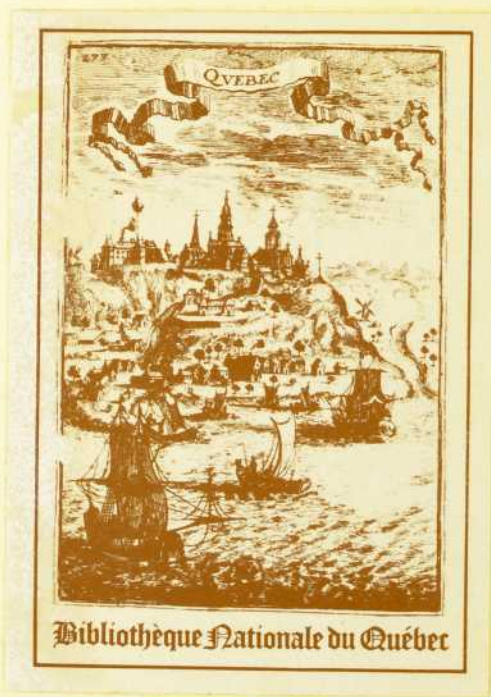


A38A1  
P83\79  
OFF



Bibliothèque Nationale du Québec

13.2  
23

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC

BULLETIN No 79

# LA SANTÉ

## Par les Produits de la Ferme



DOCTEUR AURELE NADEAU



PREFACE DU DOCTEUR L. F. DUBE

*Lauréat de la Société Internationale de Tuberculose*



PUBLIÉ PAR ORDRE DE L'HON. J.-ED. CARON, MINISTRE DE L'AGRICULTURE

— 1923 —

.....

**“Si vous persistez dans la voie du gros bon sens, on vous prendra vite pour un délirant, et vous vous ferez passer la camisole de force..**

**GEORGES COURTELINE.**

**“Le bon sens est notre plus cruel ennemi. Tout savant qui n'a pas réussi à l'éteindre en soi est à jamais perdu pour l'érudition.”**

**ANATOLE FRANCE.**

713.2  
N 123.5

BULLETIN No 79

# LA SANTÉ

Par les Produits de la Ferme



DOCTEUR AURELE NADEAU



PREFACE DU DOCTEUR L. F. DUBÉ

*Lauréat de la Société Internationale de Tuberculose*



BIBLIOTHÈQUE  
SANTÉ PUBLIQUE

## AVANT-PROPOS

*Cette petite brochure traitant un sujet très sérieux, est écrite sur un ton de causerie badine qui montre assez que nous n'avons pas voulu faire parade d'érudition vaine et stérile.*

*Ses incorrections, ses redites prouvent également que nous n'avons d'autre souci que celui d'instruire et de nous mettre à la portée de tout le monde.*

*Nous laisserons de côté les classifications pompeuses de constipation par atonie, par spasme, par acholie, par insuffisance sécrétoire, etc., etc.*

*Nous ne fendrons pas non plus les cheveux en quatre en nous attardant aux fines distinctions possibles entre légumes et légumineuses.*

*Sans viser à être complet, nous avons fait de sérieux efforts pour condenser le plus de vérités dans le moins de pages possible.*

*Ce petit travail modeste fait partie d'une série de feuilles de route destinées à éclairer notre clientèle, à fixer dans les cerveaux certaines notions essentielles et à ramener dans les sentiers du sens commun et de la nature les esprits mal orientés par les exploiters de remèdes patentés (brevetés) qui ont tant d'intérêt à flagorner le préjugé et l'ignorance pour battre monnaie à leur aise.*

*Nous avons conscience de tout ce qui manque à ce court résumé, et nous n'avons pas la prétention d'avoir rien découvert en la matière; tout au plus, voulons-nous jeter un peu de lumière sur un très ancien problème et en souligner l'importance.*

*Moins fortuné que ce gallinacé de la légende qui trouvait des perles en cherchant de la nourriture, nous n'avons pas fait de trouvailles scientifiques ni littéraires, en fouillant cette question de l'alimentation en notre pays.*

*Puissions-nous être utile aux gens de bonne volonté, soucieux d'améliorer les conditions de leur vie et de jouir d'une santé qui permet de gagner plus aisément le pain de la famille: c'est là tout ce que nous souhaitons.*

.....

A. N. M. D.

OFF

A38A1

P83/79

## PREFACE

*“Mieux vaut soigner sa santé  
que sa maladie.”*

*Dr Aurèle Nadeau,  
Beauport, Québec.*

*Mon cher Confrère,*

*Tout le monde lira avec intérêt votre brochure “La santé par les produits de la ferme”, et je suis convaincu qu’on en tirera grand profit.*

*Je n’ai que faire de vous présenter au public. Votre “Grande erreur du pain blanc” a fait pénétrer votre nom et celui de votre illustre préfacier M. le Prof. Rousseau, non seulement dans tous les comtés de notre province, mais dans tous les centres français et acadiens du Canada et des Etats de la Nouvelle Angleterre. Jamais livre au pays n’eut plus de vogue et ce n’était que juste.*

*Encore cette fois, vous voulez être utile à vos compatriotes en leur signalant une autre cause de déchéance physique dans une autre grande erreur: l’abandon des produits naturels dans l’alimentation, pour leur substituer les produits insuffisants, falsifiés, dénaturés, appauvris, mais. . . . . à la mode.*

*S’il est un enseignement ancien mais toujours nouveau, que nous ne saurons jamais clamer trop haut, c’est que les Canadiens-Français mangent trop de viande, trop d’épicerie, trop de sucres dénaturés, trop de charcuteries et pas assez de légumes et de fruits.*

*C’est aussi notre fatal penchant de réparer nos écarts de régime par des toniques de toutes sortes, des pilules à la caisse et cela, au détriment de notre bien-être, de notre bourse et au grand avantage des exploiters de notre crédulité.*

*De là tant de maux dont nous souffrons, au premier rang desquels se trouve l'affreuse et universelle constipation, la grande pourvoyeuse des profiteurs de nos misères.*

*Ces maux, nous pourrions les éviter en variant nos régimes et par un retour aux produits naturels que nous avons stupidement délaissés. . . . .*

\* \* \*

*. . . . . Il faut être de son temps. J'estime qu'à notre époque plus que jamais, tout médecin a un rôle social à remplir en rapport avec ses connaissances, ses aptitudes et son milieu. Celui qui, en outre de la science acquise par son travail, a reçu du Ciel les dons qui font le vulgarisateur, ne devrait jamais manquer une occasion de repandre les bienfaits du savoir et de les mettre à la portée de tous.*

*Quand, de nos jours, le médecin voit, non seulement l'individu, mais toute la race déchoir par le tube digestif, quand il assiste impuissant à cette décadence, il se surprend à se demander si les aviseurs de ce peuple en démence ne font pas fausse route.*

*Mais celui qui a fait son devoir de médecin sérieux, se console vite en jetant un regard en arrière et en constatant la vigueur des nôtres alors qu'ils vivaient conformément aux grandes lois de la nature qu'il prêche chaque jour à ses clients.*

*C'est probablement, cher confrère, en un pareil retour sur le passé de notre race, que vous avez trouvé votre chemin de Damas . . . . . Restez dans cette voie où vous avez déjà fait tant de bien.*

*Qu'il s'agisse de l'entretien de la santé ou du traitement de la maladie, plus j'observe, plus ferme est chaque jour ma conviction que le chemin le plus court et le plus sûr pour arriver aux centres de l'énergie vitale, c'est de passer par l'estomac.*

*Ce chemin il faut partout et toujours l'indiquer, parce que notre génération ne le soupçonne même pas. C'est pour le faire connaître que vous publiez ce recueil de grandes vérités.*

*Votre but est de rendre à l'homme la vigueur et l'endurance qu'il a perdues en se soustrayant, soit par ignorance, soit par apa-*

*thie ou routine, soit pour faire comme les autres et aussi, peut-être, sans s'en apercevoir, aux bons régimes alimentaires de nos ancêtres: la soupe aux pois et autres légumineuses, le bon pain complet, les légumes, les fruits, le lait et les oeufs.*

*C'est pour remener notre époque à la saine compréhension de l'aliment naturel que, au cours de la guerre (1916) qui nous a confronté avec tant de réalités, vous avez publié votre travail sur "La grande erreur du pain blanc". Ce livre eut tant de retentissement que tous les jours encore, la clientèle nous consulte sur cette question vitale s'il en fut jamais.*

*Ce sera l'éternel honneur du Ministère de l'Agriculture d'avoir compris l'importance d'une plus grande culture du blé en cette Province et de vous avoir suggéré ce travail. Votre ouvrage a dépassé les limites qu'on assignait à la question du blé et du pain. Il a été le point de départ de tout ce qui s'est fait depuis pour mettre au programme d'abord, puis promouvoir la très grande question de **l'alimentation naturelle.***

*C'est, au fait, la question d'hygiène qui mérite la place d'honneur. Le régime alimentaire bien compris est, selon moi, la première étape d'un retour éclairé et méthodique à une vie à la fois plus simple et plus normale. Il est le remède le plus urgent aux travers de notre existence moderne devoyée et évoluant sous l'emprise des idées d'une fausse civilisation.*

*L'alimentation naturelle est aussi le complément normal et indispensable de la vie de ceux qui savent priser les autres bienfaits de la nature comme l'air, la lumière et l'eau. C'est pour avoir parlé avec brio de tous ces "dons de Dieu" que vous avez forcé l'attention publique.*

*C'est pour moi un impérieux devoir de vous seconder de toutes mes forces dans la revendication des droits de la nature et de saisir l'occasion de crier bien fort aux nombreuses brebis égarées: "gare à vous après la quarantaine et gare pour vos enfants."*

*C'est disgracieux d'être un sinistre proprète, mais je dois à la vérité de dire que nos descendants répéteront peut-être un jour avec amertume la parole d'Ezéchiél, en soignant leur arthritisme,*

leur neurasthénie et toutes les misères qu'engendre une meurtrière alimentation: "nos pères ont mangé des raisins et nos dents ont été avariées."

\* \* \*

Pour faire oeuvre sérieuse, il ne suffit pas qu'un médecin savant écrive les plus grandes vérités et les présente sous la forme attrayante qui garantit le succès, il faut qu'il soit en mesure d'atteindre le grand public. Les oeuvres didactiques ne pénètrent pas dans toutes les couches d'une population à la façon des romans à sensation.

C'est donc le privilège d'un Ministre averti et avisé de pouvoir se faire chez nous, le Mécène des travaux qui vulgarisent l'hygiène comme la science agricole. Et il l'a fait avec un esprit judicieux et l'entrain qu'il sait apporter à toutes les besognes. C'est dire que l'impérieuse et louable diffusion de ce livre est assurée.

L'Hon. M. Caron a déjà compris depuis longtemps l'importance du retour aux aliments naturels et il l'a prouvé de façon pratique par la création des "jardins scolaires" auxquels son nom restera à jamais attaché.

Intéresser l'enfant aux choses de la terre dès ses tendres années; lui donner son petit potager à semer, entretenir; le récompenser à l'automne pour ses succès, voilà un bon mouvement. Quoi de plus beau, de plus sublime que la vision de ce jeune enfant courbé vers le sol témoin de ses premières initiatives et lui demandant de lui fournir sa nourriture, conformément à la parole du Christ: "Tu travailleras la terre pour qu'elle te nourrisse.

Vous avez également compris, cher Docteur, que la santé des campagnards de la présente génération devient, de jour en jour, plus déplorable, que le manque de résistance au travail conséquence d'une alimentation défectueuse, est devenu un redoutable facteur de la désertion du sol et qu'il faut y remédier au plus tôt et par tous les moyens.

---

*Votre bulletin devrait être lu par tout le monde et comme votre ouvrage sur le pain, il mériterait les honneurs de la traduction anglaise.*

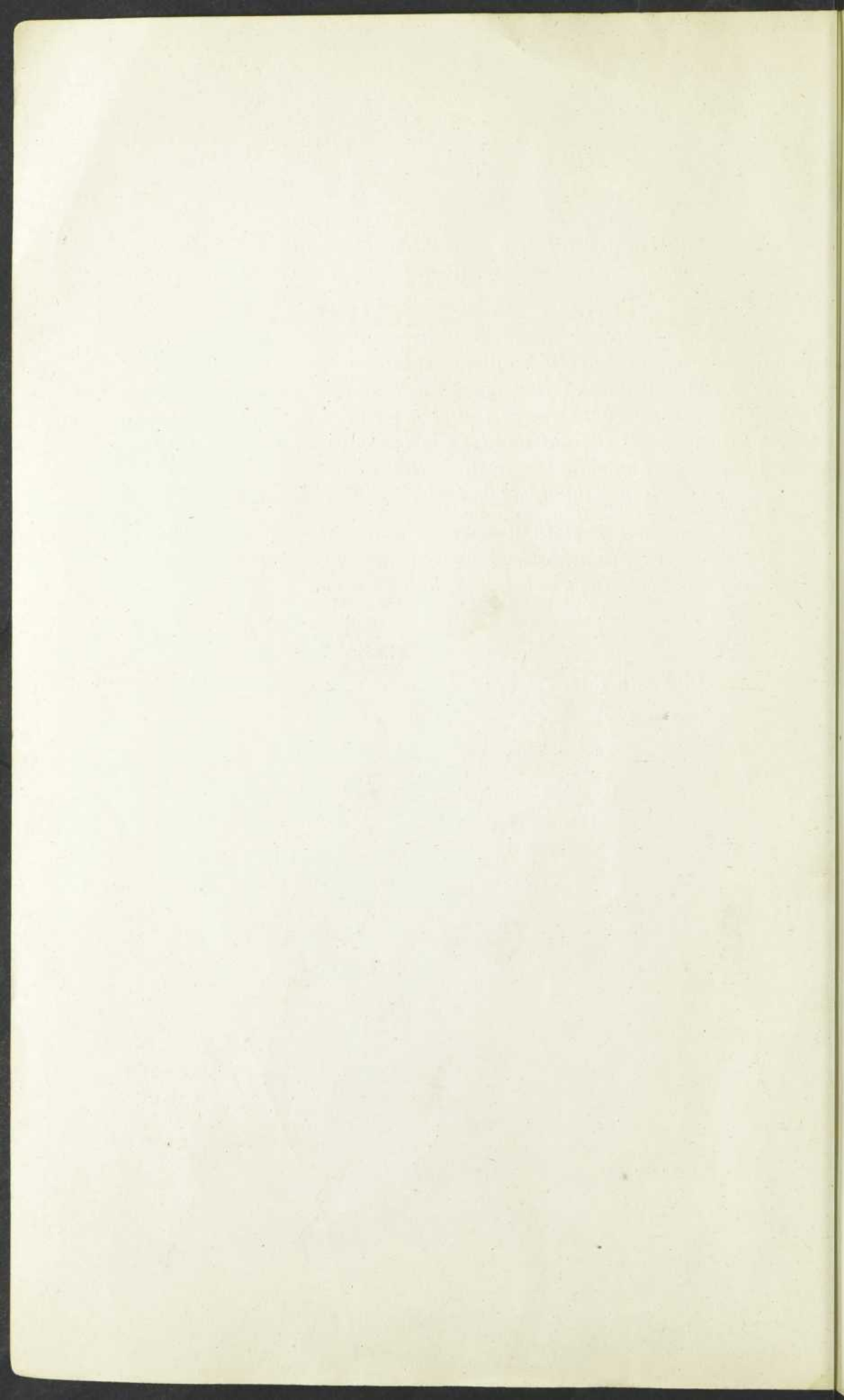
*Nos compatriotes de langue anglaise sont admirables du point de vue de l'hygiène, variété hygiène traduite dans la pratique de la vie. Leur seul point faible se trouve dans leur hygiène alimentaire. Ils retrouveront dans ce Bulletin, exposés de façon complète, pratique, simple et familière les enseignements que leurs médecins n'ont pas manqué de leur fournir avec un beau dévouement professionnel et une ténacité de bon aloi et toute britannique.*

*Et ce sera, de la part du Ministre, ajouter aux gestes gracieux, aux libéralités et aux attentions courtoises qu'on prodigue à la minorité dans notre loyale et magnifique Province.*

DR L. F. DUBE

*Notre-Dame du Lac,  
Février, 1923.*





## Définition et nature du mal

“La crainte de la constipation est le commencement de la sagesse”.

Prof. LASEGUE

“Non est pax impiis et constipatis”.  
Un prélat canadien guéri

A certain point de vue pratique,—le seul qui devra nous occuper ici—on pourrait définir la constipation tout autrement que dans les auteurs classiques. Ce n'est ni une maladie, ni un symptôme, mais *l'infirmité* de ceux qui voudraient avoir assez de déchets dans leur intestin pour qu'il fonctionne régulièrement, et cela, sans en faire entrer suffisamment dans leur nourriture. Notre *constipation nationale* est précisément ce qu'on appelle en France la constipation “*ex vacuo*”, celle qui résulte du vide de l'intestin.

Dans tout aliment il y a la partie nutritive et le résidu ou déchet, comme dans tout minéral, il y a le métal et la gangue.

L'alimentation doit comporter deux choses qu'il ne faut pas oublier ni l'une ni l'autre, aussi importantes l'une que l'autre; à savoir :

1o. Absorber des aliments riches ou nourrissants (viandes, lait, oeufs, graisses, farineux) pour réparer l'usure de la vie, produire la chaleur du corps et développer du travail.

2o. Se pourvoir d'aliments moins nutritifs (légumes, fruits) mais aussi indispensables, parce que ce sont eux qui fournissent à l'intestin la cellulose et autres déchets qui constituent la masse fécale. Ces déchets—par action de présence—excitent les mouvements de l'intestin, et suscitent dans les milliers de glandes qui le tapissent, les liquides (secrétions) qui facilitent le glissement, la progression des matières intestinales, en même temps qu'ils *expulsent les poisons* que l'usure de la vie accumulerait dans le sang.

