Taches d'Oeufs:—Eau tiède, ammoniacque, peroxyde d'hydrogène.

Taches de Vin de Fruits:—Eau de Javelle, acide sulfureux, sel d'oseille, lait, jus de citron et sel.

Taches d'Acide:—Ammoniacque. (Les acides et les substances alcalines se neutralisent réciproquement).

Taches de Boue:—Jaune d'oeufs, crème de tartare, patates crues. Sur vêtement caoutchouté; eau vinaigrée.

Taches de Roussi:—Jus de citron, jus d'oignon bouilli dans du vinaigre avec un peu de savon.

RECETTE—EAU DE JAVELLE

1 livre de soda à laver, $\frac{1}{4}$ de livre de chlorure de chaux, 2 pintes d'eau bouillante.

Laisser ces substances se dissoudre, mettre dans des bouteilles foncées. (La lumière altère l'eau de Javelle). Garder dans un endroit frais.

Causerie Scientifique

L'ART DE BIEN MANGER EST DIFFICILE

Un Monsieur qui digère mal.

Rien de plus désagréable qu'un monsieur qui digère mal. Triste, inquiet, hargneux, grondeur, irritable, âcre comme ses humeurs, il colore tout en noir et décourage la meilleure amitié et, comble d'infortune, se déplaît à lui-même plus encore qu'il ne déplaît aux autres, désharmonisé qu'il est dans tout son organisme par le trouble de ses fonctions digestives.

Cela marque bien l'importance d'une bonne digestion mais, pour bien digérer, il faut manger bien, et manger est un art qui peut sembler facile, que tout le monde croit connaître, et que fort peu, cependant, savent et pratiquent. Le nombre des dyspeptiques qui désolent le monde en est la meilleure preuve.

La bonne cuisine "bourgeoise" traditionnelle, pas plus que les savantes combinaisons artificielles, qui appellent à leur aide toutes les ressources de la chimie, ne sauraient prétendre à donner aux aliments la forme et la constitution sous lesquelles ils peuvent être absorbés pour subvenir aux exigences nombreuses du corps humain, à son accroissement, à son entretien et à la réparation de ses pertes.

Ce n'est que par la série de transformation physico-chimiques qu'ils subissent dans les divers segments du tube digestif, et qui précisément constituent la digestion, qu'ils acquièrent progressivement cet état très spécial.

C'est dans la bouche que commence la digestion et, du fait de la mastication et de l'insalivation, les aliments y doivent su-

bir de très importantes modifications impérieusement exigées comme condition essentielle du rendement normal du travail digestif.

Bien mâcher est une nécessité et un devoir

La mastication n'a pas seulement pour effet d'amener à l'état de pulpe parfaitement lubrifiée le bol alimentaire et de lui permettre de franchir, sans violence, sans la moindre irritation, l'isthme du gosier, d'autant plus aisément qu'elle aura été pratiquée plus consciencieusement, elle a surtout pour but, en triturant les aliments, de les diviser en particules de plus en plus nombreuses et fines, de façon à mettre chacune d'elles en contact intime avec la salive qui a pour fonction d'"amorcer" la digestion.

Ce n'est pas en quelques coups de dents, hâtifs et désordonnés, qu'on obtiendra ce résultat. Il faut—ce premier stade de la digestion étant tout particulièrement sous la dépendance de la volonté—du temps, de la patience, une application soutenue au moins pour prendre l'habitude de bien mâcher et, aussi le désir de bien faire.

Malheureusement, beaucoup semblent s'imaginer que le temps qu'on passe à table est du temps perdu. C'est parfois vrai, mais, le plus souvent, cela est faux, et un repas "expédié" en dix minutes est un repas mal pris qui, certainement, se vengera, à un degré quelconque, sur l'organisme.

Une demi-heure est la bonne moyenne nécessaire et suffisante.

