—Ce pain qu'on voit sur les tables de nos hôtelleries est fait avec la farine Graham qui est le résidu total du blé quand le meunier à



cylindres a pris l'amidon pour le pain blanc. Étant donné l'importance majeure de l'amidon dans le chauffage de la machine humaine, il est évident qu'un pain qui en est à peu près dépourvu ne saurait mériter le nom de pain, surtout quand il a subi la mouture à cylindres. Toutefois c'est un article de diète non sans valeur et souvent prescrit par les médecins des villes chez les constipés, à cause de sa richesse en cellulose, et aux nerveux à cause de la forte quantité de phosphates qu'emmagasine la cellulose. C'est un remède agréable bien au-dessus des pilules pour les constipés, et bien préférable aux bromure, veronal, asa foetida, pour les détraqués du système nerveux.

Ne pas, ne jamais confondre le pain de son avec le pain que nous préconisons ici. (1)

**Pain complet.**—Ce n'est pas encore le nôtre. C'est un pain qui a été décrié par les uns et prôné à l'excès par d'autres.

Il n'a mérité  
Ni cet excès d'honneur ni cette indignité.

C'est le pain fait et du son et de toute la farine ; c'est "le tout au pétrin" du pharmacien Favrichon qui l'a popularisé en France, d'abord comme pain de constipés puis comme pain de chaque jour.

Il n'est pas le pain grossier et indigeste de ses détracteurs ; il n'est pas non plus sans causer d'aigreurs aux estomacs acides, et en général à tous nos estomacs de décadents déshabitués de cellulose. Il convient admirablement aux Savoyards et aux Grecs qui mangent concombres, pastèques et melons comme nous mangeons des pommes, en engoutissant pelure et pulpe. Il fait aussi les délices et la vigueur des Arabes d'Égypte habitués à mordre à si belles dents dans les bâtons de canne à sucre dont ils ingurgitent la fibre comme le jus.

---

(1) Il y a sur le marché de la farine Graham qui comporte beaucoup d'amidon. C'est alors de l'amidon de riz ou de céréales inférieures qu'on a mélangé avec le résidu de la mouture à cylindres.

Ça ne veut pas dire qu'on ne ferait pas bien de s'y habituer et d'arriver à faire du pain complet son pain quotidien. Quand ce ne serait que pour sa richesse minérale, ce serait l'idéal pour les modernes surmenés. En effet, tandis que 1,000 parties de blé donnent 17 de sels minéraux dont 8 d'acide phosphorique, 1,000 parties de farine blutée à 85 ne donnent plus que 5.5 de sels dont 2.50 d'acide phosphorique. Le son a entraîné cette énorme quantité de phosphates (1).

Avis aux névrosés desservis par un bon estomac !!

On a récemment augmenté la tolérance gastrique vis-à-vis du pain complet en faisant remoudre deux ou trois fois le son qu'on mélange ensuite aux farines.

Le jour où les minotiers remplaceront la farine Graham par la farine complète pour ce qu'on est convenu d'appeler le "pain de son", ce sera une avantageuse substitution, surtout dans le cas où la farine aura été moulue par des meules et le son plus finement trituré par une seconde mouture (2).

On peut s'habituer graduellement et prudemment au pain complet, en commençant par manger des biscuits sucrés faits à domicile avec la farine complète, ou encore des bouillies, pour arriver au pain complet de temps à autre et de plus en plus. C'est en vue de créer la tolérance qu'on commence en France par moudre du blé chez soi avec les moulins à café tures et l'instrument de Schweitzer appelé "égргеur".

Il en sera de même pour aller au pain naturel après avoir mangé du pain blanc toute sa vie. En sachant ménager les transitions, on ne brusque pas l'intestin, mais on lui laisse le temps de s'adapter à un aliment qui pourrait l'agacer ou le contracturer. De même qu'on n'exige pas

---

(1) A. Gautier, *Alimentation*, p. 289.

(2) A. St-Joseph, un boulanger intelligent fait, en guise de pain de son, du pain complet. Ceux qui en auront la pituite ne devront rien conclure contre notre pain. Les estomacs tolérants s'en délecteront.

d'emblée de longs et violents travaux d'un sédentaire, de même on ne doit soumettre un intestin plus ou moins parésié par inaction qu'à un travail progressif.

**Pain Kneipp.**—Ce pain est composé de toutes les farines et du son des céréales blé et seigle dans la proportion de deux du premier contre un du second.

Le seigle a la très remarquable propriété de tenir le pain plus longtemps frais, et lui donne une saveur légèrement sucrée qui n'est pas sans charme.

Le génial curé de Woerishofen, qui a été un si grand médecin sans diplôme — comme Pasteur et Priessnitz — recommandait les meules pour la mouture de ses farines.

L'usage de ce pain se répandit il y a 25 ans dans les presbytères de notre province avec les méthodes de cures d'eau de Kneipp. Il valait infiniment mieux que le pain blanc.

Y en a-t-il beaucoup qui ont persévéré ? ?

**Pain naturel.**—C'est notre pain, le remède au fléau du pain blanc. C'est celui qui est fait de toute la farine moins le gros son de l'enveloppe extérieure du grain. On l'appelle en France pain de ration chez les militaires, et pain de ferme "dans le civil". Chez nous on l'appelle "pain de blé du pays" ou encore, comme dit M. Georges Bouchard, "le bon pain d'habitant". Fait avec la farine de meules, il est bluté aux environs de 85 p. c. (100 livres de farine pour 2 minots de blé). On l'appelle encore en France le pain à 85 p. c., vu que le son représente généralement 15 p. c. du blé en poids.

Nous ne parlerons pas maintenant de ses mérites. Ça viendra dans un autre chapitre avec les démérites du pain blanc.

**Pain blanc.**—Il est fait soit avec de la farine de meules trop blutée comme ça se voit chez nous, — c'est malheureux de gaspiller une chose si bien commencée, — soit avec le produit des cylindres. La mouture hongroise d'abord fait du blé mort et l'élimination de tous les principes du

blé, sauf l'amidon, fait un pain appauvri. Cette élimination est d'autant plus grande qu'on veut le pain plus blanc.

Autant la mouture hongroise, par ses rouleaux, ses cylindres, ses cannelures, massacre, désagrège, dégrade l'aliment vivant pour faire du blé mort, autant le bon vieux procédé des meules est simple et laisse au blé un état voisin de nature, son énergie structurale reliée à sa constitution physique (1).

La mouture à cylindres, par son infinie variété de passages, convertissages et désagrègés, produit une trituration du blé qui permet d'en dégager la "fine fleur", belle mais pauvre et inerte substance, qui fait le pain blanc que le client veut ou plutôt qu'on lui a appris à vouloir. Voyons donc ce que peut valoir cet article à la mode.

De toutes ces richesses nutritives du blé exposées dans le précédent chapitre, que reste-t-il après qu'ont travaillé le cylindre et le blutoir ?

Il reste une farine très blanche contenant :

I.—Beaucoup d'amidon, mais de l'amidon "désorganisé", poudre blanche inerte parce que privée de ferments et qui ne se digère qu'en partie pour cette raison (2).

II.—La moitié, quelquefois le tiers, et parfois moins, du gluten, appelé avec tant de raison "chaire végétale vivante".

III.—Presque pas de sels minéraux.

IV.—Encore moins de matières grasses.

V.—A peu près rien en fait de ferments digestifs ou diastases.

VI.—Rien en fait de cellulose.

Ne parlons pas maintenant des autres méfaits énoncés à la fin du chapitre "Moutures", non plus que des falsifi-

---

(1) La meule ne fait qu'"écaler" le blé, comme on dit chez nous.

(2) Voir plus loin expérience de Maistrion.

zations pour accroître la blancheur et empêcher de fermenter le peu de choses fermentescibles qui restent à l'état de traces avec l'amidon.

Ce qu'on veut, c'est du pain blanc, et le plus blanc pour complaire au préjugé, et de la farine qui se conserve, pour faciliter l'accumulation en entrepôt, les hausses de prix, l'agiotage. C'est dire qu'il faut par tous les moyens, "per fas et nefas" écarter tout ce qui comporte de la coloration et tout ce qui est susceptible de fermentation : gluten, aleurones (1), ferments, cellulose, c'est-à-dire tout ce qu'il y a de mieux.

Pour être exact, disons que ce qui reste fait un pain qui mérite exactement le nom qu'on lui a donné en France : "le gâteau d'empois".

On a vu, au début de ce travail, que l'illustre chimiste allemand Liebig avait, il y a plus d'un demi-siècle, lancé un cri d'alarme que les événements ont justifié.

Avant lui, Parmentier (2), avec son intuition géniale, avait aussi pressenti cette malheureuse crise de l'alimentation. Il avait même entrevu la théorie de l'énergie vitale.

Dès les premiers temps de la vogue du pain blanc, le physiologiste Magendie avait fait sa célèbre expérience qui mit en lumière la pauvreté du nouveau pain. Il s'avisa de nourrir des chiens avec de l'eau et du pain blanc provenant de farines blutées à 62. Ils moururent tous du quarantième au cinquantième jour. D'autres chiens nourris avec le pain de ferme (toute la farine moins le son) vécurent indéfiniment avec des allures d'animaux bien portants. Cette expérience a été répétée plusieurs fois depuis.

Le Dr Maistrion, opérant sur l'être humain, a eu des résultats invariables et concluants. Après un repas

---

(1) Les corps gras ou aleurones sont à l'état de gouttelettes couleur safran.—*Shocking!*

(2) Parmentier, découvreur de la pomme de terre, le sauveur de tous les peuples qui ne mangent pas d'autres légumes. Sans lui les Mandais et les Canadiens français seraient deux races éteintes par le scorbut.

d'épreuve au pain blanc, il trouvait un résidu stomacal de 58 p. c. de mie non désagrégée baignant dans un liquide sans peptones mais abondant en acide lactique (1).

Dans un repas semblable fait avec du pain normal, le résidu n'était que de 5 p. c. sans trace d'acide lactique et avec une abondante quantité de peptones.

Cette double expérience mérite qu'on s'y arrête. Le résultat s'explique surtout par l'absence des ferments ou diastases du blé. La science, on l'a vu, en a isolé plusieurs variétés que Aimé Gérard, savant de laboratoire et pontife des minoteries hongroises en France, semble vouloir confondre sous le terme générique de "céréaline". Pour mieux l'abattre d'un seul coup comme Néron — s'il est permis de comparer les petits malfaiteurs aux grands — il ne lui souhaite qu'une seule tête. Or, cette céréaline, il y a longtemps qu'il l'accusait de liquéfier le gluten et d'en favoriser la fermentation. Et Maistrion a prouvé que c'est précisément cette heureuse liquéfaction en peptones qui assure la digestion du gluten (2) et qui fait que si Dieu n'avait pas créé ce que Gérard appelle la céréaline, "il faudrait l'inventer", c'est-à-dire l'incorporer artificiellement au pain, aujourd'hui que la science mieux informée sait en comprendre la valeur et en a saisi l'à-propos providentiel.

Mais pareille opération est mieux faite, de main de maître, par la Providence, et elle dispense ceux qui ont l'habitude du vrai pain des ennuis de la dyspepsie amylicée, qu'on traite à coup de maltines de pharmaciens, quand ce serait si facile de garder dans notre pain "les maltines du bon Dieu", si bien "formulées" dans ce trésor du Créateur qu'est le froment.

Les chimistes Muntz, Balland, Gautier, membres de l'Institut, ont multiplié les analyses en ces derniers temps et toutes concluent au caractère appauvri du pain blanc.

---

(1) Acide de fausses fermentations.

(2) Le gluten et les autres albuminoïdes, pour être digérés, doivent être transformés dans le tube digestif en peptones, tout comme l'amidon doit au préalable se convertir en dextrine puis en glucose. Voir appendice, chap. VIII.

Il serait fastidieux de reproduire ici ces analyses que confirme d'ailleurs l'expérience des médecins praticiens, des hygiénistes, de tous les observateurs. Jamais la clinique n'a mieux appuyé la théorie.

Il faudrait pourtant citer une dernière expérience. En France, dans les grandes exploitations rurales, les ouvriers ont le choix entre le pain blanc et le pain de ferme, et ceux qui optent pour ce dernier sont remarquablement plus aptes aux rudes besognes, soutiennent mieux le poids du jour, travaillent plus à l'aise, ont plus d'endurance, et comme ajoute le Dr Monteauis qui rapporte le trait, ils sont singulièrement moins enclins à prendre le chemin de l'estaminet pour se remonter : ils ont l'aliment qui réconforte, le pain des forts.

Il n'est pas besoin d'ailleurs d'échafauder tant de preuves pour soutenir des vérités que les défenseurs de la meunerie à cylindres ne contestent pas.

L'affaire est claire comme le jour. Ils veulent de la farine blanche qui se conserve, et l'amidon répond à tous leurs desiderata s'il est isolé. Or l'amidon représente 60 p. c. du blé, et leur moyenne de pain blanc est de 62 p. c. : il n'y a donc pas beaucoup à prélever sur tout le reste. Et quand le titre du pain de luxe oscille autour de 50 p. c. ils ne prennent seulement pas tout ce qu'il y a de beau ! ?...

Après cela c'est difficile de discuter. On se permet bien des échappatoires comme ce chimiste, à la solde de la minoterie hongroise, à qui on rappelait l'expérience de Magendie (1) et qui répondit avec un beau cynisme : "Il y a longtemps que c'est vrai, mais les profits des meuniers ne s'en arrondissent pas moins !"

Ils savent tellement qu'on se contente du beau qui ne vaut rien pour céder le bon aux bestiaux, que Aimé Gérard (2) n'a pas craint de pondre la balourdise citée au premier

---

(1) C'est-à-dire l'épreuve du régime auquel les chiens crèvent !

(2) Son nom revient souvent. C'est le chef des savants de laboratoires qui sont au service du *family compact* de la meunerie-boulangerie blanche.

chapitre : "On retrouvera en viande ce qu'on perd en blé."  
Superbe fiche de consolation !

C'est comme si on disait que nous revivons l'époque de Nabuchodonosor parce que, à l'instar du monarque chaldéen déchu, nous mangeons de l'herbe dans le pré... par... procuration !...

Heureux moment que celui où les Iroquois de notre civilisation apprendront qu'en grignotant leurs gigots et leurs couennes de lard, c'est leur pain de blé intégral qu'ils dégustent.

O ineffabilité des trouvailles de laboratoire !

Les souteneurs des meuniers qui se hasardent à discuter émettront des opinions dans le genre de celles-ci :

Le gluten et les corpuscules huileux (aleurones) du blé donnent lieu à des rancissements qui sont de véritables fermentations putrides. Comme si on n'avait jamais conservé de farine riche en sachant prendre les précautions voulues ! Comme si on ne pouvait pas moudre et panifier aussitôt, comme font les meuneries-boulangeries !

Ou encore : "L'acide phosphorique du blé acidifie le sang." C'est pourtant facile à corriger, si c'est vrai, en mangeant autre chose qui alcalinise ce sang. Parce que le lait constipe, on ne se prive pas de cet aliment superbe, mais on corrige l'effet constipant par des aliments à déchets.