Du premier groupe d'aliments on se préoccupe énormément dans notre pays; on a toujours peur de ne pas se soutenir assez, de ne pas manger assez riche; on a même à un très haut degré la rage de la suralimentation.

Mais on oublie qu'on a un intestin!

C'est une distraction qui en vaut la peine, bien qu'il y ait des précédents illustres qui nous excusent un peu.



Le grand chimiste Berthelot et plusieurs savants de son école, firent un jour une déclaration qui eut du retentissement dans tout le monde. Ils prétendirent que les laboratoires allaient extraire des aliments tous les principes nutritifs, les mettre en pastilles, et qu'un soldat partirait en campagne pour un an, avec toutes les provisions nécessaires dans sa poche de veste. Les expériences furent désastreuses et prouvèrent une fois de plus, la banqueroute de la Science quand elle oublie de côtoyer de près la Nature.

Ces grands savants, eux aussi et comme nous, avaient oublié que l'homme a un intestin, que l'organisme humain absorbe, consomme, mais aussi élimine.

La chirurgie a prouvé, en ces dernières années, qu'on peut se passer d'estomac, sans trop de préjudice, mais d'intestin, on ne saurait. Ce précieux boyau a son incontestable raison d'être. C'est lui que la bonne Mère Nature a chargé du rôle très important de grand émonctoire, de principal égout du corps humain. (the great scavenger.)

Les soldats en expérience de Berthelot étaient bien nourris; ils ne manquaient pas de ces calories si vantées par ceux qui prennent le corps humain pour un vulgaire four; ils faisaient de Pembonpoint même, mais ils s'en allaient à la mort avec tous les symptômes des empoisonnés.

Chez nous, nous faisons quelque chose de mieux: nous sommes des empoisonnés à trois étages.

1o. Notre constipation nous fait retenir les poisons du sang que nous devrions éliminer par les glandes intestinales.

2o. Nous nous infectons par les toxines (poisons) alimentaires qui s'élaborent dans un intestin surchargé, où les matières séjournent trop longtemps, et par suite, fermentent à l'excès.

3o. Nous nous empoisonnons lentement, mais sûrement, avec les drogues de pharmacie que nous prenons à l'année pour remplacer par l'artifice les aliments normaux que le Créateur a destinés au fonctionnement de notre intestin.

En effet, notre nourriture presque dépourvue de végétaux (légumes, fruits, céréales), la constipation ou intoxication qu'elle cause, l'abus des purgatifs qu'elle entraîne, sont trois grands fléaux pour notre population.

Nous perdons peu à peu les mœurs patriarcales, les habitudes de vie simple qui faisaient la vigueur de nos ancêtres, et nous prenons bien des travers qu'ils n'avaient pas. Surtout et par-dessus tout, nous avons échangé leur nourriture saine de graisses, laitages, légumes et fruits pour les excès de viandes fortes, l'abus extrême des *sucrages* et les condiments incendiaires de l'âcre cuisine anglaise. Nous avons troqué leur savoureux et substantiel pain brun contre ce pauvre et insipide pain blanc, vulgaire gâteau d'amidon, dépourvu du gluten, des phosphates et des ferments qui faisaient la richesse du pain brun, et des matières cellulosiques (le son) qui fournissent des matériaux d'élimination aux intestins.



Ne mangeant plus que des aliments riches, nous souffrons de tous les inconvénients de la suralimentation.

Ne mangeant que peu ou point d'aliments à déchets ou résidus, nous n'avons plus de déchets qui permettent à l'intestin de jouer son rôle, c'est-à-dire que nous sommes devenus une race de constipés.

Et au lieu d'augmenter notre ration d'aliments déconstipants comme le bon sens l'indiquait, nous avons cherché le remède là où il n'est pas, dans la pilule qui ne soulage que temporairement (et au prix de quels dégâts !) et ne tarde pas à aggraver le mal si on en continue l'usage.

On se rasure parce qu'on voit à peu près tout le monde aux prises avec le même ennui, comme si le mal d'autrui guérissait le nôtre, comme si une misère pouvait s'atténuer en se généralisant. Or, c'est justement le plus redoutable de notre affaire : c'est que les plus tristes réalités ne réussissent pas à nous ouvrir les yeux. Si nous avions la claire vision de notre situation périlleuse, et si nous savions apprécier les désastres de nos erreurs, il y aurait une lueur d'espoir : le remède viendrait peut-être de l'excès du mal.

En attendant, il se répand. En conférant sur le sujet avec des praticiens qui observent, on en vient à conclure que chez nos gens de la campagne, la constipation sévit dans la proportion de 20 à 25 pour cent chez les hommes et de 75 à 80 pour cent chez les femmes. On verra plus loin à quoi tiennent ces différences. Ceci représente la population globale. Mais si on corse la question, si on la restreint au public qui fréquente les bureaux de consultation, les chiffres deviennent autrement lamentables.

La plaie est de toutes les conditions et de tous les âges. C'est déjà tout un problème chez certains jeunes bébés. Le jour où nos enfants seront fils et petit-fils de "détraqués du ventre", ils *naîtront constipés*, tout comme les rois de France naissaient chevaliers. . . . Dépêchons-nous d'en rire, et espérons ne pas être obligés de trop en pleurer.



## SES CONSEQUENCES

“Soignez bien votre boyau pour éviter la grève des autres organes.”

LAFONTAINE

.....

Les maladies aiguës, accidentelles, relèvent de la volonté de Dieu; mais les affections chroniques proviennent de nos erreurs de vie.

CELSE

Un organisme voué à la constipation, c'est-à-dire à l'insuffisance fonctionnelle de son grand égout, est une machine atteinte dans ses oeuvres vives, frappée dans ses parties essentielles.

Autant l'intestin régulier soulage tous les organes, leur allège la tâche, en accomplissant sa fonction et toute sa fonction, autant la paresse intestinale doit réagir de façon très préjudiciable sur le libre jeu comme sur l'intégrité de tous les viscères.

Sans se porter aux exagérations de ceux qui ont prétendu que la constipation était “la mère et la belle-mère” de toutes les maladies chroniques, on peut affirmer qu'elle est à la base de grand nombre de nos langueurs et déchéances actuelles.

Que de méfaits, de misères physiologiques de tous genres, que d'affections encore mal comprises et vaguement définies (telles que anémies, débilites, rhumatismes, etc.) qui sont provoquées, entretenues, aggravées par l'infirmité en question.

Que de maladies aiguës (infectieuses et autres) ont passé à l'état chronique au lieu de guérir intégralement, et cela, parce que le patient était un intoxiqué à point de départ abdominal.

Combien de maladies chroniques ne se sont jamais résolues, parce qu'une constipation infectante (sic) les a éternisées en leur “fournissant des vivres” sous forme d'apport constant de toxines de fermentation intestinale?

Qui peut dire toutes les insuffisances fonctionnelles relevant de ce que, l'intestin étant inapte à faire sa besogne, les autres organes (déjà assez occupés) se

fatiguent à le remplacer comme agents dépurateurs du sang? Et les troubles de *fonctions* amènent vite des *lésions*; il n'y a entre eux souvent que l'espace d'une petite crise. Une machine fatiguée ou gênée dans ses rouages ne tarde pas à se briser.

Combien de convalescences (chez les jeunes mères notamment) longues, traînantes, accidentées qui peuvent se rattacher et à la constipation et à la pauvreté en végétaux de notre régime? En effet, comment les épuisés pourraient-ils se *reminéraliser*, quand on ne mange point ou très peu de ces aliments où la bonne Nature a accumulé tant de phosphates vitalisés et autres sels minéraux dont on fait une si forte dépense au cours des maladies aiguës? (Voir "alimentation naturelle" pp. 1 et 10.)

A mesure que nos travers et nos vices de régime ont augmenté, nos maux ont suivi la même courbe. Le peuple s'étonne de voir surgir des maladies nouvelles et de rencontrer tous les jours des affections qui étaient très rares autrefois. Nous avons ce que nous méritons, et nos maux ne tombent pas de la lune. Ils sont la résultante de nos écarts, de l'acharnement avec lequel nous tournons le dos aux aliments les plus sains et les plus naturels. Il n'existe peut-être pas de peuple civilisé au monde qui ait un régime alimentaire aussi repréhensible que le nôtre.

Comment expliquer ces mille et un *états dyspeptiques* qui, depuis trente ans, ont miné tant de malades, et engraisé tant de médecins, pharmaciens et exploiters de remèdes brevetés? Si on veut prendre les choses par le bon bout, il est de toute évidence qu'on devra ici charger à dos le "mal constipatoire." En effet, le gros bon sens nous porte facilement à réaliser que si trente pieds d'intestin ne fonctionnent pas ou mal, l'autre partie du tube digestif appelée l'estomac (qui n'est autre chose qu'un élargissement de l'intestin) devra avoir toutes les tendances à suivre son congénère dans la mauvaise voie.

"Les dyspeptiques et pseudo-dyspeptiques du Bas-Canada" peuvent entrer à l'aise, sans forcer les cadres, dans les trois catégories suivantes :

- I Ceux qui mangent trop,
- II Ceux qui mangent trop mal,

III Ceux qui ne mangent pas assez de ce qu'il faut pour avoir un intestin qui *marche tout seul*.

Combien de constipés qui ne sont pas dyspeptiques? Bien peu, et sur ce nombre quelques-uns le deviendront avant longtemps.

Combien de dyspeptiques qui ne sont pas constipés? Ceux-ci sont plutôt de faux dyspeptiques qui rattachent à leur estomac des symptômes qui lui sont nullement imputables.

L'estomac mal desservi par un intestin en torpeur, la rétention des poisons du sang, la résorption des toxines alimentaires d'un intestin "en panne" où les matières

stagnent trop longtemps, l'absence de végétaux si précieux dans la nutrition générale (1), l'intoxication par les drogues purgatives, il n'en faut pas tant que cela pour expliquer les ennuis dyspeptiques si à la mode de nos jours.

Et les vrais créateurs de la dyspepsie sont "les Pères de la Confédération des constipés" suivant le mot heureux d'un confrère; ce sont ceux qui, par leurs inconcevables toquades, ont détourné notre peuple de ce groupe important et indispensable d'aliments végétaux sous prétexte que c'était indigeste.

Comme pour la dyspepsie, c'est encore la constipation et l'abus de la pilule qui nous ont valu *l'entérite muco-membraneuse* (diarrhée avec glue, gratures de tripes, sang, etc) maladie très redoutable et rebelle, rareté il y a trente ans, aujourd'hui d'occurrence lamentablement journalière.

Que dire de ce trépied d'horreurs qu'on nomme *appendicite*, *calculs biliaires*, (pierres du foie) *péritonite tuberculeuse*, dont la fréquence est si alarmante pour tous ceux qui voient et raisonnent. Ces fléaux ont conduit par milliers leurs victimes sur des tables d'opération, et en ont fait souffrir, fléchir et mourir bien d'autres. Ici encore, deux des grands facteurs de causalité sont la constipation et l'agacement à répétition par la drogue. L'appendice est un embranchement de l'intestin, le foie une glande-annexe, le péritoine un voisin. Il est facile de comprendre que surinfection et irritation constante dans le grand égout éveilleront bien des maux dans les organes qui ont tant de relations avec lui.

Nous souffrons également d'un grand nombre de misères que les esprits avertis mettent avec beaucoup de raison sur le compte de notre rage de suralimentation. Nous mangeons trop et beaucoup trop, et c'est un défaut de race! Nos pères mangeaient trop également, mais eux pouvaient s'en engouffrer à ventre déboutonné sans trop souffrir, vu que la moitié au moins de leur ration alimentaire était constituée par des aliments peu riches. Mais nous, qui ne nous gorgeons que d'aliments hautement nutritifs, qui nous gavons à la faveur de nos tréories d'engraisseurs de bestiaux, peut-on se figurer la quantité de matériaux non utilisés ni utilisables qui stagnent et fermentent dans notre tube digestif, qui encombrant notre circulation, obstruent et fatiguent nos voies d'élimination? Nos anciens, au moins, se libéraient des excédents, en n'ayant pas un intestin tantôt bloqué, tantôt bouleversé par les purgatifs.

Je réserve ici un paragraphe pour insister tout particulièrement sur un point dont l'importance échappe à plusieurs: c'est le danger tout spécial que fait encourir la constipation aux personnes dans le retour de l'âge. "Le changement de vie", suivant l'expression anglaise, est une cause incitatrice de chocs sur le système, qui se traduisent par une affreuse série d'accidents nerveux et d'agacements qui rendent parfois la vie très pénible. On n'a pas d'idée de la valeur de la régularité

(1) On est fixé aujourd'hui sur le rôle bienfaisant des vitamines dans l'assimilation des aliments. La vitamine B, la plus importante, se trouve presque exclusivement dans la tunique extérieure des céréales, des légumes et des fruits. Voir objection IX.

intestinale par moyens naturels, pour atténuer les ennuis de cette époque. De même, il est d'observation journalière que les accidents graves qui relèvent de cet état spécial, ne surviennent que chez les constipées. Malgré la longue impunité dont bénéficient parfois les négligents, la constipation n'est jamais chose à dédaigner; mais il n'est peut-être pas de condition où elle soit tant à redouter que chez les personnes en question.

Disons donc ici un mot des enfants empoisonnés par la constipation. La majeure partie deviennent, de ce fait, des sujets à résistance amoindrie, un terrain favorable au développement de toutes les maladies qui passent, rougeole, scarlatine, coqueluche, etc., affections qu'on croit *obligatoires* en ce pays, et qui laissent à leur suite une traînée de reliquats si fâcheux, parfois des infirmités.

La privation de légumes, fruits et céréales que nos préjugés nous ont fait subir, explique également un autre fléau: les dents cariées. Combien y en a-t-il dans notre génération qui ont à peu près toutes leurs dents? Combien qui en ont la moitié? Il ne manque pas d'enfants de dix ans à qui il ne reste presque plus de dents saines. Ca va d'ailleurs avec les jambes arquées, les déviations de la colonne vertébrale et ces milliers de tuberculoses des os, jointures, ganglions, etc.

Tout cela se voyait peu au temps où il y avait de vrais jardins, quand il y avait du lait en grande quantité pour les petits, (avant les fromageries), du pain complet fait avec de la farine de meules, de différentes céréales, des farines non blutées jusqu'à enlèvement de tout ce qu'il y a de meilleur, au temps où non-seulement l'enfant mangeait ses croûtes, mais mordait avec toute sa rage de vivre dans les carottes, navets, choux de Siam et autres crudités.

C'était bien différent de nos petits souffreteux d'aujourd'hui qui mangent des gâteaux baignant dans la crème, lesquels passent "en transit" dans leurs bouches édentées, qu'ils avalent sans insalivation ni mastication, attendu que ça glisse si bien dans le dalot. (1)

On en fera difficilement des laboureurs solides et des mères de famille capables d'affronter la vie.

Si nos os et leurs annexes (dents) manquent de phosphates assimilables, qu'adviendra-t-il de nos centres nerveux (cerveau et moelle épinière) si riches en sels minéraux dont on doit les pourvoir constamment si on veut les bien nourrir? Notre alimentation défectueuse fournit un élément de force majeure à la création de tous ces neurasthéniques qui courent la rue et que nos pères n'ont pas connus.

Aussi, est-ce que notre vilain régime ne peut pas—au même titre que la vie à outrance et nos surmenages—expliquer ces indéniables stigmates de sénilité précoce

(1) En comparant la gencive pâle, sensible, pâteuse des enfants qui mangent mal avec celle des enfants plus surveillés, qui est ferme et rosée, on voit qu'à part les aliments minéralisants, (végétaux) le meilleur moyen de conserver ses dents, c'est encore de s'en servir. Dans la machine humaine, tout ce qui ne sert pas tend à dépérir: c'est du fer au rancart qui rouille.

qui font que, "vieillards nés d'hier", nous paraissions, à quarante ans, presque aussi éprouvés par la vie que nos pères qui en ont soixante-dix ?

On peut considérer cette manière de voir comme très plausible, jusqu'à ce qu'on nous fournisse une meilleure interprétation.

Et pourquoi pas ? La nourriture est de "*l'homme en substance.*" Il y a beaucoup de vrai dans le proverbe russe qui dit : "Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es."

Voilà déjà beaux jours que nous savons à n'en pas douter l'influence que la nourriture exerce, non-seulement sur la vigueur et la santé, mais encore sur le caractère et sur tout le moral. Richelieu, Louis XI, Cromwell étaient d'affreux constipés et c'est, paraît-il, aux heures où le clystère faisait faillite, qu'ils crachaient les arrêts de mort les plus terribles.

Les agacés, les violents, les sournois, les ombrageux, les felleux ne sont souvent, au dire des psychologues, que des malades à fonctionnement intestinal inférieur. Ainsi que l'alcool, le régime alimentaire défectueux aurait ses délirants à modalité spéciale.

L'hygiène pourrait donc venir à la rescousse et de la bonne éducation et de la morale. Cette trinité, d'ailleurs, a toujours fait bon ménage, et on a pu dire avec raison que "l'hygiène qui prêche la prédominance des remèdes du bon Dieu (air, lumière, eau, végétaux) sur ceux des hommes est un bel hymne à la gloire du Créateur" (Surbled).

Au Jardin d'Acclimatation, à Paris, on rend les bêtes en cage tour à tour furieuses ou douces comme des agneaux, en alternant le régime carné avec le régime végétarien.

