

ferme jusqu'à 70 pour 100 d'eau, c'est-à-dire deux fois plus que la viande grasse qui n'en renferme que 30 pour 100. La graisse a été remplacée par de l'eau, et la disparition de cet esu lors de la cuisson fait que le volume de la viande se réduit considérablement; le morceau se ratatine, le gigot se retrousse et son manche s'allonge notablement. L'achat de viande maigre constitue, en somme, une fausse économie: c'est de l'eau, des os et des nerfs que l'on reçoit surtout, tandis que la partie nourrissante, le muscle, est en grande partie dépourvue.

CATÉGORIE DES MORCEAUX — Quelle que soit la qualité propre de l'animal, toutes ses parties n'ont pas la même valeur ou plutôt ne sont pas également recherchées. Nous indiquons pour chaque espèce le nom des morceaux, leur catégorie et les particularités culinaires qui s'y rattachent.

Nous pouvons dire dès maintenant que, d'une manière générale, les morceaux les plus estimés appartiennent aux régions musculaires qui entourent le bassin, la colonne vertébrale (moins le cou et la queue) et la cuisse. Les morceaux de troisième catégorie ou bas morceaux sont situés aux régions extrêmes (jambes, cou, joues) et aux parties inférieures des parois abdominales et thoraciques.

Dent de lion

Je me demande si en dehors de la guerre il y a de sujets plus intéressants que celui du jardin?

Ici il n'est question que de ça! chacun fait un jardin, chacun se jure de manger sa propre laitue, ses radis, et chose certaine, ils mangeront leurs pommes de terre, ou ils s'en passeront! Elles sont d'un prix fabuleux et n'en mange pas qu'il veut.

Pour cette raison les fleurs sont laissées de côté, l'espace est consacré à la culture des légumes, ce n'est que sur les pelouses entourant les résidences chics que l'on voit des tulipes, des daffodils et des pensées.

Où! comme elles sont belles les pensées! moi je les ai toujours aimées et malgré la défense qu'il y a de prendre des fleurs sur les plate-bandes, qui sont nombreuses ici, je ne vous cacherais pas que j'ai commis le larcin plus d'une fois. Ce n'est pas ma faute si elles me tentaient si fort; je vous affirme que ce n'est pas moi qui me suis penchée sur ces magnifiques pensées pour les casser sur leur tige, mais un esprit invisible; j'ai été toute surprise de les voir dans ma main un instant après.

Moi, je ne puis dire comme certaines personnes: je mangerai de ma laitue, de mes radis, etc. . . . ils seront miens parce que je les commanderai chez le marchand du coin, et que je paierai pour; mais, j'ai quand même à ma disposition un immense jardin, où je puis de ce temps-ci casser des dents de lion, ce n'est pas une fleur rare, c'est tout de même une fleur, la première qui naît au printemps, et le matin lorsque je passe sur les terrains du Musée je me fais un bouquet. C'est jaune comme un serin jaune (qui ne chante pas), la fleur dent de lion ne chante pas à l'âme non plus, j'ignore pourquoi! Elle a

pour tout prestige, le nom de fleur et c'est assez pour quelqu'un qui étudie chaque matin le progrès de la nature.

L'autre jour, il y a bien trois semaines, j'ai cassé, je crois, le premier dent de lion, (le vieux jardinier du Gouvernement qui était là m'a dit: *This is the first*). Jamais une phrase française à entendre sur la rue ici, du moins c'est par accident que j'en entends. J'entre aux Communes portant à mon corsage une fleur dent de lion, mais lorsque j'ai croisé dans le vestibule un monsieur, il m'a regardée, surpris, et m'a dit: *Are you so fond of flowers?* et . . . le jour même j'ai reçu une boîte de roses. C'était gentil, n'est-ce pas?

Ce matin en passant près des pelouses ça sentait l'herbe fraîche coupée, j'aurais voulu voir de petites chèvres paître sur ce terrain en se bousculant comme elles font en follettes qu'elles sont, ces mignonnes bêtes à cornes.

Il y avait bien un rouge-gorge ici et là qui se disputaient les brindilles parmi mes pauvres dents de lion que le jardinier venait de meurtrir. Il ne se souciait guère de cela, car il fumait sa pipe lorsque je suis passée près de lui. Je lui en ai voulu un instant; a-t-il perçu mon sentiment? qu'il m'a dit: *don't be worry to-morrow* . . . et, je suis entrée à mon bureau ayant gagné à tout ceci le sujet d'une chronique, bien pauvre direz-vous lorsque vous l'aurez lue, mais que voulez-vous, les sujets manquent, ma tête n'est pas un jardin de dents de lion où les sujets naissent comme ces fleurs du jour au lendemain: pour cette fois encore vous tolérer, lecteurs et dites-vous qu'en temps de guerre. . . il faut manger et lire ce qui nous vient du hasard.