On a même prétendu que l'économie humaine n'a pas tant besoin de phosphates que les hygiénistes le prétendent. A cela nous ne nous ferons pas l'injure de répondre, et si le lecteur croit invraisemblable qu'on puisse trouver chose aussi insoutenable sous la plume d'un savant, même aux abois, je lui demanderai de référer à l'opinion de Roulie, citée par Godlewski, "Alimentation salubre et économique", page 82.

Le repas d'épreuve du Dr Maistrion démontre combien on retire peu de profit du pain blanc que nous valent les cylindres.



Le gâteau d'empois n'est guère mieux qu'un véhicule pour faire passer autre chose, une vaseline qui ne vaut qu'en autant qu'on y incorpore un médicament actif. Quand le pauvre travailleur donne cent piastres au marchand pour cet article, de quelle somme a-t-il réellement le bénéfice ?

C'est pour mordre à cette viande creuse, pour arriver à ce piètre résultat qu'on met à contribution le meilleur de sa terre, qu'on utilise ses plus riches engrais, qu'on emploie les jours les plus ensoleillés pour les semailles et la moisson, qu'on mobilise des capitaux immenses pour édifier des manèges. Tout cela au bénéfice d'une triple hérésie économique, gastronomique et alimentaire : un drainage sur notre bourse, un outrage à notre palais et un leurre pour nos estomacs.

Ce n'était pas la peine de remuer ciel et terre pour se procurer de l'amidon à l'aide d'une céréale aussi dispendieuse que le blé, quand, à force de l'épuiser et de le dégrader, on le réduit à n'être qu'une insipide et anodine substance qu'on pourrait trouver dans les céréales inférieures, le riz, les patates et les topinambours.

Ce n'était pas la peine de tourner le dos à tous les trésors de cette corne d'abondance, pour se limiter à un seul principe nutritif. Et encore si on ne le dénaturait pas !

Payer un tel tribut au luxe quand il s'agit de sa santé et de sa vie ! Pour se rincer l'oeil, se donner la fringale ! Se payer d'apparences, quand on est pauvre et que l'estomac crie famine ! Et quand il s'agit d'un aliment de nécessité première, garder tout ce qu'il a de beau pour mettre de côté tout ce qu'il a de bon !

Tout subordonner à la blancheur !! Cette supériorité négative, cette propriété capable tout au plus d'attirer les moineaux qui viennent becqueter les restes de nos tables, c'est à elle qu'on a sacrifié la croissance heureuse de

nos enfants, la vigueur des mères de famille, l'endurance du travailleur, l'équilibre de nos centres nerveux.

Telle fut la monumentale étourderie commise au nom du progrès, par la portion la plus éclairée de l'humanité, au cours d'une des plus lumineuses périodes de l'histoire du monde. Elle suffirait à confondre notre orgueil de civilisés, si tant d'autres sujets ne s'y prêtaient... Avec quelle brutale insistance ne sommes-nous pas rappelés à la biblique conception de nos pieds d'argile ! ? . . .

Pour ne pas trop verser dans le genre déclamatoire, finissons brusquement ce chapitre, déjà long, par un tableau comparatif des propriétés physiques des deux pains.

## PAIN BLANC

Sa couleur est un tire-l'oeil, mais l'estomac n'a pas d'oeil pour apprécier M. O'Gilvie ; il n'apprécie que ce qui le sustente, et tout ce qui est beau n'est pas nécessairement bon. En l'espèce, c'est le contraire qui est vrai.

Le pain blanc ne dégage aucun bouquet, aucun arôme.

Le pain blanc est fade, insipide, et c'est surtout vrai pour le pain de boulanger si inférieur, sous ce rapport, au pain de ménage. On le tolère quand on ne connaît pas mieux, comme véhicule et à force de le graisser de choses sapides ou de l'arroser de thé sucré.

## PAIN BRUN

Sa couleur est brune ou grise parce que toutes les précieuses choses du blé, à part l'amidon, comportent des colorants.

Le chocolat est hautement coloré, et on n'y voit pas de mal !

Le pain brun a un parfum très prenant, évocateur du terroir ; et, depuis la triple expérience de Brillat-Savarin, on sait combien l'odorat participe à la sapidité, contribue à la parfaite gustation. Et celle-ci est un des sentiers agréables qui mènent à la digestibilité. "Les excitants gustatifs" (Gautier) devraient être appréciés à une époque où le "digéragé" taquine si fort les esprits.

Le pain naturel est savoureux. Les Français lui prêtent un goût de noisette fraîche. C'est plutôt un "composite" de toutes les saveurs d'amandes réunies. Si on n'a pas un palais d'acier, on pourra en extraire toutes les saveurs en le mastiquant longuement, surtout si on ne boit pas en mangeant.

## PAIN BLANC

---

Il est généralement bien levé, de panification facile, grâce au vitriol qui corse l'élasticité du peu de gluten qu'on laisse à la farine du commerce.

Le pain blanc sèche vite, et c'est pour cela que le boulanger pousse à la consommation du pain frais.

Le pain blanc fait boule de mastic dès la bouche. Il doit avoir les mêmes tendances au cours de la traversée gastro-intestinale. Cette imperméabilité est une cause de dyspepsie flatulente et nuit à l'absorption (Voir épreuve de Maistrion).

## PAIN BRUN

---

Le pain de meules à blutage judicieux a les mêmes avantages, si on connaît la technique qui doit présider à sa cuisson (Voir chapitre "Boulangers", page 44.

Le pain brun se conserve frais remarquablement plus longtemps.

Le pain brun, même s'il est frais, se mastique sans devenir gluant. Il reste grumeleux, ce qui lui permet d'être attaqué de part en part par les sucs digestifs.

## COMMENT IL FAUT ENTENDRE LE PROBLEME DE LA VALEUR DE L'ALIMENT

L'organisme humain four à calories, et l'estomac vulgaire cornue à réactions chimiques, sont deux conceptions également fausses et incomplètes qui ont fait leur temps. L'aliment charbon dans la machine, ce n'est qu'une manière d'envisager le sujet. Il y en a une autre.

A mesure que les progrès de la chimie biologique nous ont permis de mieux approfondir ce problème si complexe, on a fini par "trouver de l'énergie où nous n'en voyions pas, et de la vie là où nous ne supposions que de l'inertie" (Lenglet).

Aujourd'hui on sait que l'aliment, le végétal surtout, représente une double force, à savoir :

I.—Une force matérielle ou chimique qui lui vient du sol, une valeur que représente la matière brute et qui vaut ce que valent la qualité et la quantité des principes nutritifs qu'elle renferme ;

II.—Une force vitale qui lui vient du soleil (1), grand dispensateur de chaleur, de lumière et d'électricité, qui les accumule ou emmagasine dans les végétaux. C'est cette source longtemps insoupçonnée d'énergie et de force qui fait l'aliment vivant.

Il y a entre l'aliment vivant et l'aliment brut ou mort ou dénaturé par l'industrie et la cuisson, toute la différence reconnue en ces derniers temps entre les phosphates vitali-

---

(1) Théorie de l'énergie solaire du Dr Carton.

sés qui ont participé à la vie des végétaux et les phosphates artificiels des pharmaciens, entre la valeur des eaux minérales naturelles et celles que crée artificiellement la synthèse des chimistes de laboratoire (1).

Les plantes puisent dans le soleil ce que Montebuis appelle "l'énergie de première main", et c'est là pour les végétaux un facteur de supériorité au point de vue de l'énergie vitale.

Les animaux qui se nourrissent de ces plantes l'y puisent "de seconde main" et la traduisent sous forme d'enzymes dans le lait, de vitamines dans les oeufs, de zymases dans la viande.

De là la supériorité du lait cru sur les laits cuits aux enzymes détruites par la chaleur, de l'oeuf cru sur l'oeuf cuit dont les nucléines et lécithines deviennent inertes et peu assimilables par suite de la destruction des vitamines.

De là encore le succès des viandes crues, trois fois (Richet) plus digestibles et assimilables que les viandes même saignantes et le fiasco des poudres de viande (Las-sablière), parce que leur long séjour à l'étuve par des températures très élevées a détruit les oxydases ou zymases.

De là également la supériorité des mijotages sur la cuisson à feu ardent, et de la cuisson lente, douce et prolongée que nous préconisons plus loin pour le pain riche, à l'encontre des manoeuvres cavalières et souvent mal intentionnées des boulangers, dénoncées dans un autre chapitre.

Cette énergie vitale est intimement liée à la présence de ferments vitaux (vitamines) ou albuminates métalliques dont on a déjà isolé plusieurs espèces et qui sont de puissants facteurs d'assimilation. C'est elle qui les anime, les

---

(1) Le rapprochement est d'une parfaite justesse, car ici comme dans le végétal, ce sont également des ferments métalliques à l'état colloïdal qui confèrent à l'eau minérale naturelle son état ionique, qui lui vaut cette vertu mystérieuse longtemps inexpiquée de la radio-activité.

met en jeu, et — adjuvant précieux — permet à la force matérielle de donner tout son rendement.

Ces données de la science nouvelle (1) devront amener tôt ou tard bien des réformes dans notre régime alimentaire. Le jour où l'on comprendra que les manœuvres compliquées de l'industrie, que tout le mal qu'on se donne pour condenser et concentrer ne fait que dégrader l'aliment, que tous les artifices pour flatter le palais, tous les apprêts de l'art culinaire ne font qu'enlever à la nourriture sa plus grande valeur, ses principaux facteurs d'assimilation, on prendra des mesures qui modifieront sérieusement le problème de la vie chère qu'on s'est tant évertué à compliquer. C'est, en effet, parce que la majeure partie de notre alimentation est dépourvue de ce qui la rend assimilable et profitable que nous versons de façon générale dans la suralimentation. Et l'énormité de l'acte digestif qui en découle, annihile quantité de nos énergies qui seraient utilisées autrement. C'est la suractivité digestive au détriment des autres organes ; c'est l'encombrement qui s'ajoute aux autres causes d'assimilation défectueuse.

Ces théories nouvelles ne sont pas des hypothèses en l'air, des vues de l'esprit. Elles illuminent d'un jour nouveau et complet des choses qui étaient obscures jusqu'ici. Elles nous font mieux comprendre la vigueur des peuples qui restent valides et vivent longtemps, parce qu'ils ont conservé les mœurs primitives et la nourriture simpliste des premiers âges ("Frugalité vs suralimentation", appendice).

Elles expliquent pour moi ces constatations d'un alpiniste allemand que j'avais lues autrefois sans beaucoup d'intérêt. Il s'agissait d'un de ces voyageurs qui font une spécialité de l'ascension des montagnes. En tournée dans les Balkans, il avait bourré son sac de voyage de viandes en boîtes-conserves, de lait condensé, de somatose, de maltines, de choucroute, dont il se gavait consciencieusement. Son guide, un Bulgare, se contentait pour son unique repas

---

(1) Voir appendice, chap. IV.

du jour d'une poignée de noix, d'une croûte de pain noir et d'un bol de "yohourth" (1). Et l'Allemand, quoique "alpiniste de carrière", ce qui veut dire mortel endurci et entraîné, s'étonnait de n'avoir ni l'endurance, ni l'haleine, ni le jarret d'acier de ce rustre, qui, cependant, portait tous les gros fardeaux.

C'est que l'homme de la culture, l'athlète savant aux conceptions calorimétriques, ne bénéficiait que "partiellement" des aliments morts de ses usines, tandis que l'homme de la nature dont les instincts n'avaient pas été étouffés par les théories vicieuses, assimilait la "totalité" des éléments nutritifs de sa nourriture simple et frugale.

Ces exemples qu'on pourrait multiplier éclairent bien notre route, mais il ne faut pas par de trop longues digressions nous détourner de l'aliment-blé qui fait le sujet de ce travail.

La science biologique nous apprend encore que, pour qu'un aliment conserve toute sa valeur d'aliment vivant, il doit être ni dégradé, ni dénaturé, garder son organisation physique si importante qu'on confond souvent les termes de force vitale et "d'énergie structurale", c'est-à-dire de force intimement liée à la structure, à la texture du végétal. C'est ainsi, dans l'état le plus voisin de nature possible, qu'il doit être consommé. C'est précisément ce qui fait l'excellence des crudités, du blé moulu par le procédé simple des meules, et la misère des purées, des compotes et du blé massacré par la mouture ultra compliquée des cylindres, le "grand sabotage" industriel de l'aliment auquel il nous tarde d'arriver (2).

---

(1) Le *yohourth*, lait caillé oriental, est en grande vogue à Paris depuis quelques années. Son emploi diététique est indiqué pour remplacer la flore microbienne nocive des intestins sur-infectés par la flore bienfaisante des ferments lactiques. On se sert de ferments purs sélectionnés comme le biolactyl, le lactol, la lacto-bacilline, et chez nous, des pastilles de ferment bulgare de Parke & Davis. En hiver, alors que le lait se caille mal spontanément, les disciples de Metchnikoff pourront à l'aide de ces produits faire le lait caillé oriental.

(2) Voir appendice, chap. VI, *Frugalité versus suralimentation*.



## VII

### MOUTURES

Puisque de la mouture dépend toute la question, puisque c'est de là que vient le beau pain pauvre et le pain moins beau et riche, il importe d'être fixés sur les bons et mauvais procédés. Il sera facile ensuite de tirer les conclusions.

Les détails techniques sur une industrie tout à fait étrangère à mon art manqueraient sans doute d'autorité. C'est pourquoi j'ai cru préférable de céder ici la plume au grand apôtre du pain naturel en France qui, pour mieux connaître la question, a poussé l'énergie dans la recherche de la vérité jusqu'à se faire meunier-boulangier à son sanatorium de Nice, à une époque où ça ne s'improvisait pas aussi facilement que nous le verrons au dernier chapitre.

“ Il existe, dit le Dr Monteuis, deux façons, je dirai opposées, de faire la farine et il est essentiel de connaître l'une et l'autre. Ce sont elles, en effet, qui font la différence entre les deux sortes de pains qui, aujourd'hui, se disputent la faveur du public.

“ La première est le procédé des meules ou mouture française ; elle donne le pain naturel ou pain de meules, dont l'éminent professeur Letulle et le corps médical se déclarent de plus en plus partisans.

“ La seconde est le procédé des cylindres ou mouture hongroise, qui produit le pain blanc.

“ Seule l'exposition de ces deux moyens de mouture peut expliquer l'importance extrême que les partisans du pain naturel attachent à l'heure actuelle à la réforme de l'alimentation et justifier l'énergie qu'ils apportent dans leur campagne contre la mouture à cylindres.

“ Le procédé des meules consiste simplement à broyer le grain entre deux meules de pierre ou de métal et à enlever le gros son.

“ Le procédé des cylindres n'est pas du tout un simple broiement du blé avec séparation des enveloppes ligneuses qui forment l'écorce. C'est une série interminable de broyages, d'écrasages, de convertissages, etc.

“ Rien ne vaut la précision.

“ Le premier passage fend le grain et en retire le germe, la partie la plus nourrissante, soit 1 et demi p. c. de la masse totale.

“ Le deuxième fait éclater le grain sous la pression des cylindres, et c'est la partie centrale, le coeur du blé, qui s'échappe ; elle le fait plus ou moins abondamment, au gré des minotiers, suivant le degré de compression qu'ils mettent et le désir qu'ils ont d'obtenir une farine plus ou moins blanche.