Et voilà qu'ici le sujet nous amène à des considérations intéressantes que le cadre de ce petit travail ne nous permet pas de traiter. Je veux parler des faciles et fatales tendances du carnivorisme à verser dans l'alcoolisme, de l'appétence pour les boissons fortes créée par l'abus des viandes fortes. Les maniaques de la stimulation qui recherchent à outrance l'excitation des viandes ne tardent pas à demander aux autres excitants (épices, vinaigres, alcools) ces répétitions d'impressions vives dont les échauffés et les ardents sont insatiables et dont ils s'amorcent avec frénésie. C'est ainsi que la viande prépare le lit de l'alcool. Les nations carnivores ont été les pionniers de l'alcoolisme, et celui-ci ne s'est répandu chez les végétariens d'origine qu'à la suite des progrès du régime carné parmi eux.

Un autre point d'observation ancienne, c'est qu'autant les races végétariennes ont le vin doux, joyeux, spirituel, comme les Français aux époques de chevalerie et des guerres en dentelles, autant les peuples carnivores l'ont féroce et sanguinaire, comme les Iroquois.

Le problème du régime, on le voit, a des points de contact avec beaucoup d'autres questions d'importance majeure.

## CE QU'IL FAUT FAIRE

“Vous ne me presseriez pas de redevenir Empereur, si vous voyiez les belles laitues de mon jardin..

(Dioclétien, après son abdication)

Les animaux se repaissent ; l'homme mange ; l'homme d'esprit seul sait manger.

*Brillat Savarin*

.....  
 ..... Toutes les fois que vous prêchez des choses qui entrent difficilement dans l'esprit des masses, soyez certains que vous êtes dans la bonne voie.

*Victor Cousin*

Le traitement rationnel de la constipation habituelle *par les médicaments* n'existe pas. C'est une question de régime, et de régime exclusivement.

C'est de ce côté qu'il faut chercher son salut.

Quand on veut avoir des déchets dans son intestin, il faut en mettre dans sa nourriture.

Si le régime ne suffit pas à guérir toutes les formes de constipation, il en guérit la plupart à lui seul, et il doit être à la base du traitement de toutes les autres variétés de ce mal.

Nos pères avaient la force d'aller à la selle tout seuls, sans artifice, parce qu'ils mangeaient ce qu'il faut *et autant qu'il faut*. C'est tellement là toute la question qu'on peut poser les trois équations suivantes :

Mangeons *plus* de végétaux,

l'intestin fonctionne mieux.

Mangeons-en *assez*,

il fonctionnera chaque jour.

Mangeons-en *trop*,

on se donnera la diarrhée.

Preuve qu'on mène son intestin comme on veut quand on en prend les moyens.

Il s'agira donc de conditionner son régime *suivant ses besoins*, absolument comme font d'ailleurs les vieilles barbes de la constipation qui changent l'espèce ou modifient le nombre de pilules suivant l'effet désiré, sinon désirable.

Mais voilà que les objections pleuvent dès qu'on parle de changer nos petites habitudes.

—“Des pois, on n'en récolte plus qui cuisent bien.”

—“Des lentilles, du blé d'Inde, on n'en sème plus, pas plus que du blé.

Je présume qu'on sème des pilules et qu'on en fait chaque année de copieuses récoltes, car il y en a maintenant non-seulement dans toutes les maisons, mais dans chaque chambre, et cela jusque dans les plus tristes foyers des paroisses les plus reculées.

L'objection qui domine toutes les autres, c'est qu'on ne peut pas se procurer des légumes et des fruits dans les saisons rigoureuses. Pourtant nos ancêtres étaient moins riches que nous, et ils en avaient *assez en tout temps*.

Arrêtons-nous pour y penser un petit quart-d'heure, et on verra que la question peut se régler en toute saison, non pas en un tour de manivelle comme quand on répare ses écarts avec la pilule, mais assez facilement tout de même.

Supposons la pire époque de l'année, au printemps, alors que les provisions de caves sont épuisées et que les jardins n'ont encore rien produit.

On peut d'abord se procurer des *légumes secs*, qui non-seulement se conservent d'une année à l'autre, mais peuvent se *suranner* à discrétion. On en fait des soupes aux pois, aux fèves de toutes les couleurs, aux lentilles, aux choux, qu'on peut charger d'oignon, de poireau, de ciboulette, de persil, de cerfeuil, de radis noirs hachés, de cresson et autres fines herbes que nos grand'mères salaient à pleines grandes tinettes. On peut les additionner de pois verts, de pois chiches, de blé d'Inde concassé, d'orge perlé (barley), toutes choses qui se conservent si bien (1).

Nos grand'mères ne faisaient pas de ces brouets maigres et clairs qu'on voit sur la table de nos efféminés contemporains, mais de substantielles soupes qui, refroidies, permettaient à la cuillère de se tenir “*droit debout*” (sic) dans la marmite. Nos devanciers savaient donner de la besogne à leur intestin.

Dans les caves fraîches comme autrefois, ou bien ventilées comme les gens avisés en ont aujourd'hui, on conserve carottes, navets, choux de Siam, céleri, aussi bien qu'oignon et poireau.

(1) Le blé d'Inde lessivé et desséché se conserve indéfiniment. Ça constituera au printemps et à l'été une bonne addition aux pois ou riz des soupes.

Nos grand'pères utilisaient toutes les buttes de sable pour faire d'idéals caveaux à légumes. De nos jours, pas de légumes, pas besoin de caveaux.

En plein mois de mai, qui empêche d'avoir des citrouilles, des courges, des cerises de terre, des tomates à confitures (sucrées) dont on faisait jadis de si délicieuses compotes? Qui empêche d'acheter, au magasin, des boîtes-conserves de pois verts, blé d'Inde, ananas et de toute la liste que nous donnons plus loin?

Dans cette partie de l'année, on pourrait également acheter (il y en a toujours dans les épiceries des grandes villes) des farines *pas trop blutées* d'orge, avoine, seigle, sarrasin, blé d'Inde, pour faire des galettes et biscuits sucrés qui, tout en apportant un peu de variété dans nos régimes monotones, aideraient à nous déconster. Chaque sorte de farine a sa valeur propre, ses points de supériorité que l'estomac sait apprécier. On oublie trop cela. Il est à supposer que si le Créateur avait mis dans le blé tout ce qu'Il entendait faire entrer de substances nutritives dans les céréales, Il n'aurait fait que du blé.

"Mieux que cela, pourquoi ne pas faire soi-même ses conserves, à l'automne, au moment où tous les produits ne coûtent réellement que le temps employé à les cueillir. C'est le moyen par excellence de prévenir la pénurie ou rareté de certaines époques de l'année. Le bulletin 49, du Ministère de l'Agriculture, nous donnera toutes les précisions désirables au sujet de cette fabrication de conserves domestiques. Le bulletin est gratuit et ce qu'il enseigne, de réalisation très économique.

Ce serait aussi très facile de se procurer notre impayable *blé dur* de l'Ouest, de le faire moudre par nos meuniers, et bluter à 85% ou pas du tout, pour se faire du pain naturel.

A cette époque de prétendue pénurie de végétaux, on pourrait bien manger plus que jamais le pain brun, les fèves au lard, le blé d'Inde blanc lessivé (ou bouilli avec du soda) les patates, etc. Celles-ci, il y a tant de manières superbes de les apprêter pour en manger plus et faire de la variété. Prenons par exemple, la patate frite à la française qui réunit les avantages des graisses à ceux des légumes.

On voit donc par ce qui précède qu'il n'est pas besoin de creuser la question longtemps pour se convaincre que partout, en toute saison, les plus pauvres peuvent avoir tout ce qu'il faut pour les besoins de l'intestin.

Malheureusement, il ne faut pas oublier qu'il existe certaines "constitutions" distinguées, pétries d'une plus noble argile, d'un plus pur kaolin que le commun des mortels, qui ne sauraient s'accommoder de tous ces mets roturiers, par trop plébéiens. Ces gens sont vite horripilés au simple énoncé d'oignon (1) et de soupe aux pois. A cette portion choisie et raffinée de notre peuple, nous conseillerons, à l'époque des lilas en fleurs, les *raisins* de Malaga du plus bel oval, les *pommes* de plus superbes marques, les *oranges* de Jaffa, les *figues* de Bornéo, les *dattes* de

(1) Il se vend partout aujourd'hui un bel oignon blanc, "gentil", doux, sucré, qui se mange comme une pomme, et qui n'empêche pas ceux qui savent jouer de la brosse à dents, de continuer à avoir leurs entrées dans la meilleure société. On l'appelle "oignon d'Espagne", ou encore, "oignon des Antilles."

Karnak, les *bananes* des Philippines, sans oublier les boîtes-conserves contenant haricots verts et pois verts de luxe, les plus tendres asperges, le blé d'Inde "nature" (en épis), les pêches, poires, abricots, pruneaux, les pamplemousses (grape-fruit), les aubergines, les "citronnelles", etc. Il y a ici de quoi satisfaire aux exigences des palais bien nés, ouvrir les bourses les plus déliables, tout en faisant l'office de déconster les plus réfractaires.

Par contre, on trouve plusieurs personnes qui prétendent ne pas avoir les moyens de se procurer ce qui précède. Et l'argument est très sérieux *dans un pays* où l'hygiène et le confort cèdent toujours le pas devant le luxe, où l'on se prive du nécessaire, de l'essentiel même, pour avoir le superflu.

Il n'est pas de légumes qui coûtent plus cher que les pilules à perpétuité. Et ce qui coûte plus cher encore, c'est de se faire soigner souvent pour tous les maux *évitables* qu'engendre une alimentation mal comprise.

Il y a, d'ailleurs, toutes sortes de manières de comprendre l'économie. S'il faut en croire les récits des voyageurs, il existe certains pays où l'on s'estime assez riches pour avoir des maisons à tourelles et clochetons, des voitures de gala, des salons, des pianos, des chapeaux bâtis sur plans d'architectes, des culottes flamboyantes, des poêles à miroirs et céramiques, tandis que ces mêmes gens se croient trop pauvres pour se payer le confort d'un éclairage décent, de ventilateurs, de baignoires, de water-closets, de glacières, de moustiquaires, d'un appareil de chauffage convenable et d'une nourriture compatible avec les exigences de la santé. Souhaitons de ne jamais ressembler, ni de près ni de loin, à ces peuples si mal inspirés. Et n'oublions jamais qu'économiser sur sa santé représente le plus sûr moyen de grever son budget de façon irrémédiable. La santé passe avant tous les biens, et c'est celui qui nous permet de jouir des autres. Léguer à chacun de ses fils "une terre au bord de l'eau", c'est bien; leur donner la santé en héritage, c'est infiniment mieux encore.

Mais revenons à nos oignons! Au printemps, dès que la terre est dégelée, on voit poindre dans nos champs et nos jardins les pissenlits qui font une salade si recherchée de ceux qui ont le palais à la bonne place, la ciboulette, les échalotes, la rhubarbe, les endives, choses excellentes et très hâtives qui se mangent en grande quantité, dans tous les pays du monde, excepté chez nous.

La plupart des gens ignorent qu'on peut laisser "sous la neige" les carottes, les salsifis, le poireau, tout comme la ciboulette et qu'ils font merveille aux premiers rayons du printemps.

Les racines de pissenlit, les endives, certaines chicorées mises en caves à l'automne et cultivées soit dans la terre ordinaire, soit dans le sable, donneront tout l'hiver d'excellentes salades d'autant plus appréciées qu'on les aura au moment où les légumes frais sont plus rares.

En été, nous avons les radis (raves) roses, les radis noirs, les fèves en gousses, les laitues, les chicorées, les petits navets, les carottes, les concombres, les choux

ordinaires (de Milan), les salsifis, les panais, les choux de Siam, les tomates, les cassis (gadelles), les groseilles, les prunes, les petites poires sauvages, et dans nos champs, les fraises, les framboises, les bleuets, le sorbier (cormier), la bourdaine, etc.

J'en passe et des meilleurs.

Pour avoir une juste idée de notre décadence, souvenons-nous des beaux et grands jardins de nos grand'mères où l'on trouvait admirablement cultivés tous les végétaux qui se mangent en pays civilisés. Comparons-les avec nos jardins actuels, vulgaires clos de patates et de tabac, où la ciboulette est rouge parce qu'on n'y touche pas, où les rhubarbes, les laitues, etc., montent en graines pour la même raison, où les petites "raves" s'étiolent étouffées par les mauvaises herbes et plus souvent dégustées par les vers de terre que par nous.

On y cultive encore certaines choses par un reste de tradition, comme plantes d'ornement, pour montrer aux visiteurs quand on fait "le tour du propriétaire", mais on a perdu le goût d'en manger et nos *savants indigènes* nous ont appris d'ailleurs que c'était très indigeste.

Et pourquoi, comme aux alentours de nos grandes villes, ne cultiverait-on pas les asperges, les salsifis, le céleri, les melons, les cressons, les choux-fleurs, etc. ?

Pourquoi, comme chez les maraîchers, ne ferait-on pas plusieurs semis de laitues, de radis, de fèves en gousse, etc., à différentes dates de l'été, pour avoir quelque chose de tendre à se mettre sous la dent tout le temps ?

Pourquoi ne pas avoir comme eux, et comme nos anciens, des "couches chaudes" pour se procurer plus tôt les primeurs et parer aux gelées précoces de l'automne ? Et pourquoi ne pas se procurer les meilleures variétés de denrées végétales ? Comparons les petites et grêles asperges ligneuses que nous avons avec les superbes variétés d'Ontario, et notre blé d'Inde sec et fade mangé en vert, en septembre, avec les incomparables variétés "Crosby" et "Marché Bonsecours."

Au lieu de piétiner sur place, expérimentons, améliorons nos produits, changeons le fusil d'épaule de temps à autre. Ne soyons pas de ces Espagnols qui croyaient que la terre de Californie n'était bonne qu'à produire du raisin, tandis que les Américains en ont fait le jardin à fruits le plus beau, le plus riche, le plus varié de l'univers.

Que de gens vivent dénués de tout quand ils ont sous les pieds tout ce qu'il faut pour s'assurer l'abondance. Témoins, ces premiers colons de la Rivière Rouge qui cultivaient le blé du Missouri et qui sont morts de désespoir en pleine "Terre Promise." Ils ne se doutaient pas que des gens intelligents, après eux, en semant du blé de Russie, plus rustique et plus hâtif, feraient de ce même Manitoba un grenier à blé hors contours.

Les cultivateurs des environs de Québec et Montréal qui savent faire du jardinage productif et rémunérateur sont des Canadiens comme nous, vivant dans un climat semblable au nôtre.

Si on allait, le samedi matin, sur les marchés de ces villes, en prenant la peine d'ouvrir les yeux, on trouverait une infinité de végétaux comestibles, dont nous, campagnards éloignés des centres, ne soupçonnons même pas l'existence. Nous conseillons ce pèlerinage aux fétichistes de la dyspepsie qui croient qu'en dehors du lait, des biscuits au soda et du gruau il n'y a pas de salut. Nous le suggérons également aux routiniers qui pensent qu'après les crêpes, la fricassée et la mélasse, c'est la fin du monde. A voir les paniers débordants de délicieuses denrées herbacées, on comprendra que les citadins ont décidé depuis longtemps de désertier "l'Armée du Salut" par la pilule. On pourra supposer aussi que leurs aviseurs médicaux sont des hommes qui n'ont jamais cru qu'ils avaient pour mission de faire un épouvantail des aliments les plus naturels au monde.

Autrefois, en outre du jardin potager, et pour ne pas lui "porter ombrage", on avait, dans un enclos à part, le verger où les pommiers, les pruniers de toutes couleurs, voisinaient avec les cerisiers (cerises de France), les merisiers, les "pembinas", etc. Au centre, trouvaient également leur place les gadelliers, les groseilliers, les fraisiers et les framboisiers améliorés. On pourrait, de nos jours, y ajouter ces excellents petits fruits, tels que les ronces (mûres), les "quatre-temps", le "bois d'original", etc., qui poussent à l'orée des bois et qui sont de moins en moins à notre portée, à mesure que les défrichements augmentent. Dans un pays comme le nôtre, on devrait faire flèche de tout bois, et ces fruits non sans valeur ne demandent pas plus de culture que la ciboulette.

De même, si on avait la prévoyance de nos écureuils, on aurait surtout des pommes d'hiver (de conserve). Quant aux pommes d'été, si, à l'époque de la récolte, on ne permettait pas d'excès aux enfants qui en mangent "d'un soleil à l'autre" et se rendent malades; si on les conservait et distribuait judicieusement, on pourrait prolonger le plaisir et les avantages de ce fruit délicieux jusqu'en janvier.

Aujourd'hui, on peut également se procurer dans nos pépinières, des vignes rustiques, qui résistent à tous les souffles glacés du Nord, produisent du très bon raisin, et dédommagent amplement des soins qu'on leur donne.

Les essais qu'on a faits depuis quelques années, ont prouvé amplement qu'avec quelques soins et beaucoup de "taille", le raisin peut mûrir dans la plupart des endroits de la province de Québec.

Il existe encore, chez nous, quelques rares cultivateurs qui ont de vrais jardins potagers, des vergers, et qui récoltent tout le blé, l'orge, le sarrasin nécessaires à leur consommation, ou du moins, qui mélangent dans de fortes proportions, leurs farines à la fleur des minoteries de l'Ouest. Ce sont des familles vraiment patriarcales, où les "vieilles gens", pieux conservateurs des traditions du terroir, ont sauvé leur autorité, où les nouveautés stupides n'ont pas eu d'emprise, où les choses saines n'ont pas été impitoyablement sabrées par deux générations de Jeunes-Turcs, grands "niveleurs devant le Seigneur". J'ai souvent fait la remarque

que ces familles "à l'ancienne mode" n'étaient pas des piliers de clientèle pour les médecins.

