

# LA VIE AU FOYER

Etagère en bois pyrogravé, tampon-buvard, table à ouvrage

On n'a jamais trop d'étagères à sa disposition. Certaines personnes vous diront que ce sont des nids à poussière; ne nous laissons pas influencer pour si peu; le tout est de ne pas surcharger les tablettes de bibelots anti esthétiques.

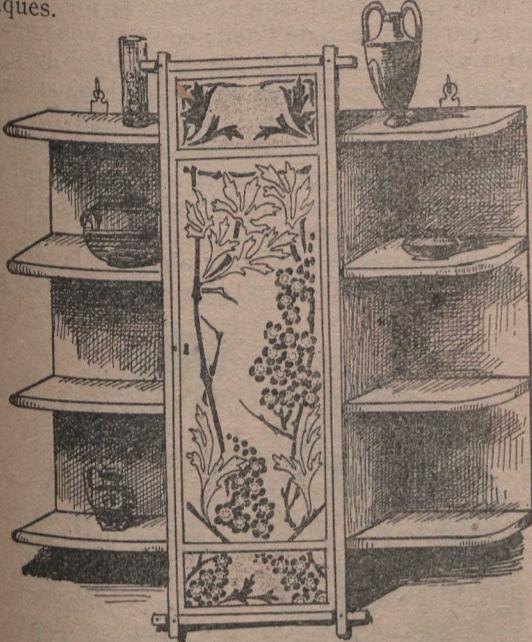


Fig. 1.—Étagère en bois pyrogravé

Celle que vous voyez ici est en vulgaire bois blanc, mais vous savez que le travail dont nous allons l'enjoliver la rendra, sinon très artistique, au sens propre du mot, du moins très originale et cela nous suffit pour ce que nous voulons en faire. En effet, ce modeste meuble n'a pas la prétention de rivaliser avec les modèles de Boule, ou de tout autre célèbre ébéniste.

Vous voyez que l'architecture de notre étagère est des plus rudimentaires; une planche de fond à laquelle sont adossées des tablettes à angle droit, du côté, et arrondies de l'autre côté.

Au milieu est ménagé un petit tabernacle fermé par une porte sur laquelle nous allons exercer notre talent de décoration.

Vous connaissez maintenant tous les secrets du métier, il y a si longtemps que nous faisons, de compagnie, courir la pointe de feu sur le bois! Le petit panneau qui sert de fronton est très brûlé pour obtenir le ton foncé du motif.

Les feuilles du grand panneau sont traitées légèrement. Indiquez les contours avec un fin tracé de la pointe. Appuyez davantage sur les pétales des fleurs afin de leur donner du relief.



Fig. 2.—Tampon-buvard en bois pyrogravé

Traitez les tiges de la même manière. Vous trouverez plus loin un motif pouvant servir à décorer les tablettes. Lorsque la pyrogravure sera terminée, vous teinterez le bois à votre convenance, soit dans la nuance du pitchpin, soit avec du brou de noix, et vous passerez sur toutes les surfaces une couche d'encaustique.

Les objets que vous rangerez sur ces minces tablettes achèveront l'ornementation du petit meuble et lui donneront le cachet de bon goût qui sera la signature de votre oeuvre.

La décoration du tampon-buvard est absolument la même que celle du grand panneau.

Le travail de la table à ouvrage ne demande pas de grands efforts. Je vous conseille de commencer par elle pour vous faire la main.

Les motifs qui entourent le coffre sont des plus simples. A l'intérieur, quelques fleurettes tracées à l'aide de la pointe. Les quatre encadrements sont fortement brûlés extérieurement

et intérieurement, de manière à accentuer l'encadrement. Le couvercle est muni intérieurement d'une pochette de cuir pyrogravé qui aura une autre utilité que la glace traditionnelle.

Le dessus de la table doit être travaillé également en pyrogravure. Le dessin ci-dessus vous guidera. Il est inutile de répéter les explications; elles sont les mêmes que pour l'étagère. Si vous voulez mener à bien votre entreprise, commencez par les parties faciles, c'est-à-dire par celles que vous devez brûler fortement; de cette façon, si vous appuyez trop la pointe, le mal ne sera pas grand; lorsque vous serez bien en train, et que la pratique vous aura donné la légèreté de main voulue, passez aux traits fins; il y a des chances pour que vous les exécutiez avec la légèreté désirée.

## De l'alimentation en général

Le corps humain a été comparé, dans plusieurs circonstances, à la machine à vapeur. Les aliments sont pour le corps humain ce que le combustible est pour la machine à vapeur, c'est-à-dire une source de chaleur et de force mécanique; et comme la machine s'use et qu'il faut la réparer, ainsi le corps humain a besoin d'aliments réparateurs et rénovateurs.

La quantité des aliments doit être certainement proportionnelle aux besoins de la machine humaine, car une plus grande quantité de combustible ferait crever la machine, tandis qu'une quantité inférieure abaisserait la température et en arrêterait le mouvement.

