

Lecture pour les dames

LE SUCRE.—Le sucre et les aliments sucrés ne sont pas considérés généralement comme très fortifiants ou très nutritifs. Du moins, ce n'est pas à ce titre qu'ils sont en faveur auprès des enfants ou même des personnes plus âgées. A lui seul, le sucre est incapable d'entretenir la vie. Mais, s'il ne contribue pas à l'entretien du corps, il n'en a pas moins un rôle utile, car il appartient à cette catégorie d'aliments qui produisent de la chaleur, indispensable à la conservation de l'existence.

Un grief souvent invoqué contre l'abus ou même contre l'usage du sucre, c'est l'effet nuisible qu'il exercerait sur les dents, en favorisant la carie dentaire. Nous allons dire à nos lectrices ce que nous pensons à cet égard, mais il y a quelques distinctions à faire. Il est certain que le fait de croquer du sucre en morceaux ou du sucre dur, comme du sucre d'orge ou du sucre candi, peut contribuer dans une certaine mesure à l'usure des dents; mais il y a seulement un simple effet mécanique, qui se produirait avec tout corps dur, quel qu'il soit, que l'on chercherait à broyer dans les mêmes conditions. Le sucre qu'on laisse fondre dans la bouche ou celui qui y pénètre déjà à l'état de sirop ne doivent pas être considérés comme nuisibles à la dentition, ou, du moins, ce n'est pas là leur effet immédiat. Mais ce qui peut arriver, et ce qui arrive en effet le plus souvent, c'est que le liquide sucré reste à petite quantité mêlé à la salive ou retenu par les viscosités de la bouche et qu'il y subit une fermentation; il devient acide. C'est seulement à ce moment qu'il peut nuire et contribuer à l'altération des dents. Mais il se comporte en cela comme la plupart des aliments, qui, retenus entre les dents, subissent également la fermentation acide, produisant consécutivement la carie dentaire. De là, on peut facilement conclure que la seule précaution de se rincer la bouche suffira pour prévenir ces inconvénients.

Disons toutefois que, lorsque les dents sont déjà cariées, le contact des particules de sucre et de la salive sucrée peut produire une sorte d'agacement ou d'irritation qui aura pour effet de réveiller les douleurs dans les dents déjà malades et sujettes aux névralgies. C'est surtout dans ce cas qu'il sera prudent de s'en abstenir.

Indépendamment du rôle qu'il joue dans l'alimentation, le sucre posséderait aussi des propriétés digestives. Il y a un remède très simple que l'on prescrit quelquefois pour faciliter la digestion. Il consiste à avaler deux heures avant le repas un verre d'eau fortement sucrée. Ce moyen réussit lorsque la difficulté de la digestion est due à l'insuffisance ou au défaut d'acidité des sucs digestifs. Mais ce ne sont pas là les cas les plus fréquents. Ce qui est beaucoup plus ordinaire, ce sont les mauvaises digestions produites par l'excès des fermentations acides. Et, dans ce cas, le sucre, qui a le plus souvent pour effet d'augmenter cette acidité, aura plutôt des résultats défavorables. Il y a beaucoup de personnes dont l'estomac ne tolère pas le sucre et les aliments sucrés. Et il faut ajouter que chez d'autres, antérieurement indemnes de troubles digestifs,

et notamment chez les enfants, l'abus prolongé du sucre et des sucreries peut entraîner quelques désordres dans les fonctions de l'estomac.

Le sucre n'est pas un aliment rafraichissant. Considéré encore à ce point de vue, il conviendra plus ou moins suivant les tempéraments.

Signalons pour terminer une propriété du sucre à laquelle on ne s'attendrait guère. Ce produit, si inoffensif, est un vermicide énergique! C'est ainsi que les vers désignés sous le nom d'oxyures, si fréquents chez les enfants auxquels ils causent de très pénibles dérangements, sont combattus avec efficacité par des lavements d'eau sucrée. Voilà un remède simple et que bien des mamans seront heureuses de connaître.

DOCTEUR C.