Dans cette nomenclature de choses naturelles, j'allais oublier la plus naturelle de toutes, un des plus grands remèdes de la terre, qui n'est pas une drogue, Dieu merci! et que les plus pauvres peuvent se procurer tous les jours de leur vie: *l'eau froide*. C'est, après la bile, (qu'on prend pour une cause de maladie, en ce pays) le meilleur, le plus normal tonique du mouvement intestinal. Pour la plupart de nos gens, c'est un ennemi. Combien de fois on s'entend dire ceci: "Mais, Docteur, vous avez oublié une chose! Est-ce que vous me permettez de boire de l'eau froide?"

En effet, ça été défendu de tout temps: "ça gonfle l'estomac, ça donne des gaz et ça noie le coeur" (textuel).

Pour mieux aider notre intestin, l'eau froide doit être prise quand l'estomac est absolument vide, comme le matin à jeun, ou relativement vide, comme à la veille des repas. Disons un verre (plus ou moins) au lever, et un une demi-heure avant chacun des trois repas. Ces seuls quatre verres (chez ceux qui ne neutralisent pas ce moyen par trop de choses constipantes), diminueront de moitié à peu près toutes les formes de constipation. (1)

L'eau froide ingérée quand l'estomac est rempli, se mêle aux aliments et arrive à l'intestin avec la température du reste du contenu stomacal. Mais si elle est prise quand l'estomac est vide, aux moindres contractions de celui-ci, elle afflue dans l'intestin à *l'état d'eau froide*, et en réveille la tonicité. Et cet effet vivifiant sur la première portion de l'intestin se fait sentir par irradiation ou répercussion reflexe sur tous les segments de la filière intestinale.

D'après les Yankees, le verre d'eau froide, c'est le meilleur "eye-opener" qu'on puisse souhaiter à son réveil. Pour les Français, c'est un "incomparable libérateur du ventre." Un vieux proverbe anglais toujours vrai prétend que l'eau froide est, après l'air et la lumière, la meilleure médecine de la terre: "intérieurement, extérieurement et éternellement." (Internally, externally and eternally.)

Il est un point sur lequel il faut ici appuyer tout particulièrement, c'est que tout ce qui est destiné à nous déconstiper devra être pris de préférence *au repas du matin*. Le déjeuner est la "partie décideuse" pour nous servir d'une expression qui a cours ici, de l'action de l'intestin. Tout ce qui déconstipe fait beaucoup plus d'effet au premier repas que le double aux deux autres.

De même, tout ce qui constipe bloque davantage au repas du matin, et c'est là un de nos points faibles. En effet, on sait que pour être un bon Canadien, il faut que le déjeuner se compose du menu suivant, où l'on reconnaîtra toutes les conditions sociales: des crêpes, des oeufs, de la fricassée farcie de poivre, du gruau, du pain grillé, du lait, de la "Force", du bifteck noir d'épices, du fromage. Un point, et c'est tout.

(1) Voir la fin du chapitre intitulé: "Ce qu'il ne faut pas faire."

Si l'on veut se constiper à tout prix, la recette est infaillible. "*Le déjeuner de la province de Québec.*" est chose traditionnelle et sacrée; il n'y faut pas plus toucher qu'à l'arche sainte de nos libertés. Cependant, il est loin de nous valoir cette "liberté du ventre qui est la plus constitutionnelle de toutes les libertés" (Monin).

En France, nous n'insisterions pas. Là-bas, en effet, la végétation dure de 8 à 10 mois par an, les choses saines sont à la mode, et même on trouve moyen de manger assez de végétaux pour neutraliser l'effet constipant des copieuses rasades de vin rouge. Ici, c'est bien différent, et il s'agit de faire le plus possible avec le peu qu'on a.

Hâtons-nous, toutefois, de dire que le repas végétarien du matin deviendra sous peu la grande mode, et ça soulage beaucoup ceux qui le préconisent. Pour plusieurs constipés, la mode sera la suprême consécration, et elle fera des merveilles là où les plus beaux arguments laissaient froids. Dès aujourd'hui, dans les bons hôtels de nos villes, au commencement du déjeuner—sans même qu'on le demande—on nous apporte tout naturellement une orange, une pomme, une tranche d'ananas, etc.

Sur les navires transatlantiques français, de New-York au Havre, on sert, à tous les petits déjeuners, de la "soupe à l'oignon", chose qui serait scandaleuse pour nos muscadins, et pourtant, la Compagnie a une clientèle très choisie, depuis les Cardinaux en descendant.

Ceux qui ont voyagé depuis dix ans, ont vu partout les Américains déjeuner aux fruits; c'est souvent à ce signe qu'on les reconnaît.

Nos voisins d'Ontario sont en train de faire pour la pilule dont ils ont été gros manufacturiers, ce que les Hollandais font pour le "gin": en fabriquer pour les peuples ignorants, mais bien se garder d'y toucher! Depuis quelques années, les Ontariens, non-seulement déjeunent, mais aussi collationnent aux fruits et aux légumes.

Il nous est venu assez de whiskey et de pilules de la Province-soeur (?); songeons donc à importer de là maintenant les belles idées et les bons exemples.

Et ceux qui se plaignent que les légumes les fatiguent, qu'ils les mangent donc *le matin*, et ce leur sera toute une révélation. A ceux qui redoutent la soupe aux choux, par exemple, nous conseillons d'abord d'y faire entrer assez de poireau pour lui conférer cette sapidité qui fait venir l'eau à la bouche et affluer le suc gastrique à l'estomac, puis, de la manger au déjeuner, de ne pas la noircir de poivre, de ne pas l'ingurgiter bouillante ou à peu près, et "last but not least", de prendre le temps de l'insaliver. On ne tarde pas alors de "rapporter progrès." L'estomac, après le long repos de la nuit, est *remarquablement plus tolérant*. D'ailleurs, manger des fruits comme dessert, c'est-à-dire mettre des crudités sur un estomac chargé, est un fausse manoeuvre diététique qui, heureusement, tombe en désuétude partout.

On nous rétorque que de l'eau, des fruits, des légumes, des soupes, ce n'est pas assez nourrissant pour un déjeuner. C'est très vrai pour ceux qui mènent une vie laborieuse. Pour les sédentaires, ce serait l'idéal de faire un repas pour subvenir aux fins de son intestin et deux pour se nourrir. Quant à ceux qui ont des travaux ardu, il y a encore moyen de s'arranger. Qu'ils commencent leur déjeuner avec des végétaux et le finissent avec des graisses (gras de lard, graisse de rôti, cretons, etc.). Les corps gras font ici d'une pierre deux coups : ils facilitent mécaniquement la progression des selles et sont assez nourrissants pour permettre de bûcher jusqu'au midi.

Les amandes, les noix (Canadiens, de Grenoble, du Brésil), les noisettes, les avelines, les faines, les pistaches (pea-nuts), les pékans, par leurs principes huileux, agissent à l'instar des graisses et sont également conseillés pour le matin.

On croit, en ce pays, que les fruits oléagineux ne sont que des friandises pour suralimenter les petites femmes désœuvrées et les enfants gâtés. Erreur ! Il n'est rien de plus complet, de plus sain, de plus vitalisé et de plus riche que ces aliments. En outre de 9 p. c. de féculents et sucres, ils contiennent 20 p. c. d'albumine (autant que la viande) et 65 p. c. de corps gras (2 fois plus que la crème). Voir "Alimentation naturelle" page 14.

Trouvent également leur place ici les fruits farineux non huileux tels que glands, châtaignes, marrons (grosses châtaignes) qui se conservent indéfiniment, ne requièrent pas de cuisson et sont très riches en matières amylacées et en vitamines. Malgré son principe amer, le gland est consommé dans l'alimentation humaine dans plusieurs régions de la France. La châtaigne est la grande ressource alimentaire de la Corse. Le châtaignier est aussi rustique que le noisetier, paraît-il. Ceci devrait nous inciter à le cultiver dans notre pays.

Ces farineux non huileux agissent indirectement sur la constipation (comme le pain naturel—voir objection IX.) Leurs minéraux facteurs d'osmose, favorisent la digestion et les vitamines, l'assimilation, deux choses qui empêchent la stase en ajoutant à l'entrain général dans les fonctions du tube digestif.

Après les farineux huileux, les mucilagineux, comme la graine de lin, sont aussi des agents mécaniques de déconstipation. Une cuillerée à soupe de graine de lin bien vannée, au lever et au coucher, agit bien, et entre dans la même catégorie de produits naturels, qui ne créent pas l'habitude et n'exigent pas d'augmentation de doses.

Ce dernier mot glisse justement sous notre plume très à-propos, et le point mérite d'être touché. Autant les mangeurs de pilules sont obligés d'en augmenter le nombre, autant celui qui se déconstipe *par voies naturelles* se verra capable à la longue non-seulement de ne pas augmenter sa ration végétale, mais au contraire de la diminuer. C'est la récompense de ceux qui auront persévéré. L'intestin, mauvais serviteur s'il reste vide, donne de plus en plus de consolations (?) d'année en année, à ceux qui ont le bon esprit de lui procurer de l'ouvrage. Ceci soit dit pour

l'encouragement de ceux qui, dépourvus d'instinct, trouvent une espèce de pénitence dans l'absorption des choses saines. Ne manquons pas d'ajouter—pour continuer l'incitation au bien— que tous ceux qui ont voulu apprendre à manger de tout, n'ont pas tardé à trouver des délices dans les aliments dédaignés autrefois.

Enfin, quelques petites remarques que nous allons grouper en faisceau pour en finir avec ce chapitre déjà long.

## VARIETE

Il faut mettre de la variété dans son régime décongestionnant. Celui qui adopte deux ou trois mets laxatifs et joue sur ces mêmes cordes constamment, s'exposera à perdre vite son enthousiasme. L'intestin—comme l'estomac d'ailleurs—se fatigue et sa sensibilité s'émousse, si on l'impressionne toujours de la même manière. Il faut non seulement changer souvent, mais prendre de plusieurs sortes de fruits et de légumes au même déjeuner.

En thèse générale, la variété dans l'alimentation est de bonne pratique autant que de bon ton. Le danger des "régimes exclusifs" est un point sur lequel tous les Maîtres de la pensée médicale sont d'accord. Rien comme la *monotonie* alimentaire pour engendrer l'*atonie* intestinale, et faire naître les appétits capricieux et les fatigues d'estomac.

Il en est de même dans tous les domaines de la vie animale, et il y a longtemps que les aviculteurs, entre autres, savent cela. Il nous ont appris, en effet, que des poules nourries exclusivement avec la plus riche des céréales, le blé par exemple, sont "langoureuses" et contractent toutes sortes de maladies. En les nourrissant avec la moitié en poids, mais de toutes les variétés de céréales et légumineuses, ça coûte moins cher, le rendement est supérieur, et l'animation renaît dans le poulailler. D'après les éleveurs américains, c'est là la plus précieuse "condition powder."

Une "réflexion-nature" qui induit à croire que l'estomac humain est destiné à une grande variété d'impressions, c'est l'extrême prodigalité du Créateur en matière de matériaux comestibles qu'il a accumulés dans le règne animal, dans le règne végétal et au sein de l'immensité des mers.

## HABITUDES REGULIERES

Un conseil qui vaut énormément, si on sait y mettre de la persévérance, c'est de "se présenter à la garde-robe" (comme disent les Français) régulièrement à la même heure chaque jour. Nous suggérons de choisir l'heure qui suit le déjeuner. Il y a pour cela plusieurs raisons, surtout chez ceux qui se paient le luxe d'un déjeuner végétarien.

L'intestin, lui aussi, est un routinier, et si on l'incite au travail à heure fixe, il prendra des habitudes de régularité d'horloge.

Le souci de l'exactitude ne devra pas, toutefois, dégénérer en "obsession",

comme chez le lecteur d'almanachs qui s'alarme et met sur pied de guerre tout son arsenal de pilules, pour peu que son heure soit dépassée.

## EXERCICE

Le travail bien conditionné, l'exercice méthodique sont des agents d'activité intestinale de grande valeur, et des muscles abdominaux entretenus en vigueur par les efforts du travail, se montreront ici de précieux adjuvants. Quelle que soit notre condition sociale, nous ne pouvons nous soustraire sans préjudice à l'éternelle loi du travail physique. "Le saint baptême de la sueur quotidienne" est un des grands modificateurs de la santé générale.

Par contre, il arrive souvent, chez la femme notamment, que la vie sédentaire est la seule cause de la constipation.

Il existe plusieurs méthodes d'exercices gymnastiques destinées à activer le jeu des muscles abdominaux, qui aident à l'action intestinale. C'est facile à faire, chez soi, sans appareils, et les médecins les indiquent à ceux qui leur semblent avoir assez de bonne volonté pour ne pas les "oublier". Mais c'est généralement perdre son temps que d'exposer des questions de massage, gymnastique, respiration artificielle, dans un pays où l'enthousiasme thérapeutique est réservé aux fioles et aux pilules exclusivement. Il y a quelques années, le professeur Knoff, de New-York, dans de superbes conférences anti-tuberculoses, à Montréal, a "illustré" les différentes méthodes de gymnastique respiratoire. Accueilli par des sourires sceptiques, il a dû passer pour bien "simple". Il a été vite oublié; mais son nom serait encore aujourd'hui dans toutes les bouches, s'il avait prôné les ceintures électriques, l'oxydonor et autres farces yankees qui ont été et sont encore si dispendieuses pour nos gobeurs.

Il y a, en notre pays, un grand nombre de membres du clergé et professionnels, dont la santé est languissante, déplorable. Pourtant, ils sont gens à savoir ce que propreté veut dire; ils vivent dans des maisons vastes, bien chauffées, superbement éclairées, aérées en été et ventilées en hiver; ils se nourrissent comme des gens "open to conviction" au point de vue hygiène; ils mènent une vie honnête et régulière; et cependant ils perdent tout le fruit de ces bonnes méthodes, faute d'un exercice suffisant.

Gladstone, premier-ministre d'Angleterre, qui bûchait chaque jour dans sa forêt de Hawarden, ne devait pas se donner tout ce mal pour la galerie. . . .mais son grand sens lui avait fait saisir tous les bienfaits du travail physique.

"Frugalité et travail", sont les deux meilleurs élixirs de longue vie" a dit l'illustre chimiste Chevreul qui s'y connaissait, puisqu'il vécut jusqu'à cent trois ans.

D'un autre côté, parce que l'exercice est salutaire, "souverain", comme on dit chez nous, il ne faut pas pour cela donner tête baissée dans les excentricités de certains *sports* du jour, qui réalisent la pire sorte de surmenage.

## CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

.....Et l'on dit  
qu'aujourd'hui on ne sait rien  
conserver.....  
Oh ! que si !.....  
.....tout ce qui est  
absurde.

*Max O'Rell*

Nous n'avons jamais cherché à comprendre pourquoi nous sommes constipés, et pourquoi nos pères ne l'étaient pas. Ce dernier rapprochement ne nous est jamais venu à l'esprit, et nous en avons été détournés par les exploiters de la pilule, qui ont trouvé plus profitable de donner une autre orientation à nos idées.

Aussi, c'est graduellement et insensiblement que nous avons été amenés au régime hébétant et contre-nature qui est aujourd'hui notre partage et notre malheur.

Après le développement des chemins de fer, qui nous a valu les farines de cylindres de l'Ouest et l'insipide pain blanc, nous avons eu l'établissement des fromageries qui a apporté de profondes perturbations dans la nourriture des gens de nos campagnes, en les privant à peu près complètement de lait.

Il a fallu remplacer la douce stimulation, l'euphorie que procurait le pain complet par les excitations de la viande et des épices.

On a substitué aux vertus nutritives du lait, du beurre et de la crème, encore la viande et les "sucrages", et ça nous a menés aux inconcevables abus que nous déplorons.

Avant les progrès de l'industrie laitière, on mangeait beaucoup de concombres, de laitue et d'endives, dont on faisait des salades avec crème et lait caillé. Aujourd'hui, on ne garde presque plus de lait pour la maison et les laitues montent en graine.

Quelle énorme consommation de "patates nouvelles" on faisait trois fois par jour pendant tout le mois de juillet, au temps où l'on avait du bon beurre frais !

Et les échalotes dont nos pères étaient si friands et qui étaient chose délicieuse "avec accompagnement" de beurre frais et de lait pour en corriger l'aigreur. Allez donc manger cela aujourd'hui avec du beurre d'hiver conservé sans glacière, et en buvant du thé ! . . . .

Où sont les beaux "carrés de blé d'Inde qui ornaient nos jardins du bon vieux temps? Ils sont allés avec le bon petit blé d'Inde blanc (à lessiver) dont on faisait alors de fortes provisions, attendu que les légumes secs sont si précieux dans un pays où les saisons rigoureuses sont longues. Il y a trente ans, on mangeait du blé d'Inde lessivé sept mois par an. Quand nous sommes devenus savants, de cette science de pacotille qui s'élève au-dessus de la nature, on n'en vit plus sur nos tables, excepté pendant le carême. Aujourd'hui, on n'en voit plus du tout. La science d'almanach écarte et culbute sur son passage tous les produits naturels, et à force d'absorber de la nourriture échauffante, fortement assaisonnée, on a fini par être indifférent à tous les mets qui n'ont pas de saveur très prononcée. Pour mettre en branle les palais contemporains si bien éduqués, il faut quelque chose qui "gratte au gosier", et le Créateur a eu tort de faire les légumes si fades. Si Baptiste avait été au "conseil de Celui que prêche son curé", il aurait baptisé de vinaigre la moitié des légumes, comme l'a fait le commerce louche pour la "tomate en boîtes", de manière à les adapter au goût dépravé de nos actuels dégénérés. Et il eût imprégné le reste de tout ce qu'il y a de relevé et de piquant dans le poivre et le clou de girofle.