“ Ces opérations se répètent un certain nombre de fois en recommençant chaque fois sur ce qui reste du grain ; c'est ainsi que le minotier obtient d'abord la farine extra-blanche ou première, puis la farine seconde, la farine troisième. Ce n'est qu'à partir du quatrième passage que la farine est moins blanche.

“ Voilà pour les farines “blanches”.

“ Ce sont les cinquième et sixième passages qui donnent les farines “bises”.

“ Le cinquième passage se compose surtout de petit son formé par l'enveloppe la plus mince de l'écorce du blé et une farine très riche qui y reste attachée, il représente 10 à 15 p. c. du poids total du blé.

“ Le sixième passage est constitué principalement par la partie ligneuse, les enveloppes de l'écorce, un peu de farine bise et représente environ 15 p. c. du poids total.

“ Ce sont les produits de ces deux derniers passages qui, réunis, s'appellent résidus et plus souvent encore issues.

“ Je ne parle pas de convertissage, mais les opérations de broyage n'ont pas pour but de faire beaucoup de farines, mais d'en produire le moins possible et d'obtenir le maximum de gruaux pour avoir de la farine bien blanche. Ces gruaux vont se convertir sur des cylindres appelés convertisseurs et, à côté de six passages de broyage, il y a généralement six passages de convertissage plus deux ou trois passages de désagrégeurs. Ce n'est donc pas six, mais douze et même quatorze ou quinze opérations qui contribuent à enlever au blé toute sa structure naturelle, son organisation et sa vie.

“ Cette description suffit pour comprendre toute la question du pain, car elle est là toute entière.

“ Avec le procédé des meules, la farine reste vraiment du blé écrasé, le produit conserve son état naturel et par suite son maximum d'organisation et de vie, il a toute son énergie solaire, car il garde toutes ses parties essentielles.

“ Avec le procédé des cylindres, ce n'est plus un produit unique conservant ses qualités primitives et son énergie d'aliment vivant, c'est la dissémination des différentes parties du grain en une gamme de produits où l'aliment se dégrade de plus en plus, perd sa nature et ses caractères.

“ Ces admirables proportions qui existent entre les quatre glutens du blé formant un gluten à nul autre pareil, celles qui existent entre ses différents éléments, ces proportions qui font que c'est le blé, qui constituent son organisation et sa vie, quand le blé a passé par le procédé des cylindres, il n'en reste plus rien.

“ Quand le grain de blé a subi toutes ces transformations, que reste-t-il de lui ?

“ C'est la “destruction”, disons le mot, c'est le “massacre” de cette céréale merveilleuse qu'est le blé sous prétexte de satisfaire nos exigences, de nous nourrir au pain qui plaît à l'oeil par sa blancheur et au goût par sa légèreté de gâteau bien levé.

“Voilà, sans aucune exagération, l'oeuvre des cylindres.”

En supposant qu'on se refuse à adopter la théorie de l'énergie vitale, ou encore qu'on ne veuille pas admettre qu'elle est reliée à l'organisation physique du grain de blé que le cylindre si compliqué désagrège, il resterait de la mouture à cylindres les tares objectives indéniables qui suivent :

I.—L'égermage, opération si prestement conduite à mal dès les premières phases de la mouture, tel que nous venons de voir.

II.—La dissociation des quatre glutens dont l'alliage heureux, en proportions voulues, fait du gluten du blé un gluten incomparable, d'une élasticité spéciale, précieuse pour la panification.

III.—L'enlèvement de l'épisperme ou membrane interne du pain de blé qui, à part le germe, est la partie la plus vitalisée.

IV.—La suppression de la couche grise périphérique de l'amande qui a le grand tort de n'être pas blanche, mais qu'on a appelée couche vivante, tant elle est riche en ferments et sels minéraux. Avec l'épisperme, la couche grise passe en gruaux qui sont dits blancs ou rouges : rouges, quand une bonne partie de la périphérie de l'amande adhère aux débris filamenteux de l'épisperme ; blancs, quand elle est entraînée avec le son.

Enfin, rappelons ici pour mémoire l'appauvrissement de la farine blanche signalé au chapitre du pain blanc.

**LES PROPAGATEURS DU MAL**

On nous objecte souvent que si la mouture hongroise était un si grand mal, on aurait dû s'en apercevoir avant aujourd'hui.

D'abord, ne parlons pas seulement pour notre pays, et rappelons-nous que de l'autre bord de notre nez, ce n'est pas la fin du monde, tant s'en faut. En bien des domaines nous sommes dans l'enfance. Si, de tout temps, on a mordu à cette insipidité sans sourciller, il n'en est pas de même en Europe, où toujours il y eut des protestations, étouffées par les intérêts, il est vrai, mais dont on ne peut nier l'existence ni le mérite.

Et même dans notre province, bien avant la guerre qui a réveillé la culture du blé, plusieurs médecins, dans leur clientèle et au sein de leurs familles, ont protesté par l'enseignement et l'exemple contre le pain blanc. J'en connais à Québec et à la Beauce qui ont prescrit le pain de farine de meules depuis à peu près toujours.

Le peuple même, "source de tout bon sens", s'il faut en croire Courier, a eu souvent l'intuition du mal, et chez les gens âgés surtout, on prêche à des convertis qui savent rattacher à l'abandon du bon pain d'autrefois la morbidité sans cesse croissante qui afflige tous ceux qui veulent voir.

Parce qu'une hérésie se propage, ce n'en est pas moins un mal. Ce sont même les erreurs qui voyagent le plus vite à travers le monde.

Et parce qu'une folie se généralise, elle ne s'amoindrit pas ; seulement on finit par ne plus la voir. Si on disait au peuple de France que le campagnard de la province de Québec ne connaît plus le pain de ferme depuis 25 ans, que les cultivateurs sont de beaucoup ceux qui consomment le

moins de laitages, de céréales, de fruits et de légumes ; qu'ils ont des intestins qui fonctionnent artificiellement comme à l'époque des Mignons de la Régence, ils n'en croiraient pas leurs oreilles. Et pourtant notre alimentation contre-nature ne nous étonne pas. Ce qui nous frappe, c'est d'entendre dire que nous ne sommes pas parfaits, et que tous les autres peuples ne partagent pas nos travers.

Quand l'erreur a pour coryphées des éteignoirs financièrement intéressés, sa vitesse initiale de propagation s'accroît en proportion géométrique.

La guerre qu'on a fait en Europe au pain naturel s'explique comme toutes les guerres : elle a sa source dans les gros intérêts que les profiteurs recouvrent de mots sonores. En ce qui concerne le pain, ça été la spéculation appuyée de la théorie des calories des hommes de laboratoire.

Nous étudierons les raisons d'être de l'alliance des meuniers, des boulangers et des hommes de laboratoire à leur solde.

### LES MEUNIER

Quand il s'est commis un crime on cherche d'abord celui à qui le délit peut profiter davantage. Voyons quel Pactole a été la mouture à cylindres pour les minoteries.

D'abord l'antique meule si simple comme bien des grandes choses, n'était pas susceptible de cette infinité de perfectionnements, de cette amplitude de proportions dans les machines qui permettent la mouture rapide, et nous sommes dans un siècle pressé. On pouvait augmenter le nombre des meules, bien peu les dimensions, mais ça tournait toujours de la même manière. Avec les cylindres, les progrès, les complications et les agencements de tout genre ont multiplié plusieurs fois la quantité de farine produite dans un temps donné. C'est déjà quelque chose.

Mais le grand point, c'est la conservation facile des farines, avantage incontestable et pour l'agiotage et pour l'exportation.

La farine de meules, comme toutes les plus belles choses de la terre, "a souvent le pire destin" et ne dure guère plus "que l'espace d'un matin".

D'abord il n'est rien comme les ferments pour faire fermenter. M. de la Palice n'aurait jamais mieux dit.

Et le gluten est un nutriment très fermentescible (highly perishable).

Les aleurones ou corpuscules huileux sont susceptibles de rancir à la longue, quoique ça ne soit pas aussi foudroyant qu'on l'a prétendu.

Alors on biffe gluten, aleurones et ferments en un tour de cylindre, puis en un demi-tour de blutoir, et l'affaire est dans le sac.

Et c'est d'autant plus heureux que ce sont tous des colorants de cette farine que le préjugé veut blanche et blanche à tout prix.

Ensuite la teneur en eau de la farine de meules est sensiblement plus forte, et on sait que l'eau est une des conditions essentielles de toute fermentation.

La farine qui se conserve, qui "sait se tenir dans le monde", il n'y a que cela ! Voilà l'article commode qui permet la plus facile des manutentions. On l'accumule dans les greniers et les vastes entrepôts en l'agrémentant d'alun, de talc, d'acide borique, d'acide salicylique, de gypse et autres ingrédients anodins (?), chargés d'étouffer "ab ovo" toutes les substances fermentescibles qui ont pu échapper au blutoir (1).

Les prix montent, et on laisse monter comme au temps de la grande conspiration des farines sous Louis XV : "ça

---

(1) Ces substances chimiques ayant la même couleur que la farine du commerce, le mélange est facile. Avec la farine riche on risquerait de faire une poudre "marbrée". La blancheur facilite donc les falsifications.

L'augmentation énorme du prix des drogues expliquerait-elle — comme pour la crise du papier — la hausse récente des farines ? L'un est monté de 1-2 sou à 49. S'il glace bien le papier, il doit constiper ceux qui le mangent en farine ! ? . . . .

durera bien aussi longtemps que nous ! !” Tout le mal qu’il peut y avoir, c’est qu’on affame le pauvre peuple, qu’on draine ses sous et ses sueurs. Mais depuis quand l’industriel se paie-t-il le luxe d’avoir des entrailles ? Il a toujours considéré que c’étaient des meubles parfaitement inutiles.

Il est à supposer qu’on ne fait pas d’installations colossales comme celles des grandes minoteries uniquement pour les beaux yeux du consommateur. Voyons un peu les différents rendements.

D’abord en faisant de la farine blanche, le meunier produit le bel article, l’article de luxe, à la mode, qui commande les prix forts, grâce à notre également belle mentalité.

Ensuite avec les “issues” qu’il utilise lui-même dans la partie de ses usines appelée le “cereal corner”, ou qu’il vend à d’autres glaneurs, on tire des gruaux, des “Force”, “Wheat flakes”, “Grape-Nuts” et toute la kyrielle des déchets industriels du blé qui encombrant le marché et commandent des prix respectables, quand on sait soigner l’emballage et les annonces tire-l’oeil.

Avec le gluten dont le “teint” jaune dépare la farine immaculée, on fait des pâtes alimentaires de choix telles que les macaronis XXX.

Les pharmaciens s’arrachent également les “glorieux débris” pour faire de la farine Renaux, de la bléline Jacquemaire et en Amérique toutes ces “foods” Nestlé’s, Mellin’s et tutti quanti. Ces spécialités de haut prix se réclament des vertus incontestables des dépoilles opimes du blé, à savoir : le germe et l’assise digestive (épisperme) écartés par le cylindre.

En Europe, par des procédés perfectionnés, on isole les aleurones ou corpusculeux huileux du blé qu’on vend au prix de l’or pour les estomacs aristocratiques délabrés. Ce sont ces mêmes aleurones que les hommes de laboratoires, copains du meunier, ont tant dépréciées sous prétexte que ce n’était qu’huile rance même à l’état naissant, au sortir de



la meule. La vraie raison de leur hostilité, c'est la couleur safran des aleurones qui altère si malencontreusement la blancheur virginale du gâteau d'empois. Mais si ces aleurones font merveille chez les enfants débiles et les convalescents, elles pourraient également tonifier le travailleur si on les gardait de la farine.

On a vu déjà que les éleveurs de bestiaux payaient très cher le son provenant des minoteries à cylindres, comme ils estiment très peu, et pour cause, le son qui sort des meules. Ceci est vrai alors même qu'on a extrait gruaux et autres dérivés.

N'oublions pas non plus ce que peut rapporter la farine Graham et autres "spécialités noires", soit pour le pain de son, soit pour décontenancer tous les mouvements de retour au vrai pain en dégoûtant le consommateur (1).

Telle est l'origine et la raison d'être de la fortune souvent scandaleuse des magnats du cylindre, des trusteurs ès farine...

...Hélas ! pourquoi faut-il qu'il y ait des troubles-fête ! ? ! . . . . .

Après cela, on est surpris de la guerre acharnée que la meunerie louche a faite partout aux partisans du "pain-nature", guerre qu'elle rééditera chez nous, s'il y a lieu ! Ce n'est pas toujours en s'engraissant qu'on perd l'appétit, et les veaux gras ne sont pas ceux qui protestent le moins contre le sevrage.

Tandis que le meunier à cylindres a tant de sources de revenus, le meunier à meules n'en a que deux : la farine riche et le son pauvre, dont l'une est passée de mode, et l'autre ne commande que des prix minimes. Mais il fournit l'honnête marchandise au consommateur pour qui le bon pain est le nerf du "struggle for life".

---

(1) Rappelons-nous le truc des meuniers et boulangers pour annihiler les effets des campagnes du *Petit Journal* et du *Standard Bread*, 1er chapitre.

Si le riche qui tient à son gâteau d'amidon peut se procurer du lait, des oeufs, des viandes pour suppléer au gluten (1), du beurre et de la crème pour remplacer les corps gras du blé, de la Farine Renaux et de la Blédine (débris d'épisperme et de germe du blé) pour se pourvoir de phosphates et ferments, le pauvre qui devrait trouver dans le blé intégral sa subsistance et sa vigueur musculaire, se voit frustré sans recours dans ses droits les plus essentiels. Ne pouvant combler le déficit du pain dégradé par d'autres aliments trop dispendieux, il verse insensiblement dans le carnivorisme, le sucrisme, l'alcoolisme, le paupérisme — et toutes ces vilaines choses en "isme" — qui font que chaque génération de "toilers" se signale par l'enfoncement graduel vers quelque nouvelle déchéance (2).

Le pauvre qui devrait avoir plus de droits à la vie parce qu'il la gagne en peinant, l'hygiène bien entendue vient ici le couvrir de sa sympathique protection, en conservant à son pain tout ce qu'il doit avoir de substantiel et de reconstituant. Elle lui permettra de trouver en bloc ces trésors de vie qu'on détaille au riche désœuvré, malade de son inaction ou de ses excès.

L'État devrait ne pas permettre que le blé soit "une affaire" aux griffes de l'exploiteur, et punir tous ceux qui portent une main sacrilège et malfaisante sur cette grande source de vie. Si la roue du progrès hygiénique ne peut tourner sans écraser quelqu'un, périsse l'agioteur, mais que la masse du peuple soit sauvée !

### LES BOULANGERS

Partout où il s'est fait un mouvement de retour au pain normal, les boulangers ont été complices dans toutes les conspirations agencées par la meunerie à cylindres.

---

(1) Nous avons vu que le seul gluten du vrai pain est suffisant pour défrayer la moitié de nos besoins (ration de travail) en fait d'albumine.

(2) La diminution de la taille des travailleurs à chaque génération, dans les grands centres industriels d'Angleterre, a depuis longtemps frappé les observateurs.

Ces deux corporations se sont toujours entendues comme larrons en foire. L'un est le souteneur de l'autre, le complète et s'évertue à parfaire ses fraudes.

