

## LA JEUNE MERE AU CHEVET DE SON FILS

Enfant chéri, sur ton berceau,  
Dors du sommeil de l'innocence,  
Car c'est le rêve de l'enfance  
Qui, dans la vie, c'est le plus beau.

Tu tressailles quand je t'appelle,  
Tu souris en voyant mes pleurs,  
C'est que les humaines douleurs  
N'ont pas sur toi posé leur aile.

Je tremble pour ton avenir ;  
Qu'il me tarde de le connaître !  
Ton bonheur y sera peut-être,  
Le mien n'est plus qu'un souvenir

Comme le tien, mon premier âge  
S'écoula tranquille et serein ;  
Hélas ! bientôt, sur mon chemin,  
Au calme a succédé l'orage.

Triste victime du trépas,  
Mon époux dort dans la poussière ;  
Un jour, près de ta pauvre mère,  
Mon fils, tu le remplaceras.....

L'amour, c'est un aimable songe  
Qui berce le cœur un instant,  
Le monde est un lieu de tourment  
Et le bonheur, c'est un mensonge

Enfant chéri, sur ton berceau,  
Dors du sommeil de l'innocence,  
Car c'est le rêve de l'enfance  
Qui, dans la vie, est le plus beau.

FELIX G. MARCHAND.

## HYGIENE PRATIQUE

## Aération.

On sait que des matières vitales, soit de résidu, s'échappant du corps par la respiration et par les pores de la peau, d'une manière imperceptible, sous forme de gaz, de vapeurs odorantes ou privées d'odeurs, les matières invisibles se répandent dans l'air, lequel perd sa pureté, en proportion de la quantité qu'il en renferme. Si l'air circule librement, il emporte au loin ces *miasmes humains* ; mais, s'il ne circule pas, s'il n'est pas renouvelé, il devient impur jusqu'à pouvoir empoisonner les individus qui le respirent. Plus il y a de personnes respirant à la fois le même air, plus cet air devient rapidement malsain, alors même que ces personnes sont en bonne santé, ce qui explique la production de ces terribles épidémies de scorbut et de typhus, qui se développent sur les grands navires et dans les armées. Pourquoi le paysan se porte-il mieux que l'habitant des villes, quoique moins bien nourri, le plus mal vêtu et soumis à un travail plus rude ? C'est que l'air des villes est moins pur que celui des champs, à cause du nombre de personnes qui vivent dans le même espace ; c'est que l'air des logements est plus vicié encore, parce qu'il circule plus mal, dans des appartements trop petits et trop bien clos.

Mais, si l'homme sain engendre, lui-même, un poison qui peut le tuer, en l'affaiblissant et en le disposant à contracter les plus graves maladies, que ne doit-on pas redouter d'un malade dont les exhalaisons sont nécessairement plus malsaines encore. Et si le malade est forcé de respirer l'air qu'il a vicié par ses propres émanations, n'est-il pas évident que sa guérison sera retardée, et, peut-être rendue impossible ? Et enfin, s'il s'agit d'une maladie contagieuse, comme la rougeole, la scarlatine, la variole, la coqueluche, l'angine couenneuse, etc., ne voit-on pas que le danger de prendre ces maladies sera d'autant plus grand que l'air de la chambre où est le malade sera chargé de l'émanation qui s'échappe de tout son corps ?

Ces courtes explications suffiront, sans doute, pour faire comprendre à tout le monde, mais surtout aux habitants des villes, que l'air des appartements doit être renouveler souvent, et d'autant plus souvent que les chambres sont plus petites et qu'il s'y trouve un plus grand nombre de personnes ; que les salles d'écoles, les ateliers et tous les endroits clos, où se trouvent à la fois, beau-

coup de personnes, sont malsaines, si l'air y circule pas très grandement, que la chambre d'un malade exige un grand renouvellement de l'air, plus impérieusement encore, dans l'intérêt du malade et de ceux qui le soignent, que, dans les affections contagieuses et épidémiques, l'air doit être renouvelé assez fréquemment et assez complètement pour que la chambre n'ait pas la moindre odeur du malade, même le matin, car il est certain que, dans beaucoup de cas, cette précaution suffirait pour assurer la guérison du malade et empêcher la propagation de la maladie aux autres personnes. Ces renouvellements ne doivent pas être une cause de refroidissement qui est aussi pernicieuse pour le malade que le mauvais air. Il faut donc s'arranger pour, concilier ces deux recommandations : Changer l'air, ne pas refroidir.

## LE PARFAIT CORDON BLEU

## Filet de mouton braisé.

Après avoir paré un filet, on le coupe par tranches très minces, on les met dans une casserole, lit par lit, avec du lard fondu, du persil, de la ciboule, des petits oignons, des champignons. On y ajoute du sel et du gros poivre ; on fait cuire à très petit feu : pour servir on ajoute un peu de jus clair et l'on dégraisse.

## Hachis de mouton.

On fait ordinairement ces hachis avec le reste d'un gigot roti ou braisé ; après avoir haché la viande, on fait frire dans une casserole des oignons avec du beurre ; quand ils sont d'une belle couleur, on jette dessus un peu de farine, que l'on remue quelques instants sur le feu, on ajoute ensuite du poivre, du sel et du bouillon ; quand la sauce est réduite d'un peu plus de moitié, on y met le hachis, ensuite on remue le tout et on sert avant qu'il n'ait bouilli.

## Langue de cochon fourrée.

Faites blanchir à grand feu une langue de cochon ; enlevez la peau qui la couvre, mettez cette langue dans un vase avec force sel et farine, herbes, de manière à ce qu'elle en soit bien entourée et couverte. Après l'avoir ainsi laissé mariner pendant trois ou quatre jours, on met cette langue dans un boyau de bœuf, de manière à ce qu'il soit bien plein ; on en lie les extrémités, puis on suspend cette langue dans une cheminée de manière à ce que la fumée puisse l'atteindre fortement, et on l'y laisse pendant un ou deux mois, et même plus longtemps. On la fait cuire ensuite dans de bon bouillon et on la sert après l'avoir laissé refroidir.

## RECETTES FAMILIÈRES

## Moyen pour reconnaître si le café en poudre est mêlé de chicorée.

On remplit un verre d'eau, puis on projette à la surface du liquide le café suspecté. Si le café est pur, il se maintient à la surface. Si, au contraire, il est mêlé à de la chicorée, celle-ci absorbe l'eau immédiatement, tombe au fond du vase et colore le liquide en jaune brun. En examinant cette poudre, on constate qu'elle est molle, ce qui n'arrive pas pour le café, alors même qu'il a séjourné longtemps dans l'eau.

## Destruction des punaises.

La poudre de pyrèthre du Caucase remplit admirablement ce but, mais on n'en trouve pas partout. Dans le cas où vous en manquerez, employez le moyen suivant dont je vous garantis l'entier succès.

Prenez un fiel de bœuf frais. Battez-le dans un vase en terre avec la valeur d'un verre de vinaigre, et quand le mélange est fait enduisez en, avec un pinceau de crin, les bois de lit et autres boiserie infectées.

## Moyen de faire disparaître l'odeur dans une chambre nouvellement peinte.

Placez au centre de la pièce un vase rempli de charbon de bois allumé, sur lequel vous jetez deux ou trois poignées de gramme de genièvre.

Fermez hermétiquement pendant vingt-quatre heures toutes les issues, même de la cheminée... Après ce temps toute odeur malsaine aura entièrement disparu sans que le panier et les tentures soient altérés.