.....

.....

Tous ces travers préparaient le terrain pour ceux qui nous ont donné le coup de grâce. Toutes ces aberrations nous rendaient mûrs pour les vents d'hérésie, et pour la levée des faux prophètes.

Aussi, elle s'est faite terrible. Ce fut la nuée d'exploiteurs de pilules brevetées. Ils ont couvert notre pays d'almanachs prêchant le "péril jaune" de la dyspepsie à propos de tout et à propos de rien, et créant cette mentalité fausse qui nous porte à trouver indigestes les aliments qui nous guériraient, la mentalité qui nous enfonce davantage dans nos erreurs de régime. Le mal, depuis lors, n'a cessé de croître jusqu'à ce qu'il ait pris l'envergure d'un péril national. Derrière les peuples qui fléchissent, comme à la suite des armées en déroute, il y aura toujours la bande noire des chacals.

La pilule est passée dans les mœurs, et nous sommes assez bornés pour ne rien voir au-delà. Il paraît que c'est un point faible qu'il nous faut subir. Aller à la selle par des moyens naturels, c'est une utopie, un rêve, et on ne se fait pas illusion à ce point. Est-ce que notre veulerie est telle que nous serions prêts à nous décerner ce brevet d'impuissance? Nous, les descendants d'une race dont la vigueur fut légendaire, nous serions incapables de nous acquitter par nos propres moyens d'une fonction aussi simple et aussi élémentaire? Nous serions destinés à échouer dorénavant et à jamais contre la pilule ou la seringue?

Il paraît que "*le monde ne vaut plus rien maintenant!*" C'est là la suprême consolation quand on se sent dans le pétrin; c'est aussi la suprême excuse quand

on n'a pas le courage d'en sortir. Au lieu de nous acharner "à fonctionner en dépit de Cérès", par des procédés dont la piteuse banqueroute est reconnue, commençons donc à manger comme les autres peuples, et non-seulement nous constaterons vite que notre intestin vaut celui des autres, mais nous verrons diminuer, puis disparaître les ennuis, les misères et les maladies imputables à notre régime.

Le constipé reconnaît bien que personne ne s'est guéri avec des pilules, mais on ne lui a jamais montré d'autres voies, et il continue le petit jeu d'avalier des petites boules et de traîner son boulet.

S'il est toujours dans le même état ou pire encore, c'est qu'il n'est pas tombé sur la *bonne*, et il va chez le médecin pour voir s'il n'y aurait pas une sorte de pilule *encore plus fine* que celles qui sont annoncées dans les trois ou quatre douzaines d'almanachs dont il a absorbé la pure moelle depuis nombre d'années.

Si l'aviseur médical lui parle de légumes, ça le désarçonne, et il trouve "qu'il faut être instruit pour être simple." Il est vrai qu'il n'y a rien de compliqué comme l'ignorance. Si le médecin dit du mal de la pilule, son cher dada, il le trouve drôle de gâter ainsi les enchantements et les béatitudes de la "médecine à la manivelle"; c'est pour lui un trouble-fête maladroît qui devra mourir pauvre, parce qu'il ne sait pas chanter les chansons qui plaisent à Monsieur le Client.

Heureusement qu'il y a eu de tout temps des gens assez sérieux pour mal avaler cette toquade que les végétaux ont été créés pour tous les hommes, sauf pour les Canadiens de notre génération, et cette autre qu'il peut être sensé de se doser pendant des années sans être plus avancé à la fin qu'au commencement.

Plus que cela, non-seulement la pilule ne guérit pas, non-seulement elle prime, comme nous venons de le voir, de vives et cuisantes morsures aux flancs du constipé, non-seulement elle provoque des maladies sérieuses que la seule constipation ne suffirait pas à déclancher, mais elle rend encore plus opiniâtre, plus rebelle la tare constipatoire qu'elle est censée traiter et qu'elle ne fait que *maltraiter*.

La preuve, c'est qu'on commence avec une pilule, puis qu'on se voit vite obligé d'en augmenter le nombre et d'en changer la marque. Les esprits résignés et bénévoles appellent cela de l'accoutumance; mais quand un mal requiert trois ou quatre fois plus de remèdes, il doit être aggravé.

Accoutumance ou aggravation, peu importe; ce n'est pas avec les mots qu'on change nos misères, et la misère s'élève ici à la hauteur d'une infirmité. En effet, quelqu'un qui ne peut pas marcher sans béquille, on appelle cela un infirme; et celui dont l'intestin ne marche pas sans pilules, qui ne peut pas s'en passer, c'est un autre infirme, ou bien les mots ne veulent plus rien dire. (1)

Et la pire des deux infirmités n'est pas celle qu'on pense. L'infirme du train postérieur, s'il est adulte, n'est pas obligé de rallonger sa béquille trois ou quatre fois l'an, ni de la changer. On vient de voir qu'il en est tout autrement pour le constipé.

(1) Mais les "maux" gardent toujours leur signification de même que leur gravité.

Plutôt que d'être infirme, on ferait mieux de se nourrir de façon rationnelle, et la vie saine ne souffre pas violence comme on croit. Si c'est au-dessus de nos forces, qu'on reste donc constipé. Le remède ne doit jamais être pire que le mal, et il est préférable, plus simple, de ne rien faire que de faire du mal. "Première chose, ne pas nuire", a dit le Père de la médecine.

C'est donc enfantin et bien illusoire, de fouetter constamment un organe destiné de toute éternité à marcher tout seul. Est-ce que nous excitons, est-ce que nous attisons à fonctionner artificiellement notre cerveau, nos poumons, notre coeur et nos rognons? Le Créateur les a si bien faits qu'ils fonctionnent sans qu'on s'en préoccupe. Comment se fait-il qu'Il a si mal réussi pour nos intestins? Comment se fait-il qu'Il en faisait de si vigoureux à nos ancêtres? Encore de nos jours, Il les fait de première qualité pour les Français, les Allemands, les Italiens et tous les peuples qui savent vivre et se prévaloir des délicieuses productions du règne végétal que nous devons à la prodigalité et à la munificence de Celui qui sait si bien ce qu'il nous faut.

Et pourquoi tout ce déploiement d'artifice? . . . Il n'est pas question de faire fonctionner l'intestin accidentellement, brusquement, par un coup de fouet, et cela pour un succès temporaire, à répéter chaque jour; il s'agit de *rétablir la fonction*, d'éduquer ou de rééduquer son intestin en lui fournissant les matériaux dont il a besoin.

Le constipé qui s'obstine à chercher la guérison par la drogue n'a que faire de trotter d'une officine de médecin à l'autre. Ça lui coûtera bien moins cher de s'approvisionner chez le pharmacien, le marchand du coin ou le colporteur, et toutes les saletés pilulaires se valent, c'est-à-dire que les meilleures ne valent rien.

Il n'aura que l'embarras du choix, car le marché est encombré. Leur nombre et leur variété sont infinis comme les mauvaises herbes, les chenilles, les sauterelles, tout ce qui est vilain. Il y en a de toutes les formes, de toutes les couleurs et de toutes les farines. Et il faut voir tous les noms pompeux dont elles s'affublent pour capter les badauds! Ceux qui sont sensibles à la griserie des mots, des vocables rares, trouveront une mine inépuisable de jouissance dans le répertoire des "suckers" qui roulent le carosse et l'automobile aux dépens de l'ignorance et de la crédulité publiques. Il y a de ces "spécialités" qui circulent en affichant leurs vraies couleurs; d'autres sous faux pavillon, en s'appelant "pilules pour le foie", "pilules pour le rognon". Sous une apparente variété, c'est toujours la même drogue, et "plus ça change, plus c'est la même chose." L'exploiteur sait que notre régime est défectueux, que nous sommes constipés, et il est toujours certain que l'effet purgatif va amadouer le client qui est obsédé par son infirmité et hanté par les peurs que les almanachs lui ont flanqués.

L'exploiteur est tellement au courant de cette hantise, qu'il ne recule pas devant les pires moyens pour mettre sur le marché "*la pilule qui ne manque jamais son coup.*" Des analyses faites aux Etats-Unis, sous l'empire du "Drug & Food

Act", ont prouvé que ces pilules de si incontestable efficacité, étaient à base d'huile de croton, d'aloès à cheveux (veterinary) et autres horreurs.

Les éclopés du ventre sont des gens épatants. Ce qui renverse, c'est de voir ceux qui ne digèrent rien, "qui ne digèrent pas l'eau" (comme si l'eau avait besoin de digestion), c'est de voir, dis-je, comme ces braves gens tolèrent à gaster que veux-tu, des drogues nauséabondes qui pourraient défoncer un estomac d'autruche. Le roi Mithridate qui s'était familiarisé avec tous les poisons violents, est décidément enfoncé, et nos constipés ont de fameuses grâces d'état.

Ce qu'il faut retenir est ceci: tout purgatif *relâche* d'abord pour *resserrer* davantage ensuite, comme réaction ou effet secondaire. C'est précisément cette particularité qu'on exploite quand on donne un purgatif au début du traitement de plusieurs sortes de diarrhées: on utilise cet effet secondaire. Il est un principe général en biologie qui établit que toute stimulation veut sa cruelle compensation d'abattement, que toute excitation excessive appelle une réaction également excessive, sous forme de sensibilité émoussée. Il en est du boyau du constipé sans cesse aiguillonné par les purgatifs, comme de ces vieux chevaux fourbus dont on a longtemps labouré les flancs avec le fouet: il vient un temps où ils ne sentent plus rien.

Il va encore couler bien de l'eau sous les ponts avant qu'on puisse faire pénétrer ces notions justes sous le dôme crânien des féaux sujets de Sa Majesté la Routine, Reine de France et de Navarre et de Québec.

C'est si agaçant de s'astreindre aux choses normales, à la modération qui sauve des emballements, à la variété qui dérange nos petites habitudes. Si on pouvait manger à son goût et tout corriger en se dosant! Si on pouvait se procurer de "bonnes médecines" qui nous permettraient de vivre mal et de jouir d'une bonne santé!

C'est si "à la main", la pilule! . . . . On mange à tort et à travers, sans idée directrice aucune, à la bonne franquette, va-comme-je-te-pousse. Un bon soir, on réalise que l'intestin n'a pas donné signe de vie depuis une semaine. On rejoint son vade mecum la boîte à pilules; on prend au coucher, (1) de deux à cinq *petites boules* suivant qu'on est plus ou moins vieux amis. Ces choses-là, "c'est gros comme rien, mais c'est fin comme tout"; ça s'avale sans douleur, sans nausées, et—chose précieuse aux époques de vie intense—ça travaille pendant qu'on dort ("it works while you sleep"). . . . . Et le lendemain, le soleil se lève radieux sur le triomphe de la chaise percée.

Honni soit qui mal y pense!

N'est-ce pas que c'est gentil? C'est si fin que ça ne peut pas durer ces grands bonheurs-là.

(1) La pilule du matin serait un demi mal; au coucher, l'heure est très mal choisie. Les aliments ingérés au souper sont alors dans le petit intestin, après avoir subi tous les processus digestifs. Si la pilule intervient au moment où ils vont être absorbés, elle détermine une débâcle qui les pousse dans le gros intestin, la partie du tube digestif qui absorbe le moins. Autant vaudrait ne pas avoir soupé.

Puisque la captivante manie de la pilule nous a si fort attardés, passons brièvement sur les autres causes d'aggravation du mal en question. D'abord :

## L'ABUS DES VIANDES

Nous sommes devenus un des peuples les plus carnivores. Si on pesait, d'un côté, la viande que nous absorbons, et de l'autre, le reste de notre nourriture, nous arriverions à des chiffres qui nous feraient honte.

Il ne faut pas proscrire la viande, comme ceux qui versent dans l'exagération et l'excentricité et qu'on appelle végétariens. Mais celui qui pourrait nous faire diminuer notre consommation de moitié serait un des grands bienfaiteurs de notre race. Un axiome de sagesse est celui qui veut que "nous usions de tout et n'abusions de rien."

La viande (surtout en excès), exagère l'acidité normale du suc gastrique et provoque, en outre, des acides de fermentation. Or, tout ce qui est acide est astringent, et tout ce qui est astringent est constipant. Des fermentations excessives surchargent l'intestin de poisons acides d'autant plus redoutables qu'on est plus "rétentionistes", c'est-à-dire constipé.

Et notre malheur se double du fait que nous n'avons de goût que pour les viandes rouges ou viandes fortes. Le veau nous "écoeure" (sic), le jeune agneau a trop "goût de laine", le poulet et la dinde sont trop dispendieux, la perdrix et le pigeon sont rares. Quant au lapin, si prisé en Europe, si délicieux, si économique, il n'en a jamais été question. Nous sommes peut-être le peuple civilisé qui mange le moins de viandes blanches.

Il faut reconnaître que le poulailleur a été trop négligé, chez nous, depuis nombre d'années. Heureusement qu'on en revient, et que la réaction promet d'être salubre, et pour nos revenus et pour notre table. Le jour approche, peut-être, où, comme au temps du bon roi Henri, "tout paysan pourra mettre chaque dimanche la poule au pot."

En France, en Belgique, au Danemark, la plupart des fermiers ont leur garenne. (1) C'est très lucratif, et ça permet aux plus modestes campagnards d'avoir de la viande fraîche en tout temps, qui se conserve d'autant plus que c'est de la "viande sur pied", comme on dit à Chicago. Et quelle viande ! Ceux qui n'ont jamais mangé de gibelotte de lapin "ici-bas ont tout ignoré" en fait de bonne chèvre.

On nous rétorque souvent ceci : "Vous citez nos ancêtres comme modèles ; ils étaient pourtant de forts mangeurs de viandes."

Ceux qui tiennent ce langage, ignorent ce que viande veut dire et confondent avec graisse. Le "gras" de porc, boeuf, mouton, n'est pas de la viande, mais de la

(1) Le fameux lapin "géant des Flandres", s'accommode très bien de notre climat. Certains sujets pèsent jusqu'à 12 livres à 3 mois.

graisse, tout comme la crème et le beurre. Nos anciens étaient de gros mangeurs de graisses." Les "maigrailles" et le *bacon* n'étaient pas alors à la mode. Leur lard n'était jamais assez gras, tandis qu'aujourd'hui, quand on veut poser devant l'opinion comme campagnard élégant, on se targue de ne faire qu'"entrelander" ses viandes.

On a vu que les graisses sont des agents non négligeables de déconstriction ; elles sont également précieuses, en pays froid, comme aliments générateurs de chaleur.

On éviterait chez nous les inconvénients de l'abus des viandes rouges, en mangeant plus de viandes blanches, (poulet, dinde, lapin, veau), plus de lait, plus de beurre, plus de graisses, plus de légumes et fruits, plus de pain naturel, plus de poisson, et plus de certains farineux, tels que le riz, le vermicelle, le macaroni, les nouilles, le tapioca, le sagou, l'arrow-root, la semoule, toutes choses bonnes pour nous comme pour les autres peuples.

## L'ABUS DU SUCRE ET DE SES DERIVES

L'abus des "sucrages" est aussi regrettable que l'excès dans le régime carné, pour à peu près les mêmes raisons.

Pour les viandes, nos préférences vont à une des pires variétés (viandes fortes). Quant au sucre, nous sommes surtout friands des résidus de raffinage, comme les mélasses de qualité inférieure et l'odieuse cassonade. Ce sont les sucres artificiels qui sont préjudiciables et que nous visons ici.

Dans la plupart des endroits où il n'y a que des fromageries, la mélasse a remplacé le bon beurre frais dans l'alimentation des enfants, en été. Et plus le beurre coûte cher, plus il est censé "donner la jaunisse aux petits." C'est du moins ce dont on les menace.

Quand les familles sont nombreuses et les mamans pressées par toutes sortes de besognes, la mélasse est un aliment toujours prêt, (1) et bien des enfants s'en régalaient depuis le premier janvier jusqu'à la Saint-Sylvestre. Littéralement "on les brûle en vie", suivant une juste et pittoresque expression entendue récemment.

Pourtant,—depuis que tous ceux qui ont deux vaches possèdent un centrifuge—il serait facile de garder chez soi le lait du samedi soir et du dimanche, de manière à se procurer tout ce qu'il faut de beurre pour la semaine. Il ne s'agirait que d'y penser, mais on s'en garde bien ! Et le premier homme d'initiative qui en parlera sérieusement passera pour un "nigaud qui veut manger son bien."

Le manque de lait et de beurre sur nos tables a été, chez nous, la rançon du progrès de l'industrie fromagère. Il est pénible de constater que nous ne faisons jamais un pas sur les sentiers du perfectionnement économique sans reculer de deux.

(1) Le miel aliment vivant et idéal ne serait-il pas aussi "prêt"?—Voir alimentation naturelle pages 13 et 14.

Pour revenir à la mélasse, il arrive parfois, pour ne pas dire souvent, qu'on la mange affreusement fermentée (1). N'est-ce pas l'abomination de la désolation, en pleine Province de Québec, chez le peuple détenteur des plus riches érablières du globe? On pourrait, à si peu de frais, conserver dans toute sa suavité, par un embouteillage très simple, notre incomparable sirop d'érable, le nectar du Canada, auprès duquel tous les miels du Gâtinais et de Narbonne ne sont que des âcretés négligeables.