Il y a à cela deux grandes raisons : le boulanger fait lui aussi de la manutention et il croit à la panification plus facile avec la farine blanche.

Tout boulanger rêve de devenir marchand de farine, comme tout menuisier a la maladie de se pourvoir d'une scierie. Dès que le pétrin lui a valu des capitaux, il achète la "fleur" en grande quantité, soit pour profiter des baisses de prix et accroître le rendement de la boulangerie, soit pour faire le commerce local en vendant à ceux qui sont loin des villages ou préfèrent le pain de ménage. Il est évident qu'il doit préférer l'article qui se conserve, la farine qui n'a rien à perdre parce que pauvre. Là où il n'y a rien, la fermentation, comme le Roi, perd ses droits ! Une farine qui fermenterait parce que riche, lui donnerait, de ce fait, autant de tablature que la vermine de ses hangars.

Mais la raison majeure qui fait du boulanger l'allié naturel et intéressé du meunier, c'est qu'il croit que la panification de la farine de cylindres est plus facile.

Même si c'était vrai, on ne devrait pas se résigner à compromettre la santé publique pour faire des loisirs aux mitrons.

Tous mes confrères, ceux des villes surtout, qui ont parlé du pain naturel à leurs boulangers ont essayé la rebuffade que voici :

" Cette farine ne lève pas. Tous ceux qui l'ont essayée l'ont vite abandonnée. "

Pourtant nos grand'mères faisaient avec cette même farine un pain léger et qui "fondait dans la bouche". C'est qu'elles avaient l'intuition qui manque aux professionnels du pétrin de nos jours. Sans s'exposer à être taxé de sévérité, on peut dire que la boulangerie chez nous n'est pas la sphère où fleurit le moins "le culte de l'incompétence".

La plupart rappellent ces médecins à tiroir qui ont une couple de formules impérissables et immuables contre chaque maladie. Dès qu'une affection tranche nettement sur l'ordinaire, l'adaptation de la formule est boiteuse et ils ne savent pas improviser un traitement.

Les boulangers qui ne peuvent pas faire lever le pain naturel, c'est parce qu'ils le préparent à l'aveuglette. Ils ne peuvent s'évader de leur formule, et n'ont pas l'intuition de méthodes différentes pour une farine différente.

Pour réconcilier ceux d'entre eux qui ont de la bonne volonté, il suffira de leur indiquer trois conditions qui assurent la levée superbe du pain :

I.—Employer de  $1\frac{1}{2}$  à 2 fois plus de levain ou de levure, deux fois si la galette de "yeast" usitée chez nous n'est pas très fraîche. Il est vrai que ça coûte déjà quelque chose (1).

II.—Pétrir plus longtemps, deux fois plus longtemps. Or, pour l'esclave pétrisseur à bras, c'est ennuyeux, et ce sont précisément les adversaires de l'innovation du pain naturel qui s'insurgent avec plus de rage contre le pétrin mécanique. Cependant, le jour n'est pas loin où le pétrissage à bras, condamné par l'hygiène, le sera par la loi.

III.—Il faut faire cuire le pain naturel plus longtemps et plus longuement. Mais alors la pâte perd de son eau, le pain ne pèse plus le poids et le consommateur imbécile qui veut "avoir pour son argent" proteste. Le meunier a initié le boulanger à un tout autre truc : enfourner quand le four est ardent, surprendre la croûte pour empêcher l'évaporation de l'eau (2). De cette manière on vend au consommateur 40 p. c. d'eau, au lieu de la normale qui est de 22.

Quoique la panification de la farine blutée à 85 soit

---

(1) En France, dans le Nord surtout, on fait la levure, "son anglaise", à chaque cuite. C'est plus hygiénique et le pain est remarquablement moins aigre.

(2) Ça fait également une croûte plus dorée, autre moyen d'amuser ceux que fascine tout ce qui est luisant.

chose qui permette des succès constants (1) et qu'elle mérite tous les soins, nous admettons volontiers que celle du pain blanc est chose plus aisée encore.

Il n'y a rien pour faire du mastic comme de la farine blanche et de l'eau. La "boule de mastic" du pain blanc qu'on mâche est devenue classique sous la plume de tous les auteurs qui ont traité le sujet. C'est cette cohésion d'empois qui permet à la pâte de retenir, d'emprisonner mieux le gaz carbonique du pain en fermentation et de former ces vacuoles qui lui donnent son aspect poreux, spongieux, qui font "ses yeux" comme on dit chez nous. Or il est évident qu'une farine qui contient autre chose que de l'amidon se trouve moins compacte, divisée qu'elle est par les sels minéraux, la cellulose, etc. Cette condition si précieuse pour la pénétration des sucs digestifs nuit très certainement à la levée de la pâte. De là les colères du pétrisseur.

" Mais, direz-vous, vous choisissez le blé pour le pain parce que son gluten est spécialement élastique et se prête mieux à la panification. Si la farine blanche est si pauvre en gluten, comment sa pâte lève-t-elle si bien ? "

Tranquillisez-vous, le meunier y a pourvu ! On ne paralyse pas le "family compact" pour si peu.

Quand la farine est trop pauvre en gluten, on l'additionne de farine de fêverolles qui en est très riche et qu'on se trouve à vendre à gros prix. Et si telle addition enlève à la blancheur immaculée si chère à monsieur le client, on ajoute du gypse qui a, en outre, l'avantage de donner du poids.

Pour obvier à la faible teneur en gluten ou à son manque d'élasticité par suite du vieillissement des farines, on adjoint du sulfate de cuivre (2), le grand rajouvisseur, qui corse l'élasticité du gluten avec une telle per-

(1) Plusieurs boulangers de Beauce le prouvent tous les jours.

(2) C'est la plus constante des falsifications. Ce sulfate de cuivre est tout bonnement du vitriol bleu, sauf votre respect. Honni soit qui mal y pense !

fection qu'on n'a pas encore trouvé de substitut digne de lui. Cette précieuse substance chimique, le salut éternel de la meunerie interlope, offre encore un autre avantage : elle confère à la farine la propriété d'absorber plus d'eau au pétrin. Encore un point qui n'est pas de nature à déplaire au boulanger !

Enfin, il ne faut pas faire au boulanger le reproche d'être de son siècle. C'est un monsieur "qui sait faire les affaires", c'est-à-dire qu'avant tout et par-dessus tout il a à coeur de "satisfaire ses patrons", soit dit en style de fromagers.

Ceux qui n'ont pas la bosse du mercantilisme perçoivent mal le souffle d'idéalisme qui parfume cette proposition. Complaire aux goûts et caprices du consommateur en l'exploitant, en faussant son éducation ou en le trompant par la tactique déloyale des "spécialités noires", voilà qui ne comporte rien d'héroïque.

Mais il y a boulangers et boulangers, comme il y a fagots et fagots. On trouvera rarement chez les magnats de la corporation boulangère autre chose que des chevaliers d'industrie complices de la meunerie malhonnête. En revanche, on rencontrera dans nos campagnes des braves gens qui savent beaucoup de choses, ont l'intuition même du côté scientifique de leur métier et ne reculent pas devant un surcroît de labeur pour faire mieux.

Les médecins trouveront en eux de précieux auxiliaires qui contribueront à effectuer le retour au "pain d'habitant", lequel retour nous souhaitons lent et graduel dans l'espoir qu'il sera ainsi plus durable (1).

## LES THEORICIENS DU LABORATOIRE

La mouture hongroise et son pain blanc n'auraient jamais connu leur insolent succès ; ils n'auraient jamais

---

(1) Tout le monde sait la grande supériorité du pain de ménage sur le pain de boulanger, au point de vue de la saveur. C'est surtout vrai pour la farine riche.

étouffé le bon sens populaire et l'observation ; ils n'auraient jamais fait oublier au travailleur le réconfort qu'il trouvait dans le pain de meules, sans cette alliance hybride des meuniers et de certains savants de laboratoire qui en a imposé par son cachet scientifique de grande allure.

Dans les pays d'outre-Rhin, d'où le cylindre nous est venu, on fait passer toutes les vilénies avec l'appui des intellectuels : on nous l'a fait voir il n'y a pas si longtemps !

Chez ces "agglomérations d'inépuisables servilités", la science, en esclave docile, s'attelle facilement au char des exploiters de l'industrie. De tout temps, les forts intérêts y ont recherché le manteau de la science, surtout de la science officielle, et celle-ci sait prestement improviser des théories formidables vite hissées à hauteur de dogmes.

L'École de Vienne en eut tout un arsenal pour étayer la mouture hongroise, comme les hygiénistes allemands trouvent mille prétextes d'allure doctrinale pour plâtrer le fléau national de la brasserie.

La théorie des calories de Rubner, sauce à la mode pour assaisonner les erreurs alimentaires, fut toute une trouvaille pour la meunerie. Avec un léger appoint d'élasticité, elle servait très bien les fins des fabricants de cylindres, des meuniers, des marchands de farine qui venaient corriger les rusticités de la mouture française, et répandre de par le monde cette fleur de blé nouveau-jeu, blanche comme neige, quintessence de l'aliment richissime, dernier cri du progrès comme d'ailleurs la plus haute expression de la camelote allemande (1).

Malheureusement, à cette époque, même en France, le snobisme orientait déjà les esprits vers le "Made in Germany", et il était de bon ton d'opiner du bonnet, de subir l'empreinte, d'accepter comme vérités irrécusables tous les ukases du mandarinat scientifique teuton.

A la suite des Allemands, les savants de laboratoire du reste de l'Europe décrétèrent donc que la nouvelle venue

---

(1) Belle apparence, article à la mode, prix élevé pour un pauvre produit, rendement énorme des issues, pas de coupons : toute la camelote est là.

était de bonne marque et, qu'à poids égal, le pain blanc développait beaucoup plus de calories que le pain même complet. Et comme alors on ne voyait dans l'économie humaine qu'un four à calories, le pain blanc reçut un accueil enthousiaste.

L'affaire était entendue, jugée.

Pourtant, cette conception — tout le monde l'admet maintenant — n'éclaire qu'un côté de la question, et pêche par exclusivisme. C'est, en effet, singulièrement rétrécir son champ visuel que de n'apercevoir dans la vaste question alimentaire que la production de chaleur, sans tenir compte de toutes les complexités du fonctionnement vital.

On était parti d'un principe exact, celui de Berthelot, d'après lequel "toute substance qui brûle donne constamment un même dégagement de chaleur". Ceci est juste quand il s'agit du calorimètre. Mais de là à croire que les choses se passent exactement comme cela dans l'organisme humain, c'est donner au principe une extension, une application et une adaptation que les faits et l'expérience ne justifient nullement. Mais les Allemands se paient aisément le luxe de ces conclusions hâtives et risquées ; le bluff de la tuberculine de Koch en fut un exemple international !

Ce qui brûle au calorimètre produit toujours le même nombre de calories, c'est admis ; mais ce qui entre dans l'estomac dégage des calories suivant une foule de conditions qui varient avec les sujets, et chez le même sujet. Qu'on prenne pour exemple ce qui se passe actuellement dans les camps de détention en Allemagne. Lorsque les Alliés se plaignent de la mauvaise nourriture des prisonniers, les savants officiels de l'ennemi répondent que la valeur dynamogène de leur ration équivaut à 2.800 calories par jour (chiffre normal de nos besoins). Mais le dégoût, la déglutition forcée, la nausée qu'inspirent les aliments mal apprêtés, les digestions laborieuses qui s'en suivent, la surinfection intestinale, conséquence des mets plus ou moins avariés, tout cela peut modifier singulièrement le dégagement des calories, et devrait ternir les lunettes des doctes garde-chiourmes. Il n'en est rien ; ils restent imperturbables ; et quand la famine les étendra à leur tour, comme ce personnage de Molière, ils sauront mourir sui-



vant les principes plutôt que de vivre dans le mépris des calories.

La même chose arrive pour le pain blanc. Son manque d'arome et de sapidité, la boule de mastic qu'il fait dès la bouche, la mouture qui en fait un aliment artificiel, l'absence de ferments solubles, tout cela doit influencer le dégagement des calories, troubler les chiffres des théoriciens, et faire que la quantité d'hydrates de carbone ingérée ne rende pas la somme de calories adéquate. Ce qui compte, ce n'est pas ce qu'on mange, mais ce dont on profite ; ce n'est pas la quantité de calories dont un aliment est susceptible, mais ce qu'il produit réellement ; non pas la force qu'il peut contenir, mais celle qu'il dégage de fait ; non pas sa valeur potentielle, virtuelle, latente, hypothétique, mais sa valeur actuelle et réelle. Voilà ce qui importe à l'hygiéniste comme au consommateur ; c'est-à-dire qu'il faut savoir distinguer entre le pouvoir nutritif et la valeur alimentaire. Celle-ci est bien mal appréciée quand on ne tient compte que du rendement calorimétrique, tout au plus commode pour les classifications livresques. Il faut non seulement que l'aliment chauffe la machine à tel degré, mais qu'il soit ce qu'un aliment doit être, c'est-à-dire à la fois réparateur, excitant et minéralisateur.

Le pain que nous préconisons est tout cela à un très haut degré.

Les hommes de laboratoire et leurs disciples n'ont jamais voulu voir qu'un aspect de la question. Quand médecins et hygiénistes, plus conscients des réalités pratiques, leur représentaient que ce pain blanc n'était qu'un générateur de fringales et de flatulence, exposant son homme à rechercher des compensations dans les stimulants artificiels (1), on leur répondait calories.

Et comme on vient de le voir par la réponse aux plaintes des Alliés, les chimistes sont restés les mêmes, n'ont "rien oublié et rien appris".

---

(1) Voir appendice, chap. V.

Quand, à la lueur des idées nouvelles de la science biologique, on représente aux hommes de Rubner que la mouture hongroise dégrade le blé, en fait un aliment dépourvu de force vitale, artificiel comme leurs somatoses ; quand on leur dit qu'en écartant des farines le germe, l'épisperme et la couche vivante de l'amande, ils écartent du coup vitamines, minéraux rares, ferments vitaux que l'énergie solaire y avait accumulées, et dont l'influence sur l'assimilation est incontestable, les grands-prêtres de la calorie répondent encore et toujours calories.

Et le reste du monde subit encore, plus ou moins, l'ascendant du dogme, s'il faut en croire le rapport des délégués du comité international de Genève qui étaient allés enquêter sur le sort des prisonniers en Allemagne.

Eh quoi ! n'avaient-ils pas leurs 2,800 calories ?

Alors tout était pour le mieux dans le meilleur des mondes possible (1) !

---

(1) Voir plus d'explications à l'appendice, chap. III.

## CONCLUSIONS

Puisque le meunier à cylindres est "ce pelé, ce galeux d'où vient tout le mal", faut-il en conclure que les pouvoirs publics doivent prohiber l'installation des meuneries à cylindres (1) qui tendent à s'établir en plusieurs endroits déjà (2) de notre province ?