VETEMENTS EN CAOUTCHOUC.—Les manteaux et pélerines en caoutchouc perdent assez facilement leur souplesse, surtout lorsqu'on ne les porte pas souvent, et dans cet état ils sont sujets à se fendiller et même à se couper.

On peut leur rendre leur souplesse

MODES D'AUTOMNE



ROBE EN LAINAGE MARINE POUR FILLETTE DE 10 ANS.—C'est une robe juive d'une seule pièce décolletée sur un corsage plat, en tissu écossais rouge et blanc; cette robe s'attache dans le dos, et s'ajuste à la taille par une ceinture de cuir blanc. Matériaux: 2 mètres lainage; 2 m. 50 soie écossaise. Prix des patrons, jupe et corsage: en papier, 1 fr. 50; en mousseline et sur mesures, 6 fr.—Emprunté à *La Mode Nouvelle*, Montréal.

primitivo en les plongeant pendant quelques minutes dans un bain composé de dix parties d'eau pure et—suivant l'état de sécheresse du caoutchouc—d'une à deux parties d'ammoniaque (alkali volatil), et en les laissant ensuite sécher à l'air.

Il suffit de renouveler de temps en temps cette opération bien simple pour augmenter notablement la durée des vêtements en caoutchouc.

OMELETTE SOUFFLÉE

Séparez six œufs avec soin, mettez les jaunes dans une terrine et les blancs dans un bassin de cuivre. Ajoutez aux jaunes cent cinquante grammes de sucre en poudre, ainsi qu'un peu de sucre parfumé de vanille, citron ou orange. Travaillez les jaunes une dizaine de minutes avec le sucre. Battez ensuite les blancs bien ferme et mélangez-les légèrement aux jaunes.

Beurrez alors un plat de métal et faites-y tomber l'appareil en bloc; lissez avec un couteau façon de dos de poisson; puis, pour que votre omelette se développe, fendez-la par le milieu dans le genre de la fente que l'on fait à un feutre mou (exactement) et saupoudrez de sucre. Mettez au four; quinze minutes suffisent à la cuisson.



Ventes par le Shérif du District de Québec

No 450 Heigham et ux vs Trudel et vir et autre.

Le lot No 3100 (trois mille cent), du cadastre officiel du quartier St-Jean, de la cité de Québec, étant un emplacement situé sur la rue St-Jean—avec les bâtisses dessus érigées, connu sous le nom de "Hotel Floron".

Pour être vendu en mou bureau, en la cité de Québec, le DEUXIEME jour d'OCTOBRE prochain, à DIX heures du matin.

No 2340 Lemieux vs Vermette et Boileau, Stafford et Belleau distrayants.

Le dit demandeur Louis Lemieux contre le dit Théophile Vermette, à savoir:

Le lot No 91 (quatre-vingt-onze), du cadastre officiel de la paroisse de St-Lambert, étant une terre située concession St-Lambert—avec les bâtisses dessus construites, circonstances et dépendances.

Pour être vendu à la porte de l'église de la paroisse de St-Lambert, comté de Lévis, le DEUXIEME jour d'OCTOBRE prochain à ONZE heures du matin.

No 1308 Coulet & Freres vs Dumont.

Le Lot No 135 (cent trente-cinq), du cadastre officiel pour la paroisse de Notre-Dame de la Victoire, étant une terre située au second rang—avec les bâtisses dessus construites, circonstances et dépendances.

2o Le lot No 371 (trois cent soixante et onze), du cadastre officiel pour la paroisse de Saint-David de l'Aube-Rivière, étant une terre située au second rang—circonstances et dépendances.

Pour être vendu, le lot en premier lieu décrit, à la porte de l'église de la paroisse de Notre-Dame de la Victoire, comté de Lévis, le TROISIEME jour d'OCTOBRE prochain à DIX heures avant midi; et le lot en deuxième lieu décrit, pour être vendu à la porte de l'église de la paroisse de Saint-David de l'Aube-Rivière, comté de Lévis, le MEME JOUR, à ONZE heures avant-midi.

J. B. AMYOT,

Député-Shérif

Bureau du Shérif,

Québec, 21 Septembre 1896.