Nous avons des maladroits qui vendent à raison de dix sous une livre de sucre d'érable pour acheter deux livres de sale cassonade à cinq sous, et il paraît que ce sont des "gens de talent." On fait la même chose pour notre sirop d'érable qu'on troque contre de la mauvaise mélasse.

Espérons que tout ce que fait notre progressif ministère de l'Agriculture dans le but de populariser les produits de nos érablières, servira à réhabiliter des "douceurs" que l'univers nous envie, qui sont articles de luxe sur les tables les plus somptueuses, tandis que nous n'avons pas l'air de nous en douter et que nous courons après les restants les plus suspects des raffineries. Franchement, nos démençes sont multiples.

Pour nous donner une idée de nos faux pas en la matière, les chiffres peuvent venir à notre secours. D'après les rapports de douane, depuis quinze ans, nous avons importé des mélasses et de la cassonade pour un chiffre qui est près du double de celui d'Ontario, et cela, avec une population moindre d'environ un demi million.

N'oublions pas que, d'après des opinions compétentes, l'abus du sucre, à l'égal de la gourmandise, des excès de viande et d'alcool *et de la prédominance des "aliments morts" dans nos régimes*, compte parmi les choses meurtrières qui expliquent la fréquence insolite du cancer chez notre génération.

Pour terminer un chapitre déjà très long, nous ne ferons que citer les autres choses déplorables qui ajoutent à notre constipation : le thé trop fort, l'excès du sel, le poivre, les cornichons, la moutarde, les marinades, les "tomates en boîtes" du commerce sans vergogne, le fait de boire et manger trop chaud, de manger trop vite, de ne pas insaliver suffisamment, l'abus du tabac, des viandes noires (gibier), de la charcuterie, des pâtisseries, etc., etc. . . . "Le reste ne vaut pas l'honneur d'être nommé."

(1) Le miel ne fermente jamais; il faut même le conserver de préférence à la chaleur.

## PAS DE MALENTENDUS !

“Men have always found more handy to contest or adulterate truth than to reform themselves.”

*Carlyle*

Tous les animaux connaissent ce qui leur est salulaire, excepté l'homme.

*Pline*

.....L'homme est l'animal raisonnable. Qui a dit cela?....  
...mais...c'est l'homme !!!

*Gavarni*

Ceux qui cherchent des prétextes pour continuer la vie à l'envers sans trop de remords, sont souvent très habiles à mal interpréter, à défigurer les enseignements qui ne font pas l'affaire de leurs caprices.

Il ne faudra pas donner trop d'extension à nos paroles, non plus que nous prêter des généralisations à outrance qui n'entrent pas dans nos desseins.

Si nous croyons que les Canadiens-Français peuvent et doivent faire entrer des végétaux dans leur alimentation, comme le reste du genre humain, il ne s'ensuit pas que nous prêchons les herbages à l'exclusion de tout le reste, que nous jouons du trognon de chou à tout venant. Il ne nous est jamais venu à l'esprit, par exemple, de prescrire l'oignon ou le concombre dans les gastrites aiguës ou dans les ulcères et cancers d'estomac, etc.

Il n'est également pas dans nos habitudes d'ordonner les graisses à ceux qui font des calculs biliaires, pas plus que le pain brun chez les sujets enclins à la pituite qui sont incapables d'apprendre à insaliver.

De même, nous n'avons jamais prétendu que le pain blanc ne valait absolument rien. Si son usage exclusif (expérience de Magendie), constitue le régime auquel les chiens crèvent, il n'en est pas moins vrai que ça prend 40 à 50 jours pour arriver à ce décisif résultat.

---

Et, nous le jurons par les mânes d'Hippocrate, nous n'habitons pas la même planète que ces farouches végétariens de la onzième heure, qui, à la faveur de leur beau zèle de néophytes, font entrer la soupe aux tomates (sic) dans la diète de la fièvre typhoïde.

De même aussi, la médecine sensée ne défend pas absolument l'usage des purgatifs. Ceux-ci ont leur raison d'être en maintes circonstances, chez certains infirmes, les impotents, les paralytiques, les blessés condamnés au repos absolu, les malades forcément astreints à des régimes sévères et constipants, etc., etc. Mais que les purgatifs soient ordonnés, comme "train de route" à l'année, chez des gens qui marchent, travaillent et mangent trois repas par jour, jamais ! !

C'est et ce sera toujours un système dangereux, inefficace, nuisible autant que ridicule de vouloir substituer la drogue au régime alimentaire convenable.

Une autre occasion de fausse interprétation. Parce que nous prescrivons les aliments riches en déchets aux constipés qui en ont besoin, ça ne veut pas dire qu'on leur défend les aliments plutôt constipants tels que le lait, les oeufs, les farineux, etc.

Qu'ils mangent de tous les aliments, mais en même temps qu'ils mangent assez de végétaux pour subvenir largement aux besoins et aux exigences de la régularité intestinale.



---



---

## OBJECTIONS

“Partout et de tout temps, les plus belles doctrines ont eu leur “avocat du diable.”

*Pierre L'Ermite*

L'homme est de glace aux vérités;  
il est de feu pour les mensonges.

*Lafontaine*

La raison a été donnée à l'homme  
comme ce fruit du paradis terrestre:  
pour ne pas s'en servir.

*Inédit*

La vérité, en ce bas monde, marche à pas de tortue, tandis que l'erreur voyage en train-éclair.

Lorsqu'une erreur—médicale, entre autres—a vu le jour, si elle est de moyenne taille, en quelques mois, elle fait le tour du pays où elle a pris naissance. Est-elle énorme, monstrueuse, “pommée”, en un clin-d'oeil elle encercle le globe. La badauderie universelle, qui est la plus formidable des francs-maçonneries, ébranle ses légions pour lui faire escorte à travers le monde.

La vérité, au contraire, trouve ligués contre elle, comme réactionnaires, tous les pires éléments, et c'est une lutte acharnée entreprise de tous les points pour retarder sa marche.

“Du train que ça va, disait le grand Pasteur, je vais perdre la dernière moitié de ma vie à défendre les vérités que j'ai découvertes dans la première moitié.”

“Les Français sont un peuple de petits avocats”, au dire d'un célèbre professeur de médecine de France. A cela près, nous ressemblons beaucoup à nos cousins d'outre-mer.

Pour sortir des ornières de la routine, changer, améliorer, avancer d'un pas vers un facteur de progrès, il faut, au préalable, s'arc-bouter, discuter, *plaider*.

C'est pourquoi nous avons songé à fournir aux gens “sérieux” un mot de réponse aux objections qui peuvent être faites à l'encontre du traitement de la constipation par le régime.

## I

**J'en mange, moi, des légumes et je suis toujours constipé.**

C'est que vous n'en mangez *pas assez*, ou que vous ne les mangez pas, de préférence, au repas où vous auriez le maximum d'effet avec le peu que vous absorbez. Ou encore, c'est que vos habitudes font défaut, au point que vous défaites par ailleurs le bien que vous vaudrait un régime convenable. Relisez donc la fin du chapitre "Ce qu'il ne faut pas faire."

Il y a des familles qui mangent une fois par semaine un plat de laitue (salade) qu'un Parisien mangerait deux fois par jour, et qui prétendent que "ça déconstipe bien peu, les crudités."

En hiver, à tous les quinze jours, souvent moins, on sert un plat de dix livres de viande bouillie, agrémentée de la garniture suivante: deux carottes, un demi-chou de Siam, un navet pas bien gros; et on va partout clamant que "c'est effrayant la consommation de légumes qui se fait chez nous."

Pour continuer dans le même ordre d'idées, j'ai connu une ménagère qui n'était pas "de ces gens qui envoient tout leur lait à la fromagerie." Or, en l'induisant à préciser, j'ai découvert l'horreur que voici: on gardait une pinte de lait, matin et soir, et avec cela, on avait à défrayer les besoins de cinq enfants au-dessous de huit ans !!

Et qu'on n'aille pas croire que ce sont là des exceptions. En observant de près, on reste toujours surpris du nombre insoupçonné de gens qui se nourrissent de mots, et qui n'ont pas le sens des proportions.

On s'entend dire "qu'il peut s'en trouver à qui les végétaux font très bien, mais que tous les gens ne sont pas pareils" (textuel). Il y a belle lurette que tout le monde sait cela. Le Créateur, qui s'est complu dans le nombre infini des espèces, a également mis de la variété jusque dans les parties constituantes de chaque espèce. Il y a autant de différence dans les intestins que dans la forme des nez et des yeux. L'égalité devant l'action intestinale n'existe pas plus que dans d'autres domaines.

Comme nous verrons plus loin, il y en a qui, en matière de vigueur d'intestin, ont reçu un "capital initial" considérable, et qui font beaucoup à peu de frais. Mais il n'y a pas que les forts qui ont droit à la vie; il n'y a pas que les intestins vigoureux "ab ovo" qui donnent droit à la liberté du ventre. . . . .

D'autres sujets ont ébréché leur capital initial aux ronces du chemin. C'est ainsi qu'à la suite de certaines épidémies de grippe, (asthénies post-grippales), de diphtérie (paralysies post-diphthériques), on constate des torpeurs intestinales opiniâtres, très lentes à se dissiper et qui requièrent une attention spéciale quant au régime. En général, après toutes les maladies débilitantes, l'intestin se ressent, quelquefois plus que pour sa part, de l'affaiblissement général.

Aussi, depuis que l'allaitement normal est délaissé, abrégé ou mal conduit, les nourrissons font de la diarrhée durant dix à quinze mois, et comme les extrêmes se touchent, c'est avec ces diarrhéiques de la première heure qu'on fait les constipés les plus endurcis par la suite. (1)

Mais le surcroît de difficulté n'a jamais été une indication d'avoir à se croiser les bras. Aux grands maux les grands remèdes; aux organes à fonctionnement défectueux, donnons plus de soin; secouons leur torpeur en augmentant la quantité de matériaux nécessaires à leur normale stimulation.

Il existe une autre classe "*d'infériorisés*" abdominaux—heureusement peu nombreux encore chez nous—qu'il importe de signaler en passant. Ce sont des gens qui, contrairement à la masse des constipés, ne pèchent pas par manque de ton (atonie), de vigueur, mais par excès (constipation spasmodique), qui ont des crampes d'intestin, avec ou sans douleurs, constipation qui alterne souvent avec des diarrhées glaireuses, à fausses membranes (gratures). Il faut savoir que le régime riche en végétaux ne leur suffit pas, mais, d'un autre côté, il ne faut pas ignorer non plus que la pilule agace singulièrement cette variété d'intestin. En outre du régime, ces patients devront recourir au traitement de leur état nerveux général. Quelques cas sont justiciables de la chirurgie, car la constipation spasmodique n'est souvent qu'un *agacement réflexe* dont le point de départ se trouve dans les lésions d'un organe voisin (appendicite, ovarite, etc.)

## II

### **Nous n'avons pas les moyens de nous procurer céréales, légumes et fruits.**

Et dire que c'est dans la bouche de cultivateurs qu'on trouve ces paroles! L'"habitant" constipé n'est-il pas un des grands contre-sens d'une époque déjà bien riche en paradoxes? Le propriétaire du sol qui manque de produits du sol, ça va avec les cordonniers qui se croient obligés d'être mal chaussés.

Ceux qui n'ont pas les moyens de se nourrir de manière à subvenir à un des besoins les plus impérieux de notre nature, n'ont pas les moyens de vivre, encore moins de jouir d'une bonne santé, encore moins de faire des rentes aux médecins, pharmaciens et chirurgiens.

On étonnerait le reste de l'univers si on lui apprenait qu'il y a un peuple, *en Amérique*, qui est trop dépourvu pour se régaler de galette de sarrasin aussi bien que de compote de citrouilles, et trop pauvre pour se procurer de l'eau froide, des navets, des carottes, des choux de Siam, des pois, des fèves, des oignons, du poireau.

Partout ailleurs, on sait que l'article de consommation le plus dispendieux de beaucoup est la viande, et ce n'est sûrement pas au Canada que c'est le moins vrai. On reconnaît partout que les peuples végétariens sont ceux qui vivent à meilleur

(1) En vertu du principe (loi de Stokes) que tout plan musculaire sous-jacent à une muqueuse longtemps enflammée a des tendances à la parésie (demi-paralyse).

marché; ils sont déjà riches du seul fait de cette alimentation. C'est ce qui faisait dire au grand économiste Dubois, dans une conférence à Québec, que "la plus grande richesse de la France tient dans ses jardins, qui constituent le plus clair de son avoir, la plus belle portion du patrimoine national" (textuel).

Le regretté M. Ouellet, du "Journal d'Agriculture", disait souvent qu'un Français dans cette province qui aurait une famille de six enfants (la moyenne ici), en vivant comme en France, économiserait cent dollars au moins par an, sur la nourriture. Multipliez cela pas le nombre de familles de la province de Québec. Et peut-être que cet homme compétent oubliait toutes les notes pour "services professionnels" que ces familles s'épargneraient à l'aide d'un régime plus sain, sans parler des fréquents chômages dus aux maladies et de la dépréciation du capital "santé", à la suite de ces maladies.

Si on faisait une plus forte consommation de denrées végétales, "si on vivait avec ce qu'on ramasse", suivant le mot des vieux, ce serait tout autant d'argent au gousset, qui prend si vite aujourd'hui le chemin du magasin.

Si nos gros villages, nos petites villes devenaient de plus forts clients en l'espèce, on créerait un marché local et une nouvelle source de revenus pour nos agriculteurs.

Et les cultures sarclées seraient un facteur hors ligne pour restituer au sol sa valeur première. Comment se fait-il que le rendement de nos terres est si faible, comparé à ce qu'il était? Pourquoi avons-nous été forcés d'abandonner la culture du blé? Et comment explique-t-on que la France, après quinze siècles d'appels incessants à la puissance de production de son sol, est encore la même terre? Ceux qui ont visité les incomparables cultures maraîchères des environs de Paris et traversé les champs de blé de la Beauce française, savent combien la terre de France est encore maternelle et féconde et comprennent pourquoi les Français sont restés les banquiers de l'univers (1). C'est parce que l'on n'a pas, comme chez nos imprévoyants d'Amérique, "assassiné le sol"; c'est parce que le trèfle et les plantes fourragères légumineuses ont restitué l'azote à la terre (ce qui est essentiel pour les grains azotés comme le blé); c'est parce que chaque morceau de terre a été tour à tour pâturage, prairie, champ de céréales, jardin.

Non loin de nous, il s'est fait récemment une expérience des plus concluantes. Au Nouveau-Brunswick, le blé "rouillait" aussi, il y a quelques années, il rendait de moins en moins, et cette province importait de l'Ouest beaucoup de farine de blé. Aujourd'hui, nos voisins produisent presque tout le blé qu'ils consomment, et le gouvernement local a doté le pays de vrai pain en subventionnant les meuneries qui font de la farine de meules exclusivement, avec blutage soigneusement réglementé.

---

(1) Ceci était écrit avant la grande guerre. Peut-être que ça redeviendra vrai avant longtemps.

Ce sont le "trèfle semé à poignée" et les cultures sarclées qui ont opéré cette transformation.

Cultivons et mangeons des végétaux, cessons d'acheter de la farine de cylindres, et nous serons infiniment mieux et plus riches. (1)

### III

#### **Moi, je ne digère pas cela (les végétaux).**

Cette pauvre dyspepsie ! ! Combien de gens on a maltraités en son nom ! Il n'existe pas de mot ni de chose dont on ait abusé autant, qui ait donné lieu à plus d'exagérations.

Ceux qui sont dans la cinquantaine savent ce que fut, il y a trente ans, cette grande farce dyspeptique du district de Québec.

On semble avoir oublié aujourd'hui les paniques, les affolements et les pâmoisons auxquels elle a donné lieu.

Le mal, vers l'an de grâce 1893, était à peu près général dans notre région. Comme dans la fable, "ils n'en mouraient pas tous, mais tous étaient frappés", plus ou moins. Avec ou sans symptômes, tout malade était marqué au front de l'étiquette "dyspeptique."

Toutes les douleurs, tous les malaises, tous les bobos auxquels l'humaine nature est sujette, étaient mis sur le compte de la terrible affection. Tous les neurasthéniques d'aujourd'hui qui se font injecter le sérum ( ? ? ? ) par nos spécialistes de contrebande, tous nos snobs qui arborent si fièrement et si allègrement leurs maladies de rognons qui n'empêchent pas de vivre "longtemps ni longuement", toutes nos évaporées actuelles qui portent la main dans la région du foie en dardant vers le ciel des yeux pathétiques, tous ces braves gens étaient autrefois des "écuyers-dyspeptiques" (squires), et très honorés de la chose.

Dans la plupart de nos paroisses, il y avait constamment une vingtaine de pauvres diables qui payaient leur tribut à la manie en vogue, la plupart se soumettant à toutes les rigueurs du régime de l'ulcère d'estomac (régime lacté exclusif de Cruveilhier). Car il n'y avait qu'un seul remède à ce mal universel : c'était de se mettre au lait !. . . Pour plusieurs, ça équivalait à crever de faim ; mais on se résignait à mourir d'inanition plutôt que de s'exposer à la fatale indigestion.

C'est "en ces temps-là" que fut promulgué, pour ceux qui osaient manger, le grand dogme : "Hors le lait, les biscuits au soda et le gruau, point de salut !" Et ceux qui furent les dévots de ces systèmes exclusifs comptent encore aujourd'hui parmi les plus notables vétérans de la constipation canadienne.

Nombreuses furent les victimes de cet épouvantail et des régimes draconiens qui en découlaient. La toquade ne manqua pas plus de martyrs que de fétichistes.

(1) Ce chapitre a été approuvé par le Département de l'Agriculture (Québec) qui n'y a pas trouvé d'hérésies.