En théorie, ce serait un "wise move" ; en pratique, non. Si l'État doit prendre tous les moyens de diriger le consommateur sérieux dans les droits sentiers, en ne négligeant rien de ce qui peut faire son éducation, il ne peut s'arroger le droit d'empêcher les autres de manger du gâteau en guise de pain si ça les amuse, et de se faire exploiter si ça leur convient. Il y a des moutons qui jouissent énormément d'être tondus. Le peuple de partout est foncièrement moutonnier, routinier, et on ne saurait le refondre en un tour de main, surtout quand il s'agit de ses mauvais penchants. Donc liberté à tous de manger du pain, de la galette ou de la biscotte.

Il y a une infinité de gens qui ne voudront jamais apprendre ce que c'est que du pain, d'autres qui ne sont pas susceptibles d'apprendre. Faisons l'éducation de ceux qui sont soucieux de leur bien-être, et les autres, en bons moutons de Panurge, suivront peut-être plus tard, quand ce sera la mode.

Les réformes gastronomiques, comme les autres d'ailleurs, se font lentement et chez les peuples et chez les individus.

---

(1) Encore appelées ici moulins à rouleaux.

(2) Chez nous, ça va vite du moment qu'on fait fausse route. Témoins le très grand nombre de fromageries et le petit nombre de fabriques de beurre dans un pays qui a la prétention de faire de l'élevage.

Ceux de mes confrères médecins qui sont jeunes et, partant, peu habitués à prêcher dans les ténèbres sans se décourager, me disent qu'ils éprouvent beaucoup de difficultés à propager l'alimentation saine, et en particulier le retour au pain naturel. Il n'y a pas lieu de s'en émouvoir. Il en est toujours comme cela pour les grandes oeuvres et tous les beaux mouvements, même quand ils sont pronés par des gens absolument désintéressés. On ne reconnaît plus notre planète si elle se trouvait tout à coup habitée par des sages aptes à saisir au vol toutes les bonnes idées.

La vérité souffre violence et comme disait un grand vulgarisateur : " Toute idée, tout principe qui dérange les habitudes, qui heurte les préjugés et les intérêts est l'objet de la défiance générale, et les choses nouvelles, même excellentes, rencontrent une solide résistance, faite de l'inertie, de la veulerie du plus grand nombre, de l'hostilité systématique des autres. "

Mais puisque c'est notre devoir de prêcher, prêchons... il en restera toujours quelque chose. Ça ne marchera pas vite, mais ça bougera. Travaillons en espérant ; tôt ou tard d'autres moissonneront là où nous aurons péniblement semé. Que le triomphe complet de nos idées vienne aujourd'hui ou demain, il importe peu, car la province de Québec est éternelle, immortelle comme la philanthropie qui inspire le semeur de bonnes doctrines. Soyons réconfortés en ayant conscience que c'est un insigne privilège que celui de contribuer au bien-être et à la prospérité de ses concitoyens. Parmi les bons serviteurs de la patrie, on devra compter ceux qui travaillent à assurer du pain, du vrai pain à tous ses enfants.

En matière de réformes alimentaires, il faudra toujours se heurter à une rude classe de réfractaires : ceux qui n'ont jamais cultivé leur palais, qui l'ont même incivilisable. Ce sont des personnes dont les sens sont rudimentaires souvent comme les facultés (1), dont les sensations

(1) Dis-moi ce que tu manges et je te dirai ce que tu es. — BRILLAT-SAVARIN.

gustatives évoluent dans un champ très limité, et dont le répertoire culinaire, de tout temps fort restreint, ne souffre pas d'additions au menu. Chez nous il y en a deux catégories : le bon peuple qui n'a d'autres dieux que la viande, les crêpes et la mélasse, et les petits "bourgeois" qui croient que tout est vulgarité en ce bas monde, si on s'évade du bifteck, du rosbif et des desserts. De ceux qui ne mangent ni laitue, ni navets, ni céleri, ni radis, ni poisson, pas même de lait (2), qui n'ont jamais été capables de s'y faire, on n'exigera pas des perceptions de goût d'amande dans le pain de froment. La galette d'empois arrosée de thé sucré est tout ce qui convient à leur rusticité.

A ceux qui ne mangent rien qui ne soit salé à l'excès, poivré, épicé, il ne faut pas demander d'extraire des aliments les saveurs naturelles dans toutes les variantes que la nature a voulues. Inutile de leur demander de se familiariser avec des mets nouveaux, quelque savoureux qu'ils soient. Ils se refusent à tous les goûts qui tranchent nettement sur la "fricassée à maman".

Ceci ne s'applique pas spécialement aux pauvres gens ; loin de là. Autant il y a de gens élevés richement qui n'ont jamais pris de la civilisation que ce qu'elle a de vilain, autant il y a d'être perfectibles de modeste extraction, qui, en allant dans le monde, ont appris à manger tout ce que le monde bien élevé mange, tout simplement, comme d'autres, à force de voir faire, ont appris à marcher.

En attendant la civilisation des palais, prélude de l'apaisement de tant d'estomacs, ne manquons pas de dire qu'il ne faut pas pécher par excès de zèle. Ici comme ailleurs, il importera d'éviter les changements brusques et de laisser à l'intestin le temps de s'adapter. Allons au pain naturel, doucement, graduellement, avec périodes in-

---

(1) Les trois-quarts des enfants de cultivateurs, depuis l'existence des fromageries, ne veulent jamais voir une goutte de lait. C'est une disgrâce nationale.

tercalaires de pain blanc qui permettront d'heureuses et victorieuses comparaisons.

\* \* \*

Pour avancer la question du pain naturel, on a parlé de législation. Mais "que peuvent les lois contre les moeurs" ? a dit la sagesse antique. Que pourront-elles contre les brigands de la grande meunerie dont les trucs et les falsifications sont si perfectionnés que leur négoce, comme celui des maquignons et des marchands de whiskey, est devenu presque nécessairement immoral. En un tour de main ils auront tourné les lois. Qu'on fixe le degré de blutage par des lois comme l'ont fait la Suisse et l'Italie, ou la teneur en gluten et sels minéraux comme on l'a proposé en Angleterre, où, quand et comment pourra se faire le contrôle de tout cela ? Si on veut du pain coloré quand on saura que du blanc ne peut être qu'appauvri, les meuniers auront vite fait de sauver les apparences et, à la place des "strong baker", de créer "des spécialités noires", comme à la suite des campagnes du "Petit Journal" (1).

Et en supposant qu'on leur arracherait des farines exclusivement de blé, à blutage réglementé et à taux de gluten fixe, du moment que ce serait de la farine de cylindres, nous aurions — nous en avons fourni les preuves — "du blé mort entaché du vice initial rédhibitoire de la mouture qui dégrade l'aliment". (Monteuuis).

Mais il ne faut pas réserver ses sévérités pour les seuls meuniers à cylindres. Nos meuniers à meules qui, sous prétexte de progrès mal entendu et pour se mettre à la mode, se sont munis de blutoirs trop "fins", doivent également être dénoncés.

Quand le consommateur sera averti, qu'il saura que la

---

(1) Pour le consommateur averti qui s'objecte à la farine blanche, le minotier à cylindres se sert de la coloration comme d'un pavillon pour abriter des farines inférieures. Avec de la farine blanche, du son, des farines de seigle, de sarrasin, et un peu de "talent", il fait des mélanges qui en imposent. Et quand le pain est détestable, le client revient au pain blanc.

bonne farine de blé ne peut pas être blanche, il sera en garde contre tous ceux qui prônent le beau pain. Et il ne tardera pas à être assez convaincu pour exiger qu'on n'essaie plus de le bernier par des apparences.

Alors nos petites minoteries à cylindres seront forcées d'annexer des meules à leurs moulins, et d'en augmenter le nombre d'année en année. Peut-être finiront-elles par laisser tomber en ruine la primitive installation (1).

Les clients qu'ils n'attendaient pas peuvent venir plus vite et plus nombreux qu'ils ne le croient. Qui sait ? Avec de l'élasticité dans l'échine, s'ils savent faire machine en arrière à temps, ils pourront faire fortune avec la meule, avec l'honnête besogne.

Toutefois, en attendant leur conversion — ça s'est vu déjà, même à la Beauce — ces minoteries rurales auront leurs avantages. Les petits minotiers — "ainsi que la vertu le mal a ses degrés" — prendront un certain temps à s'encanailler sur une vaste échelle, à l'instar des magnats de l'industrie. Leur farine vaudra mieux que celle du commerce en ce sens que le client, déjà prévenu contre les falsifications, pourra surveiller sa mouture, et, ce faisant, aura la chance d'éviter les farines de céréales inférieures, le vitriol, le gypse, le talc, les mélanges de farines de riz, de fèves, etc. (2).

Et au lieu de se faire donner séparément la fine fleur et les gruaux qu'on mélange ensuite au gré de son caprice, on devrait — pour réaliser le moindre mal — se faire remettre un mélange intime de tout ce qui sort des blutoirs après écartement du gros son. De cette manière, la ménagère ne sera pas tentée de "faire du luxe" en privant sa farine de tant de substances précieuses.

\* \* \*

---

(1) Ils devront, toutefois, conserver de la mouture hongroise les cylindres à râpes qui sont incomparables pour le nettoyage du blé. Il faut admettre les qualités de l'ennemi, savoir même en bénéficier.

(2) Les grains de froment étant de diamètre et de forme différents, ces additions frauduleuses sont décelables au microscope. Celui-ci a déjà fait des découvertes inouïes pour démasquer l'insondable canaillerie de l'aristocratie minotière... L'oeil de l'homme n'avait jamais vu... Son imagination n'aurait jamais cru...

Pour revenir aux clients nouveau-jeu que les minotiers à cylindres n'attendaient pas, ils se laissent voir déjà à bien des endroits, et si leur nombre n'est pas encore imposant, leur qualité ne laisse rien à désirer — "non numerandi sed ponderandi".

Il appartient ici au médecin de tenir le premier rang, et, en effet, plusieurs, tant à la ville qu'à la campagne, sont des partisans résolus du pain naturel. Quelques-uns ont été les inspirateurs de la récente campagne en faveur du retour à la culture du blé. Grand nombre de praticiens, même à la ville, consomment le pain naturel chez eux et le prescrivent à leurs clients. Ils trouvent que rien ne règle mieux la question de la dyspepsie amylicée — intolérance pour les farineux — que la substitution d'un pain qui porte avec lui ses ferments normaux. Et il y a déjà beaux jours qu'ils ont cessé de s'en étonner (1).

Dans un grand nombre de presbytères, on se délecte également du pain brun. On a commencé à le manger par esprit de système, puis on a été vite pris au piège par l'arôme, le goût savoureux de cet invitant article et par la sensation de bien-être due à sa facile digestion et à ses hautes propriétés nutritives. On se demande pourquoi on n'y a pas pensé plus tôt.

J'ai vu, l'hiver dernier, du pain brun sur la table d'un de nos ministres, et pas des moins doués.

Un de nos meilleurs publicistes canadiens-français, converti de vieille date, m'écrivait il y a déjà longtemps :

" Nous ne mangeons plus maintenant que du pain bluté à 85. C'est malheureux tout de même d'avoir passé la majeure partie de sa vie à gruger sur à peu près rien. Si nous avons eu cela sous la dent au collège ! Il n'est plus question de constipation chez moi, et comme vous l'aviez fait pressentir, les notes de médecin et surtout de dentiste ont sensiblement diminué. Quand nous voulons du gâteau, nous avons recours à la farine du magasin, mais nous ne sommes plus d'humeur à croire que ça peut servir à faire du pain. "

Il serait difficile de mieux résumer la question.

---

(1) Voir appendice, chap. VIII.



Il y a dans mon village un boulanger intelligent et compétent qui, à mon instigation, depuis plusieurs années, fournit du pain naturel, et il a appris à le faire "lever" aussi bien que son pain blanc. Il ne peut suffire à toutes les demandes, et depuis longtemps sa réputation a franchi les limites de sa paroisse. Plusieurs voyageurs de commerce, "gens d'esprit qui savent manger", profitent de leur passage ici pour apporter à la maison "le bon pain de la campagne" que la nichée dévore à belles dents. Et ils deviennent d'ardents propagateurs du vrai pain, tant ils se trouvent bien de ne pas avoir un "pain creux" dans ce qui devrait être le substratum de l'alimentation de l'enfant en croissance comme du travailleur.

\* \* \*

Pour servir la bonne cause, nous sommes assurés du précieux concours du ministère de l'Agriculture de notre province. Celui qui préside à ses destinées n'a pas manqué de saisir toute l'importance de la question du pain, et cela depuis longtemps.

En outre des subventions aux meuneries à meules qui vont ressusciter ces moulins de l'époque française disséminés un peu partout le long de nos cours d'eau, on donnera aux expositions des prix aux cultivateurs producteurs du plus beau blé, aux boulangers et ménagères qui feront revivre dans toutes ses délices le "bon pain d'habitant".

Le ministère se propose également d'étendre et de propager la culture du blé que son initiative a remise en honneur depuis la guerre surtout. Autrefois, nos cultivateurs ont cessé de récolter le blé parce que la farine leur venait facilement et à relativement bon marché depuis la construction du chemin de fer Canadien du Pacifique, et parce qu'alors le blé rouillait et donnait un rendement de plus en plus faible. Ces deux défauts relevaient de la même cause : le manque dans notre sol de cet azote dont la céréale blé est si riche. Or les 4-5 de l'air atmosphérique étant de l'azote, on peut s'en procurer à bon marché en semant des graines fourragères qui, absorbant l'azote de l'air, le restituant à la terre par les racines.

Aujourd'hui, sous la poussée de nos conférenciers

agricoles qui prêchent l'assolement, on sème les graines à poignée et on fait des cultures sarclées sur une grande échelle. C'est dire qu'à moins de conditions atmosphériques insolites, on ne reverra plus la rouille d'antan et le blé produira de façon très rémunératrice.

Et si, les premières années, notre récolte est insuffisante, on n'aura qu'à acheter du blé (1) et à le faire moudre par nos anciens moulins. En demandant au meunier 100 livres de farine contre deux minots — 120 lbs — de blé on aura de la farine à 83 p. c., ce qui est à peu près le titre requis par tous ceux qui ont traité la question avec autorité.

On utilisera cette farine non-seulement pour son pain, mais pour la faire griller dans les ragoûts, pour la confection des biscuits sucrés — home-made — qui remplaceront les traditionnelles "crackers", pour les sauces blanches et encore pour faire de la bonne bouillie de froment pour les petits enfants, comme on faisait à une époque où les bébés n'étaient pas comme aujourd'hui constipés dans la proportion de 95 p. c., au grand désespoir des mamans. (2)

Le marchand "général" ne se plaindra pas de tout cela, loin de là. Le commerce des farines est pour lui "le drawback du métier", quand ce ne serait qu'à raison de la variation extrême des prix du marché qui exposent à tant de déconvenues. C'est, de plus, un négoce déplaisant, qui nécessite

---

(1) On ne peut que gagner à se pourvoir de blé rond comme de café rond. Autant il est facile de falsifier la farine et le café moulu, autant c'est raide pour l'artifice le plus roué d'imiter, même de loin, le grain de froment et la fève d'Arabie. Ce sont des précautions non négligeables à notre époque sans scrupules.

Toutes les fois que le meunier voisin ne sera pas pourvu de nettoyeur, on pourra acheter le blé tout nettoyé. Le prix est plus élevé, car en outre de l'opération du nettoyage, l'enlèvement de la seule poussière qui s'insinue dans le sillon du blé fait perdre à celui-ci 1-2 p. c. de son poids.

