

VACHE.—Chair moins tendre et moins nourrissante que celle le bœuf.

VANNEAU.—Oiseau échassier dont la chair est très recherchée et très nourrissante.

VEAU.—Viande lourde à digérer, comme toutes les viandes jeunes.

VERMICELLE.—Pâte en forme de tuyaux minces, faite avec de la fleur de farine de froment, nourrissante et facile à digérer.

VIN.—Tonique et stimulant; les vins blancs ne diffèrent des vins rouges que par une moindre quantité de tannin et de matières colorantes, ils sont diurétiques, mais ils sont souvent acidulés, et leur usage prolongé amène des embarras gastriques.

VINAIGRE.—Stimule l'estomac et l'irrite, ne doit pas être bu à l'état de pureté.

CONSEILS POUR TOUS

Reposez-vous les yeux aussi souvent que possible.

* * *

Lorsqu'il fait sombre ne cousez pas, ou si vous êtes forcée de le faire, travaillez sur des étoffes de couleur claire et réservez les étoffes de couleur, noires ou sombres, pour les jours du brillant soleil.

* * *

Lorsque vous cousez, étendez sur vos genoux un grand tablier blanc ou un grand linge blanc, sur lequel puisse bien ressortir le travail que vous avez à faire. Vous vous fatiguez ainsi beaucoup moins les yeux.

* * *

Ne cousez jamais le soir, à moins d'y être contrainte absolument et, du moins, ne cousez que sur du blanc.

* * *

Si vous lisez à la lumière que ce soient des caractères nets et d'une bonne impression.

* * *

Ne considérez jamais un refroidissement comme chose insignifiante; il peut, si on ne le soigne pas, devenir fatal.

* * *

Lorsque le temps change tout à coup dans la journée, comme cela arrive souvent dans la mauvaise saison, il faut se vêtir en conséquence. Si l'on se sent saisi par le froid en sortant de chez soi, il ne