Et parmi ceux qui, s'évadant de leur marotte, se ravisèrent au bord de la tombe et reprirent à s'alimenter, un grand nombre ont gardé le reste de leur vie des reliquats de ces jeûnes forcés.

Heureusement que, dans les deux dernières décades, un homme réellement providentiel, professeur à Québec, a mis en oeuvre tout son prestige, ses talents et son activité pour enrayer ce fléau. Je tiens à lui rendre hommage ici; et tous les praticiens qui ont su observer et sonder les courants, les flux et reflux de l'opinion médicale de notre région, sauront à qui je rends grâce au nom de tant de malades par lui sauvés des cauchemars de la précédente génération.

A la faveur de l'heureuse influence de cette incontestable autorité, les modestes professionnels qui ont voulu faire de la médecine honnête ont, depuis, trouvé la tâche grandement facilitée. Ils pouvaient dès lors, et à sa suite, faire entrer un peu de raison dans l'esprit des malades moins apeurés.

Oui, il est temps qu'on en revienne tout à fait, de cette légende de la dyspepsie chargée à dos de toutes les peccadilles d'Israël. Pour tous ceux qui ont besoin de symptômes pour édifier des diagnostics, et qui savent les interpréter, la dyspepsie vraie, celle qui relève de *lésions* du tube digestif et de troubles graves du *chimisme* gastrique, est chose encore relativement rare dans notre province. Et il en sera de même aussi longtemps que nos vices ne s'élèveront pas à la hauteur de nos caprices. Les dyspepsies *nerveuses*, fréquentes parmi les citadins viveurs, se rencontrent rarement à la campagne. Il ne saurait être question ici des dyspepsies *secondaires* aux lésions d'un autre organe. Il reste la grande classe des dyspeptiques *volontaires*, comme nous l'avons déjà vu : ceux qui mangent trop, trop mal, ou qui ne fournissent pas à l'intestin ce dont il a besoin pour être un bon desservant de l'estomac.

A ce propos, disons qu'on n'insiste généralement pas assez sur l'importance du travail de la bouche. Avoir des dents saines ou, si elles sont délabrées, les faire traiter pour ne pas avaler de "jus de carie dentaire ou de fistules alvéolaires" (pyrophagie) avec chaque bouchée; s'il nous en manque, suppléer par la durée de la mastication à ce qui fait défaut sous le rapport de l'outillage; délayer ses aliments, non avec de l'eau, du lait, du café, du thé, mais avec ce "thé du bon Dieu" qu'on nomme la salive, qui doit imprégner tous les aliments, surtout la grande classe des farineux, puisque les ferments salivaires suffisent presque à eux seuls pour les digérer; insaliver tout ce qu'on mange, même les soupes et le "pain dans du lait" (sic), attendu que la salive n'est pas seulement un lubrifiant qui facilite la déglutition, mais un puissant digestif; en dehors des repas, avaler cette utile salive au lieu de la semer partout; se corriger de cette vilaine habitude que les voyageurs français ont dénommée "la manie du crachotage américain", voilà autant de conditions du fonctionnement parfait du tube digestif.

Si, moins savants (?) sur le degré de digestibilité des mets, on avait le simple instinct de manger déceimment, on cesserait vite d'avoir le "*digérage*" en travers de son bonheur! Et lorsqu'on se croit fatigué de l'estomac, au lieu de choisir les aliments

d'après des conceptions erronées et de se rabattre sur de rares articles qui ont une réputation souvent usurpée; au lieu de supprimer les plus sains qui n'ont pas eu le don de plaire à l'alarmisme lucratif, si seulement on s'avisait de manger moins et mieux! . . .

Ce brave estomac si vilipendé est encore le meilleur de nos serviteurs organiques. Malgré les mauvais traitements qu'on lui inflige, c'est encore celui qui se redresse le mieux sous les coups; c'est notre sauveur par excellence dans les moments périlleux; c'est souvent celui qui nous abandonne le dernier, "l'ultimum moriens."

quant à la digestibilité des fruits et légumes en particulier, la question ne se pose plus, quand il s'agit de végétaux cuits, et on ne récrimine plus guère depuis que les régimes féroces et les délicatesses de conscience gastrique tendent à devenir des choses du passé. Pour les crudités, éléments les plus précieux de décongestion, ceux de nos mets qui cèdent le mieux à l'absorption toute leur richesse en sels minéraux, il n'y a que la maladresse et l'abus qui peuvent les exposer à la déconsidération. Ne pas en manger assez pour régulariser son intestin, en manger trop à la fois, avaler les morceaux trop gros, trop en accumuler sur un estomac déjà chargé, etc., tout cela ne prouve qu'à l'encontre des transgresseurs des saines lois du sens commun. Toute chose dont on use mal peut être préjudiciable; mais l'abus qu'on en fait ne prouve rien contre une chose bonne en soi. Le monsieur qui, n'ayant pas mangé de crudités depuis huit à dix mois, engouffre du même coup un gros concombre, se donne aisément la diarrhée. S'il prend cela pour de l'indigestion, c'est qu'il a une affection toute particulière pour le mot.

En outre, il paraît que ce qui est terrible, ce sont les "rapports" (renvois gazeux). Celui qui, après avoir mangé de l'oignon, par exemple, aurait des rapports de poudre à canon, trouverait peut-être ça naturel; mais manger de l'oignon et avoir des rapports d'oignon. . . . Holà! . . . ça indique que la machine va sauter.

Et que dire des soupes indigestes parce que réchauffées? Et des légumes crus qui sont trop rafraîchissants? ? ? Et des petits noyaux qui donnent des grosses appendicites?

On n'en finirait plus, s'il fallait relever toutes les ineffabilités de la fadaise humaine en la matière.

L'opposition systématique faite aux légumes et aux fruits doit son origine aux vendeurs de pilules, qui, pour façonner des constipés, c'est-à-dire se faire des clients, ont compris qu'il fallait détourner des aliments qui décongestionnent. Ils ont été les auteurs de ces empiriques et rigides classifications de "vivres légères" et de "vivres chargeantes." Et parmi celles-ci—"comme de raison"—on rangeait au premier chef toutes ces bonnes et saines choses qui dérangent les visées des exploiters.

## IV

**Ma femme et moi mangeons à la même table, tous les jours, et avons à peu près les mêmes goûts; elle est constipée et je ne le suis pas: ça ne dépend donc pas du régime.**

Celui qui, le premier, me fit cette objection, se crut, un moment, très malin. C'est peut-être amusant de se poser en perroquet gouailleur sur le bord des problèmes; mais ce qui est infiniment plus intéressant, c'est d'avoir la force de les scruter. Voyons si cette objection peut tenir debout.

Avec le même régime alimentaire *défectueux*, un homme peut ne pas être constipé et sa femme l'être de façon très fâcheuse. En effet, tout chez l'homme semble contribuer à corriger l'insuffisance du régime, tandis que chez sa partenaire tout conspire à aggraver le mal. Et voici pourquoi :

L'homme qui mène une vie active, l'homme des champs, par exemple, qui manie des cailloux et des "billots", se fait, par l'effort, un massage du ventre qui aide considérablement à pousser à l'extérieur le peu de déchets qu'il incorpore à son alimentation. La femme, elle, mène une vie plutôt sédentaire, ou se livre à des travaux qui ne sont pas ce qu'on pourrait appeler des exercices à grandes oscillations.

Aux travaux ardues l'homme transpire, et la soif qui en dérive le porte à boire beaucoup d'eau froide, un grand stimulant intestinal, comme nous l'avons vu. Tandis qu'un très grand nombre de femmes nous avouent qu'elles ne pensent pas à boire un verre d'eau froide par semaine. En revanche, elles se paient force rasades de thé fort, chose des plus astringentes (par son tannin). Le malheur veut que le thé fort soit devenu le "whiskey des dames" en ce pays, des vieilles dames surtout. Plusieurs se constipent avec du thé fort, pour se déconstiper ensuite avec des pilules. L'intestin n'a jamais été destiné à ces sortes d'expériences dignes les laboratoires.

Enfin—détail délicat à aborder— il y a certaines conditions particulières de l'existence féminine où l'intestin est exposé à des compressions qui gênent beaucoup son libre jeu, qui l'engourdissent, le rendent paresseux. . . . Rien de tel ne survient chez le sexe fortuné qui porte si peu de l'accablant fardeau de la vie.

Mais tout cela ne justifie pas la constipation. Si quelqu'un, de par les circonstances de son état, a besoin de plus d'aliments à déchets, qu'il en prenne davantage, et la question se règlera *généralement* très bien, sans recourir à l'artifice. Aux grands inconvénients les grands correctifs.

## V

**Moi, je n'aime pas cela !**

Ceux qui n'ont pas d'autre titre de gloire que celui d'avoir le "bec fin", font mieux de pas en parler trop haut, car, à peu d'exceptions près, c'est un brevet de

mauvaise éducation qu'il se donnent. Le mieux pour eux est de faire en sorte que la chose passe inaperçue.

Maîtres et maîtresses remarquent constamment, dans nos pensionnats, que les enfants des classes aisées mangent de tout sans sourciller, tandis que ceux qui ont été élevés dans la gêne font la grimace sur presque tous les mets. C'est tellement le cas, que ceux qui ont été élevés "à gros grains" et qui deviennent assez futés pour le reconnaître un jour, s'appliquent alors à manger de tout, quand ils se préparent à aller dans le monde. Et ce n'est pas chose sans mérite ni sans avantages que de savoir civiliser à temps son palais.

Pour faire les "messieurs" on s'habitue à boire de la bière, chose souverainement amère et âcre; d'autres se donnent le mal de mer à répétition pour s'accoutumer à manger des huîtres. Pourquoi ne pas se donner un peu de mal pour se faire aux choses saines? Et avec de la ténacité, non-seulement on surmonte ses répugnances intempestives et de mauvais aloi, mais on finit par adorer ce qu'on avait dédaigné.

Les médecins seuls savent toutes les misères et toutes les tribulations essuyées, en une foule de circonstances, par ceux qui, par exemple, ne boivent pas de lait, ou par d'autres malheureux qui n'ont jamais mangé que de la viande, ou à peu près.

Les gens qui n'aiment rien sont si à plaindre, si souvent pris au dépourvu, que ça devrait les inciter à ne pas avoir d'enfants victimes de la même infériorité. Qu'ils les habituent donc, dès leurs premières années, à manger de tout et, en particulier, de tout ce qui est sain.

## VI

### **Je n'ai pas de goût pour ces choses-là, le matin. Je prends très peu, moi, au déjeuner.**

Encore une chose dont il ne faut pas se vanter sur les toits, et qui dénote des habitudes d'hygiène qui laissent à désirer. On ne peut s'empêcher d'avoir une maigre idée de "*l'hygiène nocturne*" et des soins de la bouche, chez ceux dont le "vestibule" est si amer le matin. Pour obvier à tout cela, il existe d'excellentes recettes qui ne relèvent pas du pharmacien: brossage de la langue et des dents soir et matin; coucher dans une vaste pièce aérée en été, ventilée en hiver, où il n'y a pas, en outre des parents, un enfant dans chaque coin; au réveil, un bon grand verre d'eau froide. Une demi-heure après, vous dardez des regards de convoitise du côté de la salle à manger.

Mais rien au monde n'est comparable au déjeuner végétarien, pour aiguïser l'appétit à tous les repas. Le nombre est considérable de ceux qui en rendent hautement le témoignage. J'ai connu beaucoup de sédentaires affreusement misérables, parce qu'ils mangeaient tout le temps "malgré eux", qui passaient leur vie dans les affres de la fringale, ou entre la fringale et la migraine, qui enviaient le sort des rudes travailleurs, lesquels ont au moins la grande jouissance de manger

avec entrain. Depuis qu'ils ont adopté le déjeuner végétarien, ils ont recouvré la joie de vivre, dont l'appétit est un des facteurs.

## VII

### **Je ne puis manger de légumes le matin, attendu que je ne mange pas de viande au déjeuner.**

A part la tyrannie de la routine, on se demande quelles sont les raisons qui obligent à ne manger des légumes qu'avec la viande.

Nous sommes un des rares pays où cette condition soit de rigueur. Partout en Europe, aux Etats-Unis même, c'est tout le contraire qui se pratique. On a bien une mince garniture végétale autour des plats de viande, mais les légumes constituent un service spécial. Les crudités, en France, se mangent au début du repas, comme hors-d'oeuvre : ce sont en même temps des apéritifs, et de bon aloi, ceux-là.

Aux Etats-Unis on les mange au commencement du déjeuner, et c'est encore mieux.

Qui empêche de manger sans accompagnement obligatoire de viandes, des salades de laitue, des concombres, des radis, des petits navets, du céleri, des tomates, des carottes, des choux de Siam?

Et pourquoi pas le matin, puisque il est reconnu que c'est, pour le constipé, le moyen d'atteindre plus sûrement l'effet recherché?

## VIII

### **A-t-on jamais entendu parler de chose plus ridicule que de manger des soupes, par exemple, le matin?**

#### **Faut-il se lever avant le jour pour en faire?**

—Oui, c'est même très drôle, mais ce qui est plus comique encore, c'est d'être infirme-amateur, c'est d'être le client-esclave des arrière-boutiques d'aloès de Toronto, et de ne pas s'apercevoir qu'on aggrave son mal ; c'est encore d'être acculé au noble geste de la seringue, parce qu'on se refuse les faveurs d'un régime alimentaire dont se régalaient les peuples les plus policés du globe.

Pas n'est besoin de se lever avant l'aurore pour faire de la soupe. En été, on peut en faire pour trois repas aussi bien que pour deux et, partant, en avoir pour le déjeuner du lendemain. Pour cela, il suffit d'avoir le "meuble-glacière" qui devrait se trouver dans toutes les bonnes maisons.

En hiver, on peut en faire pour une semaine ou plus, si la marmite est assez grande et si on ne s'occupe pas de la petite farce que soupe rechauffée est indigeste.

En vertu de quelle loi autre que la routine, ce qui se mange le midi ne peut-il pas se manger le matin, surtout si ça fait mieux l'affaire de l'intestin?

Je conviens que ce n'est pas la mode; c'est plus la mode d'être constipé: on n'a qu'à choisir.

## IX

### **Mes quatre verres d'eau froide, aux heures recommandées, me suffisent, et je puis me passer de végétaux.**

C'est bien maladroit de tourner ainsi le dos à des choses agréables au goût, utiles à tant de points de vue, dont les animaux carnivores peuvent se dispenser plus ou moins, mais qui sont à peu près indispensables à l'homme.

Avant d'aborder les principaux mérites des végétaux, signalons quelques traits non sans valeur. Mêlés, en justes proportions, au reste des aliments, ils ont, à la fois sur le tube digestif et dans le sang, un effet adoucissant, alcalinisant, qui tempère l'aigreur, réduit l'action irritante, échauffante des aliments riches, tout comme l'azote de l'air atténue l'action trop vive de l'oxygène de l'air qui nous consumerait sans ce correctif providentiel.

Aussi pour les fins de la variété culinaire, pour rompre la monotonie des régimes, ils sont bien à-propos.

Enfin, pour ramasser la question en trois grands faisceaux, voici les grands points au crédit des végétaux:

I.—Ils sont le remède-nature, le remède mécanique par excellence contre la constipation, par les déchets (cellulose) qu'ils fournissent, en fortes proportions, à l'intestin.

II.—Des fournisseurs de toutes les catégories d'éléments nutritifs: féculents, sucres, albumine, graisse. On verra plus loin que l'élément nutritif ne vaut que si on lui adjoint l'adjuvant "vitamine"; c'est la signature du Créateur dans l'aliment végétal utilisable.

III.—Des reminéralisateurs, par leur apport précieux de sels minéraux et, ce qui plus est, de sels minéraux vitalisés, c'est-à-dire qui ont participé à la vie des plantes en combinaison avec les vitamines. On a vu déjà leur appoint comme générateurs de phosphate de chaux, par exemple. Toute la chaux nécessaire, indispensable aux enfants et aux adultes pour édifier leur squelette, ils doivent la retirer des végétaux, du lait et des oeufs et non des viandes et du pain blanc qui en sont très pauvres. A plus forte raison, ne faudra-t-il pas chercher ces matériaux de charpente humaine dans les aliments morts de l'industrie ni dans les combinaisons et synthèses des laboratoires.

Les sels minéraux ont une grande et précieuse propriété: la fonction de faciliter l'osmose, c'est-à-dire les échanges nutritifs entre les différents tissus de nos organes. Or, l'acte digestif étant la plus haute et la plus parfaite expression des phénomènes osmotiques, on peut en déduire toute l'importance d'une nourriture reminéralisatrice.

Et dans un pays où le "digéragé" est si bien "porté", la séduisante théorie se présente avec beaucoup d'a-propos et la question ne manque pas d'ampleur.

Pour revenir à la valeur nourrissante des légumes et des fruits, il ne faut pas oublier qu'il y a fagots et fagots.

Sels minéraux et éléments nutritifs (fécule—albumine—graisse), ne se jugent pas par la seule formule chimique ni par le pouvoir d'engendrer des calories. Un aliment peut être doué d'un grand pouvoir ou potentiel nutritif et n'être pas moins de fort maigre valeur alimentaire. C'est parce qu'il n'a pas ou peu de ces précieuses et indispensables vitamines qui le rendent assimilable, autrement dit profitable. Ce sont les sels vitalisés et les vitamines proprement dites qui déterminent sa valeur alimentaire.

Les théories exclusives de l'isodynamie (1) des aliments et de la valeur calorigène n'éclairaient donc qu'une face de la question.