Les joues, les lèvres, la langue interviennent dans l'acte de la mastication, en ramenant entre les dents les parcelles alimentaires qui s'en échappent; la langue, en les malaxant et en les pressant contre le palais, contribue encore à les imprégner de salive; mais le premier rôle est évidemment dévolu aux dents, et il s'accomplit grâce aux mouvements très variés dont est doté le maxillaire inférieur.

Pour manger bien, il faut donc d'abord avoir des dents et autant que possible de bonnes dents. Théoriquement, c'est évident, et l'expérience le prouve également et surabondamment, surtout depuis cette guerre, au cours de laquelle on a pu remettre à neuf d'innombrables estomacs tout simplement en soignant les dents ou en remplaçant les absentes.

Soignons nos dents: elles sont indispensables

Les dents naturelles vaudront toujours mieux que le plus parfait des dentiers artificiels, aussi ne saurait-on prendre trop de soin de la bouche et de sa dentition en particulier.

En France, ces soins sont, encore à notre époque, très généreusement négligés, et c'est souvent pour une simple question de coquetterie, parce que "cela se voit", qu'on se décide à faire remplacer

une dent définitivement cariée. Celle-là seule sera restaurée, et, malgré l'avis du dentiste, qui peut paraître "intéressé", mais qui n'en a pas moins raison, les vieux chicots puants qui infectent l'arrière-bouche sont précieusement conservés.

D'ailleurs, il est de fait que, dans nos campagnes particulièrement, à partir d'un certain âge, qui est loin d'être "l'âge mûr", on se désintéresse malheureusement tout à fait de ses dents, même de "ce qui se voit".

C'est une grave erreur, car, à tout âge, elles sont absolument nécessaires.

Dans sa perfection, la règle est extrêmement simple: une dent tombée doit être remplacée, et toute dent cariée, si peu que ce soit et sans attendre l'éveil de la douleur, immédiatement confiée au dentiste, qui, après l'avoir désinfectée, l'obturera, la rendant d'abord inoffensive pour sa voisine et lui assurant ainsi une période de durée et d'utilité quasi indéfinie.

L'intervention du dentiste est nécessaire, souvent aussi, chez les enfants, au moment où s'effectue la seconde dentition, pour corriger, avant que les maxillaires n'aient perdu leur malléabilité, les irrégularités qui peuvent se produire. Plus tard, on pourra regretter d'avoir trop attendu, mais ce sera en vain.

Il serait très utile enfin de recourir, de temps en temps, aux bons offices d'un spécialiste pour pratiquer ce qu'on appelle un "nettoyage de la bouche", c'est-à-dire l'ablation du tartre, ce dépôt pierreux qui se fait au collet des dents, les déchausse et les ébranle, et fait saigner les gencives qu'il infecte et dont la contagion peut s'étendre au périoste alvéole-dentaire et déterminer des inflammations douloureuses et finalement la carie.

Ce tartre enlevé, le nettoyage des dents devient vraiment efficace. Il doit être pratiqué avec une brosse ni trop malle—car il s'agit d'empêcher que ne se dépose de nouveau, abusivement et trop rapidement, le tartre qui sans cesse se réforme—ni trop dure—car il faut éviter de déchausser le collet de la dent et de faire saigner la gencive.

C'est après le repas qu'il convient de pratiquer ce brossage attentif, afin d'éviter dans la bouche, dans l'interstice des dents et au niveau de leur collet, la stagnation, des débris alimentaires dont les fermentations acides altèrent peu à peu le tissu des dents, ouvrant ainsi la porte aux microbes qui pullulent dans la bouche et deviennent les agents actifs de la carie.

On a tort de se servir au hasard de la réclame ou du caprice d'une poudre, d'une pâte ou d'une eau dentifrice qui peuvent contenir des substances plus ou moins nuisibles à la vitalité de la dent. Le savon est un bon dentifrice.

De la bouche à l'estomac, avis aux gloutons

La bouche ainsi armée de bonnes dents, la mastication et l'insalivation, si toutefois