On fera également bien d'acheter du blé "dur". Il est plus riche en gluten et sels minéraux, et malgré ces notables points de supériorité, il commande un prix moindre parce qu'il fournit des farines de teintes plus jaunâtres, ce qui est "shocking" pour ceux qui veulent à tout prix du pain blanc, comme pour leurs fournisseurs ordinaires.

(2) Voir appendice, chap. VII.

des managements pénibles, de vastes hangars, l'immobilisation de forts capitaux, le tout pour des profits bien maigres. A la Beauce, depuis la hausse des farines causée par la guerre, ce sont les marchands eux-mêmes qui incitent les cultivateurs à acheter du blé au lieu de farine, et de part et d'autre on s'en félicite. Il n'y aurait que les bestiaux qui pourraient s'en plaindre, étant donné que plus la farine est riche, plus pauvre est le son. Mais il y a assez longtemps que la mouture hongroise engraisse le porc à notre détriment, il est temps qu'on s'éveille à la réalité et que l'intérêt de nos estomacs vienne à primer. Et quand nous souhaiterons du son riche pour nos animaux, il y a aujourd'hui trois transcontinentaux pour nous apporter de l'Ouest les riches résidus de la mouture à cylindres.

En produisant notre blé de consommation, nous aurons, en outre des bienfaits d'un vrai pain en échange de celui qui n'en avait que le nom, l'avantage de réaliser une immense économie. Ce serait la forte somme qui resterait chez nous : autant de pris sur la terre, et autant de moins à déboursier. Tout cultivateur avisé devrait tendre de plus en plus à vivre de sa terre, du moins en ce qui concerne ses besoins alimentaires.

La question d'économie vaut la peine qu'on s'y arrête. Après enquête faite auprès des marchands de Beauce, on trouve qu'il se consomme, chaque année, de 10 à 2½ sacs de farine pour les petites familles, et de 26 à 48 chez les familles nombreuses. L'écart entre les deux chiffres de chaque catégorie provient de ce qu'on est plus ou moins gros mangeurs de crêpes et de mélasses, deux articles qui sont "la mort de la farine", suivant le mot de nos gens. Or, au prix de \$2.50 — prix moyen du temps de paix. — les petites familles dépensent une moyenne de 17 sacs : \$42.50 ; et les grosses familles, une moyenne de 37 sacs, soit \$92.50.

Multiplions la moyenne entre 42 et 92, soit 67, par le chiffre des 370,938 familles (1) de la province de Québec.

---

(1) Ces chiffres m'ont été fournis directement par M. G.-E. Marquis, notre distingué compilateur des statistiques provinciales.

et on arrivera à la somme respectable de vingt-quatre millions, huit cent cinquante-trois mille, quatre cent quarante-six piastres que nous pourrions économiser en subvenant à nos propres besoins de blé sans recourir à l'importation.

Voilà la rançon que notre ignorance et notre esprit de routine nous faisaient verser, avant la guerre, à l'Ontario et aux provinces de l'Ouest, au détriment de la santé et de la vigueur de notre race.

Si notre gouvernement-Providence — qui doit remplacer dans tous les domaines l'absence d'initiative et d'esprit public — persiste dans ses bonnes résolutions, on pourra faire faire, dès après la guerre, un grand pas à la question du pain.

Dès que les industries françaises seront réorganisées, on demandera à la Compagnie Meulière de La Ferté-sous-Jouarre — meules de pierre — et à la Maison Schweitzer — meules en acier — de nous envoyer des ingénieurs pour installer des meuneries-boulangeries dans nos écoles d'agriculture, les plus importantes écoles ménagères, les collèges, pensionnats, communautés, etc.

Il y a des appareils de meunerie-boulangerie de tous les prix et de toutes les capacités.

Une installation, par exemple, qui pourrait servir à un pensionnat, comportant :

1. Un nettoyeur de blé,
2. Un moulin à meules,
3. Un tamis-blutoir,
4. Un pétrin mécanique,
5. Un four portatif,

produirait 225 livres de pain par jour et coûterait 2,000 francs, c'est-à-dire \$400.00.

Le tout actionné par un pouvoir de 3 forces — secteur électrique ou moteur à gazoline — tiendrait dans une bâtisse de dimensions fort restreintes, et nous sauverait du coup des horreurs de boulangeries plus compliquées qu'on installe dans des caves ou sous-sols humides ou poussiéreux.

La vignette hors-texte en dira plus que toutes les descriptions. Elle représente une installation capable de fournir environ 1,100 livres de pain par jour.

On imagine les conséquences heureuses de pareilles acquisitions, entre autres, pour la délectation et la vigueur des enfants de nos collèges. C'est au cours de la croissance, alors que l'appétit est vorace, qu'on s'habitue facilement aux goûts nouveaux. C'est alors aussi qu'on a le plus grand besoin de pain richement minéralisé.

Ces jeunes, l'élite de demain, seraient plus tard de fervents adeptes du vrai pain.

Et dans les institutions où la comptabilité n'est pas un mot vide de sens, on constatera, par l'économie de viandes, que ces appareils se paient rapidement.

On comprendra que pouvoir choisir son blé, le moudre au fur et à mesure des besoins (1), bluter à son goût, pétrir longuement, faire cuire décentement, tout contrôler, voilà bien des avantages.

Ces meuneries-boulangeries sont aujourd'hui très répandues en Belgique et en France. Les sociétés coopératives en dirigent un grand nombre.

---

(1) On se trouve à résoudre du coup le problème de la conservation difficile de la farine riche. Tout de même il est avéré que la farine de blé se bonifie dans le mois qui suit sa mouture, si on la conserve dans un bon farinier étanche. Alors il s'agira de moudre un mois à l'avance.

Le meunier-boulangier de profession pourrait retirer des revenus additionnels de sa meule en faisant des farines de blé-d'Inde, de seigle, et spécialement de sarrasin que les amateurs de "tirliches" ont tant de mal à trouver. Celles des épiceries sont trop blutées. "Le sarrasin écalé" en boîtes de 2 livres ferait fureur dans tous les centres canadiens.

Avis aux "schemers" !!

Et si l'idée réussit dans nos grandes institutions, qui l'empêcherait de se propager dans les villes et les villages ? On a vu en France des boulangers qui avaient longtemps complété avec la meunerie louche, se faire meuniers-boulangers avec installation de meules exclusivement, à leur plus grand bénéfice comme à celui des consommateurs. Rien n'empêche que la meunerie-boulangerie ne se répande dans les endroits les plus reculés du pays, évitant les frais de transport du blé ainsi utilisé sur place. Même là où il n'y a pas encore de chemins, dans tous les sentiers du colon où pourra passer le sempiternel et indispensable "poêle à miroirs", passeront également le four portatif, le moteur et toutes les pièces de cet heureux alliage de la meunerie-boulangerie qui tend à révolutionner l'industrie du pain.

C'est aussi des terres neuves qu'on devrait tirer le meilleur blé. Qui sait si un jour nos curés des jeunes paroisses de colonisation ne deviendront pas meuniers-boulangers pour leurs colons, comme ce célèbre Dr Monteuis, de Nice, tout comme tant d'enfants du peuple qui sont prêtres se sont faits bûcherons quand il le fallait.

Quel rêve ce sera pour l'idéaliste de demain que ce nouveau personnage dans l'histoire de l'Église, noble distributeur des deux vrais pains de vie : l'éternel et le temporel tel que le Créateur l'a voulu...

Avis à nos arrière-neveux, artistes en quête de sujets de fresques !...

# APPENDICE

## La meule Schweitzer

Hâtons-nous d'abord de dire que ce M. Schweitzer n'est pas un Allemand, mais un brave Alsacien. Énergique et tenace comme tous ses compatriotes, il a débuté au milieu du septicisme général et sa compagnie a travaillé 20 ans sans dividende. Il a tenu bon, et aujourd'hui son idée et sa meule lui ont tourné une belle fortune et un nom enviable dans le monde de la science et de la saine industrie. Cette meule est, paraît-il, simple, solide, durable, d'installation plus facile que la meule de pierre.

De transport aisé, elle pourra aussi se fabriquer partout où l'inventeur le voudra, tandis qu'il n'existe pas en Amérique de carrières de pierre meulière qu'il fallait autrefois importer de France ou de Turquie.

La plupart des partisans de la farine de meules sont aujourd'hui ralliés à la meule d'acier. On vient même jusque de la Hongrie, pays d'origine des cylindres, pour se pourvoir de la meule Schweitzer.

Sur le même principe, le même inventeur a fait des égrugeurs pour la mouture du blé à domicile. Peu dispendieux, ils se répandent beaucoup en France, surtout dans les familles de médecins qui ont adopté le pain complet. On y associe également des petits blutoirs de maniement facile pour ceux qui veulent la farine blutée pour le pain naturel.

Cependant, il ne faut pas être injuste à l'égard de la meule de pierre. Si elle oblige à de fréquents rhabillages, qu'on appelle chez nous "pigeages", cette opération n'est pas si délicate et difficile que les propriétaires de cylindres veulent le faire croire.

La meule de pierre a encore les préférences de tous les hygiénistes. La grande compagnie meulière de La Ferté-sous-Jouarre, en France, fournit ses meules à la Russie et à tous les peuples des Balkans, et ses affaires augmentent sans cesse. Elle nous enverra ses ingénieurs après la guerre.



## Terminologie et classification alimentaire

Je me fais un devoir de mettre le lecteur en garde contre le découragement qui pourrait l'assaillir à l'aspect des termes techniques compliqués et plus ou moins rébarbatifs.

Ici, comme en d'autres travaux traitant d'alimentation, la difficulté est plus apparente que réelle et consiste uniquement dans la multiplicité des synonymes.

Il s'agira de savoir que matières amidonnées, matières amylacées, féculents, farineux, hydrates de carbone, matières hydrocarbonées, matières ternaires sont des termes différents pour désigner la même chose : les farineux.

De même, matières albuminoïdes, matières azotées, matières protéiques, matières quaternaires sont quatre dénominations qui représentent une seule et même espèce d'éléments nutritifs : les albuminoïdes.

Il en est ainsi pour fibre, cellulose, son, qui, pratiquement, sont des équivalents, comme froment et blé sont des synonymes.

Il y a toutefois des nuances, et il ne faut pas confondre le genre avec les variétés. Par exemple, tous les farineux sont des hydrates de carbone, mais tous les hydrates de carbone ne sont pas des farineux, comme on verra par le petit tableau qui va suivre, où la classification alimentaire est concentrée dans le creux de la main.

Ces chinoiseries du pédantisme scientifique étant connues et retenues, le lecteur nous saura gré de se voir manoeuvrer à l'aise dans toutes les questions d'ordre alimentaire qui étaient auparavant des énigmes pour lui.

## Classification des aliments "in a nut shell"

### (Groupes alimentaires et principaux représentants)

#### I Hydrates de carbone

FARINEUX	{	Céréales — Pommes
		de terre — Riz
		Pâtes alimentaires.
	{	Amandes
SUCRES	{	Sucre des fruits
		Miel
		Sucre industriel.
GRAISSES	{	Crème — Beurre—
		Parties grasses des
		viandes — Cacao
		et Amandes (1)
	{	Huiles végétales

#### II Albuminoïdes

LAIT	(par sa caséine)
OEUFS	(par le blanc d'œuf)
FROMAGE	(par sa caséine)
VIANDES	(par leur fibrine)
CÉRÉALES	(par leur gluten)
LÉGUMINEUSES	(pois, fèves, haricots) par leur albumine végétale.

#### III Sels Minéraux

Légumes
Fruits — Céréales
LE VRAI PAIN !
Lait — Poisson
Moëlle — Cervelles.

(1) Les amandes, noix et noisettes dédaignés chez nous, sont en honneur chez les végétariens des États-Unis, et à juste titre. En outre de 9 p. c. de féculents et sucre, ils contiennent 20 p. c. d'albumine (autant que la viande) et 65 p. c. de corps gras (deux fois plus que la crème).

### III

## Calories

La calorie, unité d'énergie nutritive par convention — pour les fins didactiques — représente la quantité de chaleur suffisante pour élever d'un degré (10) un kilogramme (2 lbs) d'eau distillée. Quand un kilogramme de graisse, en brûlant dans le calorimètre, élève de 8 degrés (80) la température d'un kilogramme d'eau, on dit qu'il dégage ou fournit 8 calories.

Pour illustrer les exagérations auxquelles a donné lieu cette théorie, je citerai une page d'histoire de la médecine empruntée au grand journaliste médical Helme :

"Avec cet esprit dénué de finesse qui est le propre de tout bon Germain, Rubner se hâte de conclure non-seulement que ce qui est vrai dans la bouche calorimétrique l'est encore dans l'organisme animal, mais encore que, connaissant, ou pour parler plus justement, estimant les dépenses énergétiques de l'homme, on peut fixer ses besoins de réparation nutritive en calories—moyen commode et "objectif" d'établir les rations alimentaires convenables des différentes catégories de travailleurs, sans avoir à s'occuper de considérations de qualité, sapidité, etc.

" Quoiqu'il en fût, le système de Rubner eut une vogue immense ; même les physiologistes s'y rallièrent et dans tous les traités d'alimentation on ne parla plus que de calories. Que telle substance fût inassimilable ou nocive, on ne s'en souciait guère, du moment qu'elle était susceptible de dégager un certain nombre de calories ; et c'est ainsi que la saccharose (sucre) a été considérée comme pouvant suffire à elle seule à la nourriture de l'homme, et que l'alcool a été vanté comme un aliment de choix. La médecine et l'hygiène n'échappèrent point à la désastreuse influence de ces conceptions théoriques. Dieu seul, a écrit un médecin, pourra dire au jour du jugement dernier, combien de tuberculeux, de fiévreux, d'artério-scléreux, de dyspeptiques, d'entériques, de neurasthétiques, de surmenés, etc., en ont été les tristes victimes. "

Je me plais ici à extraire, des tableaux calorimétriques des auteurs, des chiffres dont la juxtaposition ne manquera pas d'édifier les partisans de la doctrine calorique, qui, en pratique, sont restés carnivores.

On y trouve que 2 livres de riz, lentilles ou fèves donneront une moyenne de 3,500 calories, tandis que la même quantité de boeuf n'en fournit que 1,395 ; 2 lbs de saumon, 2,086, et la même quantité de bacon, 1,380 ; 2 livres d'anguille de rivière, 2,567 et 2 livres d'oeufs (16 oeufs), 1,625 ; 2 livres de farine d'avoine, 3,921 et pareil poids de mouton moyennement gras, 1,238 . . .

Réflexions ! ! . . .



#### IV

### Théories nouvelles sur l'aliment

Ces idées de la science nouvelle qui se font jour de plus en plus ne sont pas encore classiques, c'est-à-dire qu'elles ne portent pas encore l'étiquette des Pontifes officiels, gardiens immuables d'une orthodoxie très variable, puisqu'au dire de Pasteur lui-même "la science change à tous les 25 ans".