Quelques exemples. On se rappelle le tapage fait par les Pontifes de la "calorie" autour de la "saccharine." Cet aliment (?) sucré extrait de la houille (!), mais qui n'a aucune parenté avec le sucre, pas plus que le salicylate de soude, autre produit à goût sucré, cette saccharine devait révolutionner le monde comme aliment pouvant subvenir à tous les besoins. Elle devait réduire à si peu le pénible ravitaillement des armées.—Plus de famines désormais, nulle part. . . . Une farce qui n'a pas eu de lendemain.

Et l'albumine "somatose", la viande des laboratoires, qui devait fermer les abattoirs ? ? ? . . . Chicago est encore debout.

. . . . Et ce remède à tous les maux, l'alcool?  $C_2H_6O$ . ! Deux de carbone, six d'hydrogène, les deux prototypes du combustible, quel appoint pour le four humain! Et l'oxygène, comme comburant, quelle étincelle !!

Tous ces combustibles n'ont fait merveille que pour brûler les doigts des savants qui s'écartent des sentiers de la nature.

L'organisme humain four à calories, c'est une chose, mais il y a autre chose, c'est-à-dire que pour incorporer à notre organisme (assimiler) ce qui fait la force chimique, matérielle et nutritive d'un aliment, il faut les principes de vitalité qui confèrent la digestibilité et l'assimilation: vitamines et sels vitalisés. Et pour les avoir, il faut recourir aux végétaux comestibles qui, plus que toutes les autres sources d'alimentation, renferment les trois principaux groupes de vitamines:

I.—La vitamine A (facteur de croissance).

II.—La vitamine B (facteur d'assimilation et d'équilibre).

III.—La vitamine C (anti-scorbutive, préventive de scorbut et autres maladies de nutrition de la même famille).

(1) "Isodynamie" veut dire que tous les aliments se valent et sont interchangeableables. Un aliment grossier, indigestif, artificiel, anti-physiologique, qui peut émettre 100 calories vaut un aliment naturel susceptible de développer 100 calories? Le chef-d'oeuvre de la création ne serait qu'une machine, un four, quoi!

La deuxième variété, la vitamine B, est de beaucoup la plus importante. Elle se trouve surtout dans les fruits, les légumes, les céréales et les légumineuses (pois, fèves, lentilles, haricots) et surtout dans leur tunique externe et le germe ou embryon. C'est dire que plus on avance dans l'étude des vitamines qui nous a élucidé tant de problèmes obscurs jusqu'ici, plus on assiste au triomphe de la médecine naturiste, des végétariens et des partisans du pain naturel.

Et si cette vitamine B, la vitamine primordiale, fait son "habitat" de prédilection dans la tunique externe et le germe des céréales, on voit combien ont raison ceux qui ne se sont pas contentés du pain à 85%, mais ont vite évolué vers le 100 pour cent. Ce qui confirme encore cette manière d'agir, c'est qu'aucune des trois vitamines ne se trouve dans l'amande (ou réserve amylicée et azotée) des légumineuses et des céréales.

A telle enseigne que, si la fameuse expérience de Magendie se recommençait, les chiens qui mouraient au bout de 40 à 50 jours avec le régime exclusif du pain blanc, résisteraient bien moins. Aujourd'hui on croit que cette résistance de 40 à 50 jours était due au fait que les animaux en expérience bénéficiaient des réserves de vitamines antérieures au début de l'expérimentation. A la lueur des idées actuelles, on croit que, si préalablement à l'expérience refaite, on soumettait les chiens à 8 ou 10 jours de régime généreux mais privé de vitamines, le pain blanc en aurait raison beaucoup plus vite.

Tout cela paraît une forte digression mais pas en réalité, comme nous allons voir. Ça se rattache à une autre objection qui nous vient des partisans du pain naturel.

Ceux-ci enthousiasmés par les bienfaits du vrai pain lui rattachent toutes leurs bonnes fortunes et déclarent, eux aussi, qu'ils peuvent se passer de végétaux.

"Il n'y a plus de constipés chez nous, disent-ils, depuis que notre meunerie-boulangerie "nous permet de ne jamais manquer de pain complet."

Il faut savoir interpréter les faits et adapter les théories à ces faits.

En thèse générale, on ne saurait prétendre que la cellulose (le son) du pain complet (100 pour cent) soit suffisante pour guérir la constipation même de gravité moyenne.

Ceux qui, avant le pain naturel, mangeaient peu ou point de végétaux (non dénaturés, j'entends), faisaient de la constipation par carence de vitamine B et de sels vitalisés. Le pain à 100 pour cent, leur apportant ces modificateurs de digestion et d'assimilation, le relèvement de la tonicité générale de l'organisme leur a valu cet accroissement de tonicité intestinale.

Le pain complet est donc ici un remède indirect. Il est loin d'être suffisant dans les constipations anciennes et graves.

Même si on avait raison, ce serait un des rares cas où "la vérité toujours bonne n'est pas toujours bonne à dire." Au fait, celui qui au moyen d'une vérité, écarterait

nos routiniers des radieuses plate-bandes des aliments végétaux, aurait fait une mauvaise action.

Pourquoi cet exclusivisme qui dépare et gâte tant de belles choses? Pourquoi cette seule corde à l'arc? Pourquoi limiter ses sources d'approvisionnement? L'ennui et le dégoût résultent vite de l'uniformité. Pourquoi cette apothéose du saint du jour au détriment des autres? Pourquoi tant tirer la couverture de son côté, parce qu'on a "découvert" quatre à cinq cas d'exception qu'on a le tort de vouloir généraliser à l'encontre de tout? Pourquoi cesser de marcher sous prétexte qu'il y a des véhicules?

Pourquoi ne pas se planter au régime exclusif du lait? du pain à cent pour cent? des fruits oleagineux? . . . sous prétexte que ce sont des aliments complets?

En outre, autant c'est facile, tous les jours, de se procurer fruits et légumes chez l'épicier du coin, si non dans sa cave et son jardin ou son caveau d'hiver, autant le pain naturel, en ce pays, souffre violence. Je comprends trop tout le mérite des citoyens de Beauce, de Beauport et d'ailleurs, qui ont voulu, par tous les moyens, se procurer du vrai pain (1) et échapper aux "spécialités noires" destinées à écoeurer le public. (2)

Le choix et le transport d'un bon blé, l'organisation d'une meunerie-boulangerie dispendieuse, ça s'est fait par des corporations dirigées par des hommes de progrès, par des particuliers même, mais ça ne s'improvise pas comme l'achat des fruits et des légumes.

## X

### **Moi, je ne mange rien de tout cela, et mon intestin est régulier.**

C'est possible. Parce que la plupart des moutons sont blancs, nul ne soutient que les moutons noirs ne sont pas des moutons.

Si le système prôné ici est utile aux constipés, personne n'a jamais prétendu qu'il soit indispensable à quiconque veut tenir la constipation à distance respectueuse. Il y en a qui ont reçu du ciel une vigueur intestinale extraordinaire et qui font énormément avec peu. Des végétaux, il en faut toujours, et d'autant plus que la nécessité s'en fait sentir davantage.

Il arrive même que certaines personnes qui ne mangent que de la viande, des sucrages, des épices, et ne boivent que du thé très fort, ne sont pas du tout constipées. On voit souvent des gens qui ne savent pas nager et qui tombent dans plusieurs brasses d'eau sans se noyer.

(1) On pourra m'écrire pour plus de détails sur ce qui se fait à Beauport. Ici je n'ai pas le droit de faire de réclame même s'il s'agissait de coopératives, créations si chères, et à juste titre, à nos gouvernants.

(2) Vulgaires farines blanches de céréales inférieures blutées à l'excès, quelques poignées de son, mélasse ou extrait de malt pour colorer, voilà les horreurs qu'on baptise "pain Nadeau."

Ceux qui négligent une importante classe d'aliments, comme les végétaux, impunément en apparence, du moins sans en souffrir dans leur régularité intestinale, personne ne leur garantit qu'il en sera toujours ainsi. Ils s'exposent au danger comme celui qui tombe à l'eau trop souvent. Au moindre rebours subi dans leur santé générale, (1) ces gens-là contracteront des constipations d'autant plus rebelles, que leurs habitudes antérieures auront été plus repréhensibles.

Après quelques années de santé apparente, vous les verrez faire de la dyspepsie rebelle, puis se faire opérer successivement d'appendicite, de pierres du foie, puis, au sortir de tout cela, traîner la neurasthénie comme un boulet le reste de leurs jours. Une longue impunité leur a valu des maux aussi variés que nombreux et d'une belle tenacité.

Quant à cette régularité dont on se pique, il faudrait savoir ce que ça vaut. Beaucoup ne savent pas ce que constipation veut dire. Aller à la selle le lundi matin et le mardi soir, c'est à tous les jours du calendrier, mais pour ceux qui ne se paient pas de mots, ce n'est pas ce qu'on peut appeler une évacuation quotidienne (constipation horaire).

D'autres souffrent de constipation quantitative. Ce sont des rétentionnistes qui fonctionnent chaque jour mais guère, par regorgement, en laissant échapper le trop-plein, tout en gardant un intestin "chargé à plein bord." Ils posent un et retiennent dix.

Disons, toutefois, pour rassurer ceux qui prennent trop les choses au pied de la lettre, qu'il ne sera pas nécessaire de pousser le souci de l'exactitude coprologique jusqu'au point de peser ses excréments, et d'établir de savantes proportions entre celles-ci et ses ingestions.

Enfin, parmi ceux qui prétendent ne pas souffrir de constipation horaire ou quantitative, il en est qui oublient de parler de certains ennuis qui en valent la peine, et qui relèvent de l'insuffisance en végétaux de leur régime. S'ils mangeaient plus de légumes et de fruits, ils iraient à la selle plus largement, plus librement et non pas *laborieusement*, à la suite d'efforts tels qu'ils en contractent des hémorroïdes, des chutes du rectum, voire même des hernies. Le séjour au chalet de nécessité ne doit pas être trop prolongé, ni laisser de souvenirs trop cuisants. Un peu d'amélioration dans la nourriture éviterait ces pénibles corvées.

## XI

### Nos femmes n'ont plus le temps de jardiner.

Autrefois, on reconnaissait nos riches cultivateurs, non à l'épaisseur du paletot de fourrure exotique ni au luxe de la voiture, mais à la splendeur du verger et à la belle ordonnance du vaste jardin potager. Combien c'était plus sensé!

(1) Voir objections, chapitre I.

Nos grand'mères trouvaient le temps de tout faire ce qu'on fait aujourd'hui, à l'exception des oeuvres de vanité qui nous ridiculisent et nous ruinent.

En outre, elles faisaient les frais de grand nombre de rudes besognes dont nos femmes sont aujourd'hui dispensées.

Il leur fallait cuire le pain, travailler au "métier", surveiller de *grosses* laiteries", fabriquer le beurre sans l'appoint du moderne centrifuge. Leurs doigts ingénieux couraient dans "l'étoffe du pays" et autres tissus, pour faire de jolis "accoutrements" à toute la maisonnée, et tout le reste de leur couture, sans l'aide de la machine Singer.

Elles poussaient même l'héroïque vaillance jusqu'à suivre le mari aux champs, quelquefois avec la "brassée", qu'on installait sur la botte de foin ou la gerbe de blé.

Ah ! les braves gens !

.....Il est là tout entier le miracle de la survivance de notre race à travers les écueils ; ne le cherchons pas ailleurs.

## XII

**Si la plupart des gens faisaient ce que vous conseillez, ce serait beaucoup plus encourageant !**

En fait d'objections, c'est la dernière en date qui m'a été faite, et je l'ai réservée pour la fin, tant elle est sucrée.

Oui ! . . . . . si quelques béliers effrontés pouvaient commencer à forcer un peu la barrière, tout le troupeau suivrait. . . . .

Dors en paix, Rabelais, la race des moutons de ton Panurge est éternelle ! !



## REVENONS A LA NATURE

“Celui qui ignore ce que Dieu peut faire avec un brin d’herbe, une goutte de rosée et un rayon de soleil, n’a que faire d’être médecin.

*Veillot*

Nous descendons de la race forte des marins Bretons et Normands qui a trouvé un regain de vigueur dans sa transplantation en pays froid.

Nos pères ont fait des prodiges de valeur pour ouvrir à la civilisation la partie de notre pays qui fut la plus difficile à défricher. Ils ont montré de tout temps une robustesse et une puissance de travail qui ont émerveillé les peuples qui nous entourent.

Naguère encore, lors de l’occupation de l’Egypte, en 1881, la force et l’endurance de nos nationaux ont étonné le monde anglo-saxon. De passage en Egypte, j’ai entendu un vieillard du Caire rapporter des faits prodigieux au crédit des Canadiens-Français qui firent partie de l’expédition.

Il racontait que sur les barquettes du Nil, lorsqu’on rangeait d’un côté “six Français d’Amérique”, il fallait de l’autre, pour faire équilibre, de dix à douze rameurs anglais.

Et il appert que lorsque ça *clochait*, ce n’était pas du côté des nôtres.

Du train que ça glisse, bientôt nous n’étonnerons plus personne; nous ferons plutôt pitié qu’envie. Nous laissons voir des signes de déchéance par trop manifestes et indéniables.

Pourtant, nous n’avons des vieilles nations ni les manies, ni les vices, ni les “maladies inavouables.” Nous ne payons pas non plus de tribut à l’alcoolisme, c’est-à-dire à l’imprégnation du système par usage constant de l’alcool. Dans nos districts ruraux, il n’y a guère plus d’un alcoolique avéré par cent et, Dieu merci! de Gaspé à Hull et de Sherbrooke à Chicoutimi, il n’y a certainement pas une femme alcoolique par mille. Nos campagnards sont encore un peuple de braves gens, d’une haute moralité.

Nous avons contre nous deux grands facteurs: l’hiver rigoureux qui nous oblige à vivre en vase clos, et la brièveté de la belle saison, d’où une rareté relative dans la production des végétaux qui corrigeraient les écarts de notre alimentation.

Mais avec du savoir et de la bonne volonté, on pourrait y remédier largement, si seulement on voulait dépenser pour les choses indispensables la moitié de ce qu'on gaspille pour le luxe.

Nous sommes surtout un peuple mal orienté en matière hygiénique et affreusement exploité. Mais la science nous délivrera. Déjà ses rayons bienfaisants pénètrent les classes aisées et instruites.

Le jour où les médecins honnêtes et éclairés feront leur devoir et tout leur devoir, les changements seront plus visibles et les flagorneurs de préjugés perdront du terrain.

Le jour où l'on mettra une sourdine à nos engouements pour la drogue à propos de tout et à propos de rien, on pourra mieux corriger les erreurs de notre vie, et les "vendeurs du Temple", nos marchands de pilules, seront obligés de sacrifier leurs équipages, leurs autos, leurs yachts et leurs chevaux de course.

Qu'on cherche donc à obéir aux lois de la nature, "et tout le reste nous sera donné par surcroît." Ce sera moins onéreux et plus profitable que de s'attarder aux élégantes spécialités pharmaceutiques, portées aux nues aujourd'hui pour être désavouées demain.

Quand on s'avisera de se payer le luxe du soleil à pleines fenêtres, de l'air pur et des bons ventilateurs, de l'eau "en dedans et en dehors", de l'exercice sans surmenage, d'une alimentation rationnelle et saine, ce jour-là on aura régénéré une race qui mérite de vivre et qui semble avoir un rôle à jouer sur ce continent. . . .

Et cela, au grand désespoir de la "médecine jaune" qui profite de nos égarements pour nous empoisonner, et des autres Jaunes qui s'attendent de nous rayer de la carte *d'Amérique*.



BIBLIOTHÈQUE  
SANT-SULPICE

## DU MEME AUTEUR

**La grande erreur du pain blanc** (1916, Bulletin No. 24 du Ministère de l'Agriculture.) (Traduit en anglais).

**Résumé du Bulletin** 24 qu'on peut se procurer au Dépt. des Publications, Ministère de l'Agriculture (1918).

**L'Allaitement Maternel** préface de la 1ère édition Canadienne du livre de Donnadiou "Pour lire en attendant Bébé."

**"Alimentation Naturelle"** (préface de la 2ième édition Canadienne du livre de Donnadiou).

**"Mangeons moins et mieux."**

**L'Hygiène dans les églises.**

**The Therapeutic Management of Typhoid fever** (primé au grand concours de Merck's Archives, New-York, 1901.)

BIBLIOTHÈQUE  
MUSEUM OF THE  
MONTREAL MUSEUM

.....

*“Prêchons la vérité sans nous préoccuper ni nous décourager des obstacles et de la lenteur des résultats. Ne soyons pas de ces laboureurs qui se couchent parce que la terre est dure et que la charrue retourne l'ivraie à plein sillon.*

C. WAGNER.

.....

*Quand il y a brèche à la muraille, c'est là que d'un même élan doivent se porter toutes les vaillances et toutes les bonnes volontés.*

G. CLEMENCEAU.

.....

*En luttant pour conquérir l'homme à l'hygiène, le médecin s'efforce de faire reculer la maladie, mais aussi tue sa poule aux oeufs d'or. Chacun a déjà aperçu que ce geste est de sa part, presque paradoxal. Il le sait aussi bien que chacun, mais il sait aussi qu'il est là pour lutter contre le mal et il lutte généreusement, sans compter, sans même vouloir voir combien son dévouement lui est préjudiciable. Ce paradoxe perpétuel, l'absurdité de cet acte généreux et journalier, c'est l'honneur même de notre profession et nul de nous, que je sache, n'a jamais calculé lorsqu'il s'est agi de prêcher la bonne parole et de préparer la santé de demain.*

Dr. HENRI BOUQUET,  
(Monde Médical, Juin 1914).

BNQ



000 472 644