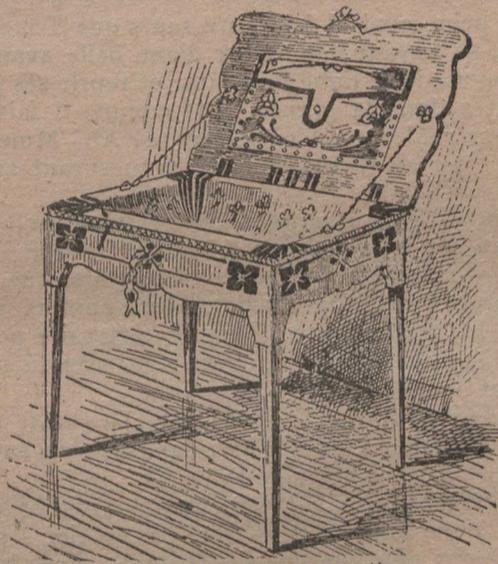


Fig. 3.—Table à ouvrage pratique

Dans le but de maintenir une température stable dans les corps humains, qui est la principale condition de santé, il faut proportionner les aliments à la température ambiante; voilà la raison par laquelle les populations du Nord se nourrissent d'aliments huileux et gras, substances qui engendrent éminemment la chaleur au corps, tandis que les populations des pays chauds se nourrissent de riz, de légumes, de fruits. Pendant l'hiver, la nourriture doit être plus abondante et plus substantielle que pendant l'été.

Le pouvoir nutritif des aliments est proportionnel à la quantité d'azote et de carbone qu'ils renferment. Les aliments azotés servent à la formation des tissus organiques, les aliments carboniques sont le combustible. La viande, les oeufs, le fromage (fibrine, albumine, caséine) sont parmi les premiers: l'huile, le beurre, le lard, le pain, parmi les autres. Un homme a besoin journallement à peu près de  $\frac{3}{4}$  livre de carbone et de  $\frac{2}{3}$  d'once d'azote. La préférence accordée irrationnellement aux matières azotées ou bien aux matières carboniques a toujours une grande influence sur l'organisme. Celui qui mange trop de riz, de pommes de terre, et d'aliments farineux et boit assez de bière, devient gras, avec perte de son énergie physique; celui qui abuse d'aliments azotés a l'organisme surexcité, et une surabondance de force se dégage en lui, se révélant par un tempérament irritable.

Les éléments les plus importants des ali-

## Initiales encadrées de broderie anglaise



Les lettres M. R. sont à broder au plumetis légèrement bourré dans le milieu des pleins festonnés. L'encadrement est composé de point de feston et d'oeillets festonnés. Le dessin piqué de n'importe quelles initiales de même genre vaut 1 franc.

ments animaux sont: l'albumine qui se rencontre presque toujours dans le blanc d'oeuf, peu nutritive; la gélatine qui forme la base des gélatines de viandes, constituant en partie les bouillons qui sont plus nutritifs que la gélatine; le gras encore plus nutritif et indispensable à la production de la chaleur animale; la fibrine ou substance musculaire.

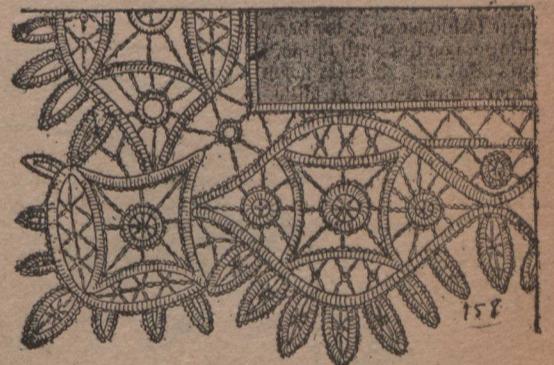
Les éléments les plus importants des aliments végétaux sont: la fécule et la glutine, substances éminemment nutritives; les matières grasses végétales que l'on comprend sous le nom d'huiles; la légumine, qui est l'osmazone végétale, substance qui communique son goût spécial aux végétaux. Les grains et les fruits en général sont les parties les plus nutritives des plantes.

Celle des aliments est une science compliquée et difficile: parce que pour une bonne alimentation il faut considérer les besoins réels du corps, c'est-à-dire l'âge, le sexe, la complexion, l'activité, le climat, et faire un choix convenable et rationnel d'aliments. Par conséquent, la nourriture des enfants doit être légère: du lait, du potage, des fruits; il faut plutôt leur refuser la viande, les douceurs, le vin. La femme, à cause de la modique perte de forces musculaires, s'approche, pour ses besoins, de l'enfant; elle ne mange pas beaucoup, mais elle a de fréquentes envies de nourriture. L'homme, surtout l'ouvrier, a besoin d'aliments solides et consistants, de viandes et de vin.

L'homme qui pense à besoin de nourriture légère, peu excitante, facilement digestive; le tempérament sanguin a besoin d'un régime diététique déterminé, avec prépondérance d'aliments végétaux; le lymphatique, d'aliments toniques; le nerveux, de repas modérés et fréquents.

La science de l'alimentation est, pour tout cela, parmi les plus importantes, et même le génie lui est soumis, ainsi que la force physique; il est vaincu lorsque le pain et la viande lui manquent.

DR MÉLITA, (Alexandrie)



## Encadrement en guipure brodée

On emploiera ce travail pour garnir des cols, manchettes, devants de corsages, gilets et aussi pour orner des ouvrages de fantaisie. On fait la broderie sur nansouk ou batiste; on trace les contours; on tend les fils pour les barrettes, et l'on fait en même temps les roues; on festonne les contours en consultant le dessin, on exécute les jours. Lorsque le travail est terminé, on le retire de la toile cirée sur laquelle il était bâti au préalable, et on découpe le travail, ne laissant absolument que les points devant former la guipure. On prendra pour exécuter la broderie du fil brillanté No 110.