Les parrains de cette ultra-moderne théorie de l'énergie vitale, sont des hommes d'avant-garde tels que Pascault, Monteuis, Helme, Carton, Monin. Quoique porteurs de beaux noms dans le monde savant, ils n'ont pas l'autorité, "la magistrature morale" que confèrent les hautes investitures des Académies. Novateurs contestés aujourd'hui, ils seront de radieux précurseurs demain |

Le Dr Roger Hyvert disait récemment : "Les plus belles découvertes médicales, j'entends celles qui sont éternelles, n'ont pas toujours vu le jour dans les sphères les plus élevées de notre profession."

Il n'est pas de plus grand exemple à l'appui que Pasteur qui a révolutionné la médecine et la chirurgie et qui, à ses débuts, n'était "rien, pas même médecin".

Pour offrir plus d'éclaircissements à ce sujet nouveau, je citerai quelques pages des Drs Carton et Monteuis. Voici ce dit le premier dans un de ses exposés sur la force vitale :

" Il y a l'aliment physiologique et l'aliment antiphiysiologique. L'un est vivant, en combinaison avec le protoplasme des cellules végétales, associé à des ferments et à des sels nutritifs vitalisés. Le travail d'absorption de cet aliment s'opère par un contact harmonieux, par un échange d'énergie entre les cellules végétales vivantes et nos cellules digestives vivantes. L'aliment antiphiysiologique, au contraire, est un aliment mort, qui a perdu l'association proto-

plasmique végétale, le contact des sels minéraux vitalisés et des ferments oxydants qui le rendaient physiologique. Il n'est plus qu'une drogue, qu'un corps chimique dangereux, parce "que nulle part la nature ne nous l'a présenté sous cette forme". Le travail d'assimilation d'une énergie morte se fait par un contact blessant qui détermine une déviation des actes digestifs cellulaires, une irritation antiphysiologique qui surmène les viscères et, par sa répétition, arrive à les altérer."

#### OPINION DE MONTEUUIS

La notion essentielle qui n'est pas encore entrée dans notre façon de concevoir et d'apprécier la valeur des aliments, celle qui est capitale dans la question du pain, c'est que l'énergie solaire, cette force incomparable déposée dans les végétaux, est étroitement liée à l'organisation et la vie, qu'elle y persiste dans la mesure où l'une et l'autre demeurent, qu'elle se perd à mesure que toutes deux se dégradent. C'est pour garder l'énergie solaire dans les végétaux, ses fournisseurs naturels, qu'il faut respecter le plus possible dans l'aliment l'organisation et la vie.

L'organisation dans le végétal, c'est sa structure, sa charpente, les proportions qui existent entre ses différents éléments, qui font par exemple que le blé est une céréale à nulle autre pareille.

La vie, c'est cette énergie indéfinissable qui est la plus haute manifestation des forces que le soleil infuse dans les végétaux, c'est cette énergie dont la plus haute intensité se trouve dans le germe et les ferments solubles, dans ce que Béchamp appelait les microzymas et Pasteur les ferments propres à chaque être.

Si j'insiste sur ces considérations en apparence théoriques, c'est qu'elles sont éminemment pratiques. Elles nous expliquent, en effet, que plus un aliment conserve son état naturel ou primitif, plus il conserve intactes ses réserves d'énergie solaire, c'est-à-dire l'organisation et la vie, plus il est fournisseur d'énergie solaire.

Si nous appliquons cette notion au blé, nous voyons que cet aliment vivant est un de nos meilleurs fournisseurs d'énergie solaire, que nul n'est, plus que lui, pourvoyeur de l'énergie solaire transformée. A la seule condition de ne pas détruire sa structure, il peut la conserver des siècles. Les grains de blé découverts dans les pyramides d'Égypte qui, après avoir été conservés pendant des centaines d'années dans ces tombeaux royaux, germèrent et devinrent des épis, en sont une preuve imposante.

F  
te  
  
to  
de  
La  
  
frii  
règ  
gaç  
dép  
tura

Cette valeur vitale du blé, cette source incomparable d'énergie dont la théorie des calories et le pain blanc n'ont cure, l'alimentation naturelle s'applique à la conserver aussi intacte que possible et à l'utiliser dans notre aliment fondamental.

Quand on transporte cette simple mais grandiose idée de l'énergie solaire sur le terrain de la pratique et qu'on songe un instant à toutes les dégradations que, sous prétexte de progrès, les diverses théories ont fait depuis un siècle subir à l'alimentation nationale, l'esprit reste confondu et partagé entre deux émotions bien différentes. La première est un sentiment de frayeur devant le spectacle et l'étendue des désastres et des ruines accumulés par l'alimentation dite scientifique : la seconde est la portée inattendue d'une notion qui, avant notre époque, fut la loi presque constante de l'humanité et lui valut, sans effort, une nourriture à la fois naturelle, fortifiante et économique.

La lettre tue, l'esprit et surtout la pratique et l'exemple vivifient.

A lire les règles fondamentales de la cuisine naturelle, la ménagère effrayée peut, au premier abord, croire qu'il ne s'agit de rien moins que de bouleverser nos moeurs nationales, pour rendre à la force vitale des aliments le rang qu'elle doit tenir dans notre nourriture journalière. La vérité est qu'elle peut avoir la place qui lui revient sans amener aucune révolution alimentaire. Sous l'influence d'un bon sens qui sera notre meilleur guide, des lumières et des précisions que nous apporte l'idée nouvelle de l'aliment, l'évolution qui s'impose est simple et facile.

Voici comment je la conçois :

Le pain qui, à lui seul, représente plus de la moitié de l'alimentation du Français, en sera la base : ce sera une économie familiale et sociale en même temps que le remède à un véritable fléau national.

Notre façon de mieux comprendre la préparation des aliments nous portera tout naturellement à ne plus blanchir les végétaux, mais à les cuire à l'étouffée, de façon qu'ils ne perdent plus leurs minéraux et se dénaturent le moins possible. Les pommes de terre à la diable et au four redeviendront en faveur.

La ménagère renoncera à la mode routinière des grillades, des rôtis, des fritures, des purées, des compotes, qui deviendront l'exception au lieu d'être la règle. Chacun admettra ce changement quand il comprendra que l'aliment gagne davantage à être braisé, cuit dans son jus, à ne pas être systématiquement dépouillé, par la préparation culinaire, de la supériorité de son énergie structurale.

Dans ces conditions, la ménagère, par la logique des choses, en préparant ses menus, songera à revenir aux salades crues au lieu de salades cuites, aux fruits naturels au lieu de compotes ; elle aura une préférence pour les crudités, prendra plus rarement ces purées de légumineuses qui si souvent suralimentent ou intoxiquent par un excès d'albumine et ne répondent à aucun besoin.

Tout sera plus simple, plus économique, plus naturel, par conséquent plus pratique, plus hygiénique, plus agréable.

Il n'y aura aucune évolution, mais seulement une orientation franche et éclairée qui amènera le contrôle et le perfectionnement non seulement de la préparation culinaire de ses menus, mais encore et plus que jamais de la préparation industrielle de ses produits culinaires.

Ce contrôle sera plus nécessaire et rigoureux que jamais pour s'affranchir de ces produits et de ces moeurs d'outre-Rhin qui nous valent des substances alimentaires tellement dégradées ou artificielles que potages, farines ou entremets, elles ne méritent plus le nom d'aliments.

Voilà comment il faut comprendre l'application intelligente et pratique qui constituera la cuisine simple, fortifiante et économique par l'alimentation naturelle et ses nouveaux principes.



## La stimulation alcoolique

Contrairement à tous nos préjugés, l'alcool ne produit pas de force par lui-même. Tout au plus son excitation ne fait que provoquer une dépense exagérée de la vigueur accumulée dans l'économie par les autres facteurs d'apport énergétique. Il n'est pas une addition à notre réserve de force, mais un incitant de déperdition excessive qui nous laisse en état d'infériorité. Et si on persiste dans cette consommation du toxique dissipateur de notre capital, on ne peut qu'évoluer vers la lente mais inéluctable usure des centres nerveux.



## VI

### Frugalité

Nous avons vu que la poignée de châtaignes du montagnard des Balkans représente plus de nourriture réellement assimilable que le gros pain blanc du civilisé de l'Occident.

L'industrie et l'art culinaire outrancier n'ont pas dénaturé sa nourriture simpliste composée de lait, fromage frais, fruits, légumes, pain complet, noix et marrons. C'est lui qui apprend à l'univers comment on fait les centenaires. Et le jour où ces peuples des Balkans s'aviseront de se prévaloir des glorieuses conquêtes de la civilisation occidentale, sans en prendre ni les folies, ni les travers, ni l'artifice, ils réaliseront le rêve de leur glorieux compatriote Metchnikoff : la vie de l'homme portée à 150 ans.

Après eux, les plus beaux spécimens d'humanité saine, solide et valide, sont les Japonais, qui d'abord n'ont jamais connu l'alcool et ses avilissements, et qui, au dire d'Armand Gautier, "se nourrissent de riz, de légumes verts, de pommes, de fèves, de fruits et d'aucune autre viande que le poisson sec, et qui ignorent l'arthritisme et la goutte dans leurs douloureuses et multiples manifestations".

Ce sont encore les pauvres campagnards d'Irlande, d'Espagne, d'Italie et du Sud-Ouest de la France qui fournissent aussi grand nombre de centenaires. Pour les peuples comme pour les individus, la richesse offre bien des esclavages et la pauvreté est riche de compensations : "beati pauperes !"

Il faut revenir à la vie simple.

Les anciens Canadiens, avec leur pain noir, leur lait caillé et leur soupe aux pois, étaient plus avancés que les finauds de notre prétentieuse époque ne le croient.

Il y a quelques années, un journal jaune de la province-soeur s'était permis des plaisanteries au sujet de ce trio alimentaire. Un médecin de Montréal, qui s'appelait "Medicus", lui fit une verte réplique que j'ai découpée, conservée et dont voici quelques saillants extraits :

" Aux jours fortunés, disait le confrère, où les enfants de notre race étaient élevés "par des mères d'abord", puis à la "pea-soup", au pain noir et au lait caillé, si justement réhabilité par Metchnikoff, c'était alors jeu facile pour Baptiste de fracasser l'une contre l'autre deux têtes de Canucks. Mais depuis que nous avons singé votre nourriture de petits crevés, nous valons guère mieux que vous. Comme vous, nous enrichissons les médecins, encombrons les hôpitaux et peuplons les asiles.

" Quand nos femmes avaient sur leurs tables des laitages, ce que vous appelez le pain noir et les produits variés de leurs grands jardins, elles étaient à la hauteur de toutes les nobles tâches que la nature leur a dévolues. Le jour où elles se mirent au régime du pain blanc, des sucragés, des fricassées, des desserts, des sauces savantes et de la "cup of tea", elles devinrent comme les vôtres, des nourrices sèches (dry nurses) (1).

" Le mot et la chose sont de votre création. "

Il est indéniable que l'Anglo-Saxon est l'homme le plus civilisé de la terre en ce qui a trait aux miracles de santé qu'on peut réaliser avec de l'air, de la lumière, de l'eau et de la propreté. Ceux qui connaissent les jouissances de la balnéation "fréquente et quotidienne" pardonneront beaucoup à John Bull, parce que c'est lui qui a montré à l'univers à se laver.

Malheureusement il perd le fruit de ces moeurs exemplaires par son alimentation généralement excessive, artificielle, trop riche et trop compliquée.

Pour ne renchériser que sur un des points touchés ci-haut par "Medicus", rappelons que dans les listes de déportés des bureaux d'immigration comme "mentally unfit", les "British" comptent autant de sujets que toutes les autres nationalités réunies (2).

Sans vouloir oublier les autres facteurs étiologiques d'infériorité mentale, on ne peut s'empêcher de croire que lorsqu'"on pourrit en vie" (3) du fait d'un intestin toujours chargé comme un canon, de rosbif, de bacon, d'oeufs, de fromages, de farces, de charcuteries, de toutes les choses les plus putrescibles, et chauffé à blanc par toutes les épices de l'Orient, le sang charrie des toxines et

---

(1) Voir à ce sujet le beau livre du docteur Donnadieu "Pour lire en attendant Bébé". Deux mille exemplaires de l'édition canadienne ont été distribués en cette province en 1913 par la Cie de Publ. de l'"ECLAIREUR", Beauceville.

(2) De 1897 à 1914, l'immigration à destination de l'Ouest fournit 17 British contre 58 d'autre origine.

(3) Ce mot pittoresque est d'un ancien professeur de tocologie à Laval, Montréal.

autres irritants capables d'agacer et détraquer les centres nerveux : "Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es."

Les Saxons d'Amérique, nos voisins du Sud, sont aujourd'hui les gens les plus sensés en fait d'alimentation, si on considère les classes aisées surtout. C'est certainement le peuple qui a opéré les plus grandes et les plus belles réformes alimentaires. Il n'a pas toujours été un modèle, cependant.

Il y a 30 ans, aux Etats-Unis, on consommait 172 livres de viande par tête et par an. Si le lecteur n'en croit pas ses yeux, il n'a qu'à référer à l'article "How the World is fed" d'un grand économiste yankee, dans le *National Geographic Magazine*, livraison de février 1916. J'ai fait moi-même des démarches pour m'assurer que ce chiffre n'était pas une faute typographique.

Mais depuis, des petites enquêtes autour de moi m'ont amené à ne pas trouver le chiffre si invraisemblable. C'est ainsi que j'ai rencontré une famille de 9 personnes dont 7 enfants de 12 à 29 ans, où on engloutit, bon an mal an, 1,150 livres de lard et boeuf. J'omettrai, pour aller plus vite, les barils de mélasse et les seaux de graisse pour les crêpes. On en aura une idée cependant quand j'ajouterai qu'on dépense 48 sacs de farine du commerce, dans la même maison, par an. Le chef de famille m'affirme que cette consommation affreuse de "graissages" date de l'abandon du pain noir.

La preuve de tous ces avancés sera facile, si le lecteur doute de notre probité. Nous avons même aujourd'hui toute une liste de cas de ce genre qui va grossissant chaque jour.

On estime (1) que la part de la viande dans la nourriture totale devrait être de 5 p. c. pour le sédentaire et de 10 p. c. chez le travailleur. Chez nous, elle doit être en moyenne de 40 à 60 p. c.

Pour être plus précis, il est convenu chez les physiologistes qu'un gramme (15 grains) d'albumine suffit pour réparer l'usure d'un kilogramme (2 lbs) de poids du corps. Donc, pour un homme de 75 kilogrammes (environ 160 lbs), il faudrait 75 grammes d'albumine. Or, celle-ci n'entrant que pour un cinquième dans la viande (sic), on aura 75 x 5 — 375 grammes de viande, soit 12 onces et demie. C'est-à-dire que trois quarts de livre par jour équivaut à la part que la viande doit avoir dans la nourriture d'un homme qui travaille, pour subvenir à la réparation musculaire. Et ceci en supposant que cet homme ne

---

(1) Galtier-Boissière, *Hygiène Nouvelle*.

prendrait ni oeufs, ni lait, ni fromage, ni légumes secs (pois, haricots, fèves, lentilles), ni poisson ou autres substances fournissant de l'albumine.

D'où il faut conclure, entre autres, deux choses :

I.—Le règne des égotants n'est pas fini, et il y a encore beaucoup d'avenir pour les médecins, les dentistes et les chirurgiens dans un pays où le régime alimentaire est si répréhensible.

