



hygiène de guerre.

Mangeons moins de pain et plus de pommes de terre.
Mangeons moins de corps gras : nous digérerons mieux.

Mangeons moins de sucre, le sucre est un superflu.
Buvons beaucoup d'eau, peu de boissons fermentées,
pas d'alcool.

L'abus de la viande provoque l'entérite et l'appendicite.

Bien des gens se porteraient mieux
s'ils mangeaient et buvaient moins.