BERNADETTE

L'alimentation et la digestion

Chaque être vivant doit, pour croître et se maintenir, puiser au dehors de lui-même certaines substances pour en former les éléments constitutifs de son corps et multiplier pendant sa croissance la quantité de substance absorbée.

Pour que cette fonction se fasse d'une façon régulière, il faut que les aliments soient réduits en une sorte de bouillie, par la mastication, et mélangés avec la salive avant d'arriver dans l'estomac.

Les personnes qui n'ont pas de dent, les personnes âgées surtout, souffrent d'indigestion parce qu'elles avalent de trop gros morceaux non mâchés.

Les enfants sont quelquefois trop vifs ou trop distraits pour donner le temps nécessaire à la mastication. Pour les malades, faibles, la mastication est une grande fatigue. Les personnes n'ayant pas de dents ont recours à la viande coupée très menue, ou la font hacher d'avance; c'est ce moyen qu'il faut employer avec les malades faibles, lorsqu'il est nécessaire de leur faire prendre une nourriture solide.

Il n'est guère pratique de nourrir quelqu'un exclusivement avec de la viande hachée, d'abord parce qu'on s'en dégoûte très vite, et ensuite parce que la sécrétion de la

salive, si importante pour la digestion, est insuffisamment excitée par la viande donnée sous cette forme.

Cette sécrétion est surtout nécessaire pour la digestion du pain, des farineux, des pommes de terre, dont le principal élément, la fécule, est transformée en suc par la salive.

On ne saurait donner le pain aux personnes qui ne peuvent mâcher, que sous forme de biscuits qui se brisent facilement dans la bouche, et qu'on peut tremper dans du lait, du thé ou du bouillon; de cette façon, il se divise facilement dans l'estomac, tandis que le pain frais ou mou s'agglutine en masses, sur lesquelles les sucs digestifs n'agissent que difficilement.

Arrivés dans l'estomac, les aliments sont soumis à l'action du suc gastrique et ensuite à celle du suc intestinal. Ces différents sucs, sécrétés par l'enveloppe intérieure (muqueuse) de l'estomac et de l'intestin, transforment les aliments ingérés et assimilables en une masse gélatineuse d'abord, et puis liquide; c'est dans cet état qu'ils arrivent à l'intestin, où ils sont absorbés par les vaisseaux lymphatiques de la muqueuse intestinale, qui les conduisent dans le sang.

La formation du suc gastrique exige avant tout un afflux de sang vers l'estomac et une circulation libre et rapide dans les vaisseaux sanguins de cet organe; il faut de plus que les nerfs de l'estomac soient en bon état. Un estomac dont les parois sont presque paralysés peut être la cause d'une mauvaise digestion et d'une mauvaise alimentation, comme, par exemple, de la dilatation de l'estomac. L'afflux aux différentes parties du corps d'un sang riche en suc nutritif, n'aurait aucune influence sur elles, si elles n'étaient pas en état d'absorber ce suc qui leur arrive et d'en faire ce qu'elles sont elles-mêmes; c'est-à-dire: des muscles, des gras du tissu conjonctif, de la peau, des glandes, de la matière cérébrale, des nerfs, des vaisseaux.

Quant au régime alimentaire des malades, ceux qui sont affaiblis par la maladie doivent revenir presque à l'alimentation des enfants, et les aliments ne leur profitent que s'ils sont donnés fréquemment, en petites quantités et sous une forme en rapport avec les facultés digestives.

En donnant à un convalescent, toutes les heures ou toutes les deux heures, un peu de bouillon de poulet, ou de veau, puis un peu de thé avec des biscuits ou quelque chose d'analogue, non seulement il reprendra chaque jour un peu plus de force, mais il verra venir avec plaisir ses petits repas.

Dans l'alimentation des malades, il faut donc observer certaines règles et certaines limites naturelles.

Idée fausse

Un auteur prête au génie du mal cette parole: "Je donnerais tous les crimes d'un siècle pour une seule idée fausse." Le mot est vrai et digne de figurer dans les mémoires de Satan.

Sois bon, mais avec simplicité, car l'orgueil de la vertu est le plus insupportable de tous.