Ici, comme en d'autres sphères, de combien de servitudes onéreuses notre peuple se libérerait, si seulement il voulait commencer par croire qu'il lui reste quelque chose à apprendre ! ! . . .

II.—Quand on énumère les conditions qui compliquent le problème déjà si redoutable de la cherté de la vie, il ne faut pas oublier de mentionner un facteur non négligeable : notre glotonnerie.



## VII

### La bouillie de froment

Nos aïeules, qui se réclamaient de l'époque de Georges III, vantaient beaucoup la "bouillie de froment" de l'ancien temps, qui, d'après elles, faisait des enfants si "résolus". Elles ne manquaient jamais de tancer de la bonne manière les jeunes femmes qui "s'opiniâtraient" à n'en plus vouloir donner à leurs petits.

Nos aïeules avaient raison. Mais, depuis, les médecins ont inventé le "digéragé", et comme pour la muscade, on en a mis partout. La bouillie a été condamnée comme une horreur indigeste.

Ce fut le début de l'ère des bébés cruels qui font "sécher leur mère sur pied", non pas parce qu'ils sont dyspeptiques — si jeunes et déjà ! ?... — mais parce qu'ils sont constipés et, partant, habituellement malades.

C'est de là que datent les seringues, les poires en caoutchouc, et tout l'attirail de torture des intestins d'enfants, qui font l'ornement des layettes des mamans à la mode (1).

Ce fut l'âge d'or des Castoria.

La plupart de ceux qui proscrivaient la bouillie n'ont jamais trop su pourquoi. D'autres, détenteurs de savoir mal digéré et adapté à faux, prétendaient que la ptyaline n'apparaît dans la salive de l'enfant qu'à six mois, qu'avant cela la salive n'a pas le pouvoir saccharificateur qui assure la digestion des farineux.

Et c'est vrai. Mais c'est précisément pour cela que la bouillie est à propos dès les premiers mois de la vie. Cet amidon non transformé agit comme laxatif doux, absolument comme la pellicule des pois et des fèves, la pelure et la fibre des fruits et des légumes agissent en contribuant à la masse fécale, en fournissant des

---

(1) Les suppositoires de glycérine qu'on fait venir de chez Eaton tendent à devenir un fléau. C'est une cause de rectites, de dysenteries par agacement excessif. En émoussant les réflexes, ça exagère la constipation.

matériaux au fonctionnement intestinal. Plus que cela, si l'amidon de la farine pouvait être digéré dans les premiers mois de la vie, alors que le lait suffit amplement à tous les besoins, il faudrait l'écarter comme facteur de suralimentation.

— Mais à six mois, époque fixée par la science tirée au cordeau pour l'apparition des ferments salivaires chez le bébé, est-ce qu'on prescrit davantage la bouillie ?

Vers neuf ou dix mois, alors que l'allaitement maternel devient plus ou moins suffisant et qu'on songe à lui adjoindre d'autre lait, elle serait précieuse pour suppléer à la pauvreté du lait en hydrates de carbone. Et l'amidon alors serait digéré et par les ferments végétaux du blé et par les ferments organiques des sécrétions des glandes annexes du tube digestif.

Mais ce n'est pas assez savant, cette histoire de bouillie. Quand on est praticien de belle allure, on ne se paie pas de vieilleries. Le jour où un pharmacien prendra de la bonne farine de meules, lui donnera un emballage de luxe et la décorera d'un nom anglais, ce sera bien différent : ça pourra se porter !

Dans les premiers mois de vie, pourquoi cette objection à ce que j'appellerai un laxatif alimentaire ? Est-ce que l'huile de ricin (castor), l'huile d'olive sont des entités plus digestibles ? La farine aurait l'avantage d'être moins nauséuse.

Et, amidon et cellulose mis à part, compte-t-on pour rien le gluten, cousin germain de la caséine du lait, qui peut lui aussi être très utile à l'enfant ?

Quant aux sels minéraux de la farine, aussi assimilables chez l'enfant que chez l'adulte, s'il est un être humain qui en a fièrement besoin, c'est l'enfant. Ne pas oublier qu'il croît en taille de 4 pouces dans la première année, de deux pouces dans la seconde, tandis que dans le reste de sa jeunesse il fera guère plus de 7 centimètres (1 pouce et demi) par an. Il doit faire une forte dépense de minéraux pour s'édifier sur ce train-là.

J'ai connu des médecins qui se scandalisaient de l'honnête bouillie de nos grand'mères et qui élevaient leur propres enfants, depuis l'âge le plus tendre, avec du Mellin's ou du Nestlé's food, débris de minoteries à cylindres, dégradés en plus par les cuissons excessives et surchargés de sucre et de cacao.

J'ai connu des médecins-pharmaciens qui avaient les mêmes scrupules à l'encontre de la bouillie et qui vendaient les sirops calmants — vulgaires sirops

de morphine peu digestifs et peu laxatifs — à la caisse, et même plusieurs caisses par an . . . . .

Seulement, et comme en toute chose, il ne faudra pas, par des excès de zèle, dévisager la question.

Il faut, dans les premiers mois, ne donner de la bouillie de froment au bébé que pour entretenir ses fonctions intestinales en régularité, n'oubliant jamais que c'est le lait maternel qui doit faire les frais de l'alimentation, à l'exclusion de toute autre chose.

Vers la fin de la première année, on pourra considérer la bouillie comme une contribution précieuse à l'alimentation de l'enfant, et en donner davantage. Gare aux excès !

Les mamans de notre pays ont de malheureuses et parfois fatales tendances à "bourrer" les enfants. Les trois quarts des maladies de l'enfance chez nous sont les conséquences de ce faux pas (1).

---

(1) Dans un article remarquable du dernier *Bulletin Médical* (août 1916), le prof. R. Fortier signale le fait que l'enfant digère les farines beaucoup plus tôt qu'on l'avait cru jusqu'ici. J'ai donc toujours été orthodoxe !





## Dyspepsie amylacée ou amidonisme

Un des grands facteurs de mauvaise digestion des farineux, c'est l'insuffisance de l'insalivation. On ne mastique pas et on n'insalive pas assez. Au pain blanc surtout, qui est veuf de ferments solubles du blé, il faut au moins incorporer le grand ferment organique qui est la ptyaline de la salive. Sans elle, la digestion et l'assimilation des farineux est plus ou moins lettre morte. Avec les farineux, quand la digestion de la bouche ne se fait pas, faute de salive, celle de l'estomac est compromise et celle de l'intestin manquée.

Il reste bien l'amylopsine du suc pancréatique, qui d'ordinaire parachève l'oeuvre de la salive, mais elle ne peut remplir à elle seule le rôle que la nature a dévolu à trois sortes de ferments.

C'est avec les aliments liquides ou semi-liquides qu'on a le plus de tendances à avaler sans insaliver. De la soupe, "du pain dans du lait", "du sirop avec du pain", "du pain trempé dans le ragoût", pourquoi insaliver ça quand ça glisse déjà si bien dans le dalot ?

Mais si on ne les insalive pas, on les mange en vain ; on en fatigue ses organes en pure perte.

La salive a en outre la propriété, par sa forte alcalinité, d'enlever à l'excès d'acidité du suc gastrique, et c'est précisément chez les estomacs acides que se rencontre le plus souvent l'intolérance pour les farineux.

Pour se convaincre de la puissance digestive de la salive, qu'on mâche une boulette de mie de pain frais. Au bout de 5 à 10 minutes, on est surpris de la trouver sucrée ; c'est que la seule ptyaline de la salive l'a saccharifiée. Et c'est sous forme de sucre que l'amidon du pain entre dans le sang.

Manger des remèdes pour sa digestion et ne pas savoir manger, c'est-à-dire mastiquer et insaliver, c'est commencer par la fin.

Avant la drogue, pensons aux ferments végétaux que le pain naturel nous conserve, et aux ferments organiques que la salive nous fournit, et 99 fois sur cent, ça règlera le cas des gens qui ne digèrent pas les farineux.

Se conformer aux lois élémentaires de la nature, ne pas chercher de causes lointaines et mystérieuses à ses maux, se payer d'un peu d'instinct et de raison, ça économisera bien des notes de médecins et de pharmaciens.

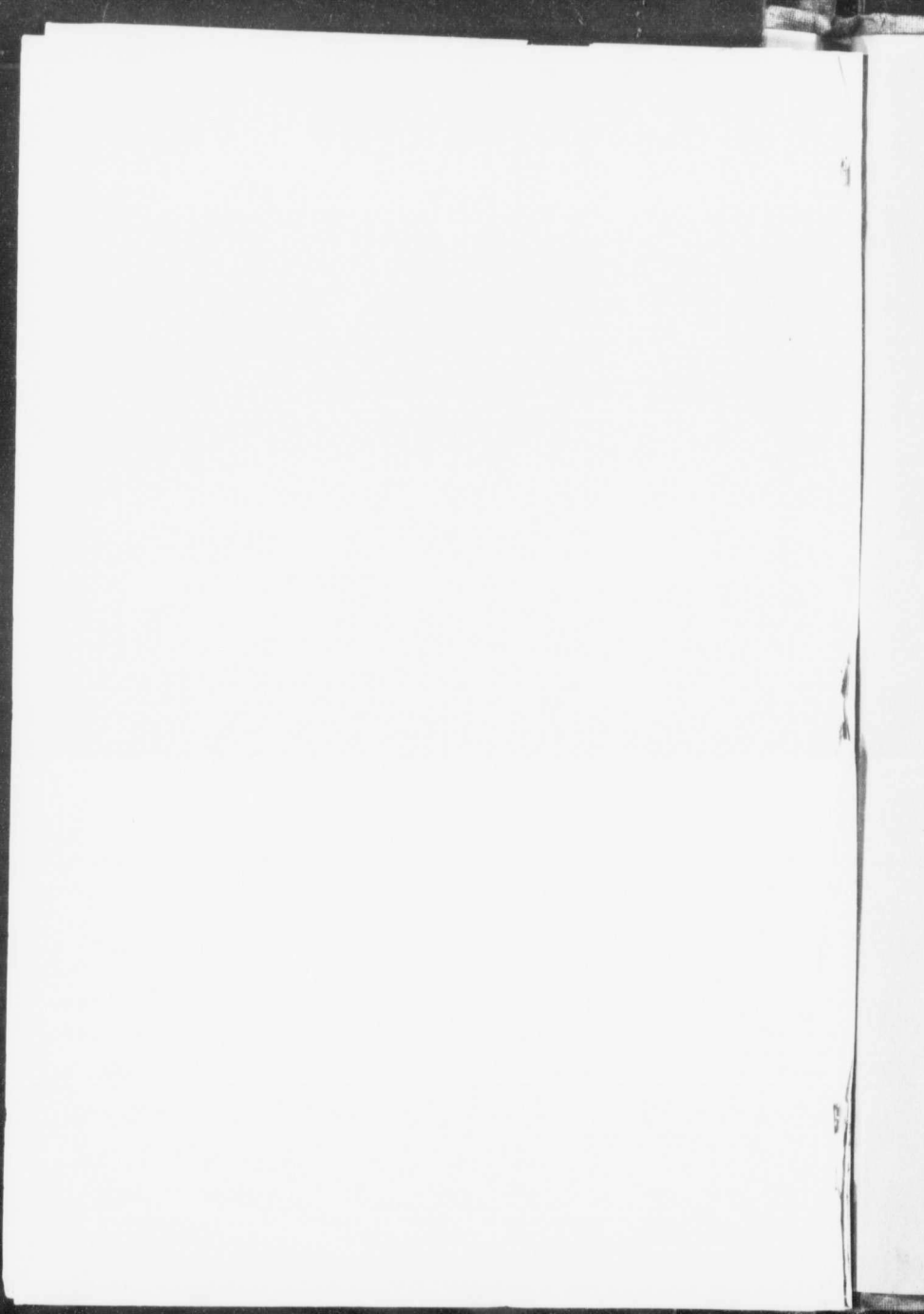
## BIBLIOGRAPHIE

(AUTEURS A CONSULTER)

- Dr Monteuis.**—Le pain blanc et ses dangers,  
Les harmonies digestives,  
L'alimentation et la cuisine naturelle,  
Le pain de chez nous,  
Le vrai pain de France.
- Dr Lenglet.**—L'aliment pur.
- Prof. Letulle.**—La folie du pain blanc (Presse Médicale).
- Dr A. Mollière.**—Préjugés en diététique.
- Godlewski.**—Les neurasthénies.  
Alimentation salubre et économique.
- Martinet.**—Les aliments usuels.
- Prof. A. Gautier.**—Alimentation et régimes.
- Favrichon.**—Tout au pétrin.  
Hygiène alimentaire.
- Galtier-Boissière.**—Hygiène nouvelle.
- Galippe et Barré.**—Le pain.
- Dr E. Monin.**—Hygiène de l'estomac.  
Digestion et nutrition.
- Bonnard-Lurçat.**—Les erreurs de la meunerie.
- Dr P. Carton.**—Les aliments meurtriers.
- Otto Carqué.**—La base de toute réforme hygiénique.
- Pascault.**—Arthritisme par suralimentation.  
Alimentation et hygiène.
- Fonssagrive.**—Traité d'hygiène alimentaire.
- Dr Grand.**—La philosophie de l'alimentation.

- Legrain.**—Dégénérescence sociale,  
Alimentation et alcoolisme.
- Pagès.**—Hygiène des sédentaires.
- Fiessinger.**—Vingt régimes alimentaires en clientèle.
- Dr Cryns (Verviers).**—Guide populaire d'hygiène.
- Desbonnets.**—La force physique.
- Dr Rouhet.**—Régénérons-nous !
- Dr Ernest Nyssens.**—La cuisine rationnelle.
- Dr Paul Nyssens.**—Culture humaine.
- Dr L. Neuens.**—Guérissez-vous par les moyens naturels.
- Kellogg.**—La race se meurt.
- Dr Haig.**—Food and energy.
- Dr Rocine.**—Training.
- Guelpa.**—Comment rajeunir et renouveler notre organisme.
- Bilz.**—Éducation physique.
- Daudé-Bancel.**—Pain riche et pain appauvri.
- Nadeau.**—Constipation guérie par le régime. S'adresser à  
la Cie de l'**Eclaireur**, Beauceville.





Parmi les aliments complets fournis par la nature, aucun ne paraît plus parfait que le blé ; mais par suite d'une ignorance inconcevable de ses intérêts, l'homme civilisé se contente de retirer du grain la partie la plus blanche qui ne contient que de l'amidon, et en fait la base de sa nourriture, abandonnant aux animaux toutes les meilleures parties qui n'ont pas l'heur de lui plaire parce qu'elles colorent un pain qu'il veut absolument blanc.

**Dr Paul NYSSENS.**

("Culture humaine").

—:0:—

De tous les animaux l'homme est celui qui a le moins d'instinct pour choisir les aliments qui lui conviennent.

**Dr E. MONIN.**

("Digestion et nutrition").

—:0:—

Les légionnaires de César apprirent de nos pères des Gaules à faire le pain et consacrèrent ce nouvel aliment à Mercure.

Mercurc à la fois dieu du pain et dieu des voleurs, n'y a-t-il pas là matière à réflexion pour les trusteurs de farines et les affameurs publics ?

**Dr. A. MOLLIERE.**

("Préjugés en diététique").