

Quelques bons conseils pour tous nos lecteurs

PROPOS DU DOCTEUR

La flanelle. — Flanelle ou soie: les avis sont partagés sur l'utilité relative de ces deux vêtements. En hiver, un vêtement n'est chaud que par le matelas d'air qu'il emprisonne et immobilise; c'est l'air, très mauvais conducteur de la chaleur, qui empêche la peau de se refroidir; la mince couche d'air interposée entre le corps et l'extérieur constitue la meilleure protection contre le froid. Réciproquement, si ce vêtement défend le corps contre le froid en hiver, il le défend aussi contre la chaleur dans de certaines limites, puisque l'air est mauvais conducteur du calorique.

La flanelle remplit un autre rôle: en été, nous transpirons, le liquide s'évapore activement et l'évaporation engendre du froid; il y a un danger à l'évaporation active; il ne faut pas qu'un courant d'air un peu persistant vienne frapper une partie du corps, quand on est en sueur; en ce point, un refroidissement rapide se produit, et il peut en résulter des conséquences graves. La flanelle régularise momentanément le mécanisme de la réfrigération; elle sert de réservoir auxiliaire à la sueur et empêche une évaporation trop rapide.

Ces considérations reposent sur les propriétés poreuses de la flanelle; elles sont évidentes, mais on ne possédait pas d'évaluation rigoureuse des propriétés d'absorption des liquides par les textiles.

Y a-t-il une différence entre la flanelle et la soie, qu'on utilise aussi maintenant pour les sous-vêtements? Lequel des deux textiles a le maximum de pouvoir absorbant?

geant dans l'eau différents textiles, il ressort que le coton absorbe près de cinq fois son poids d'eau, la flanelle, plus de cinq fois et demie, et la soie, près de six fois.

La soie possède donc le pouvoir d'absorption le plus fort; celui de la laine est à peine inférieur à celui de la soie; le coton a un pouvoir absorbant plus faible.

Il résulte de ces nombres qu'une bonne flanelle d'épaisseur convenable peut absorber près de six fois son poids de liquide. La soie est un accumulateur un peu meilleur; les gilets de soie sont bons; mais il faut peut-être faire intervenir une autre considération: la soie a un pouvoir calorifique plus grand que la laine, on éprouve une sensation de froid relative en touchant un tissu de soie; on ne tient pas compte généralement de cette différence, mais c'est un tort; à ce point de vue spécial, la soie vient après la flanelle et semble plus accessible aux variations de température. Mais ces écarts sont faibles.

Nous croyons donc que l'usage de la flanelle doit être recommandé; on aurait tort de ne pas conserver ce vêtement pendant l'été, puisque son rôle principal est précisément de contrebalancer les effets de la transpiration, de régulariser la température et d'éviter les refroidissements. Si la flanelle déplaît trop, on peut recourir à la soie, mais l'une ou l'autre.

A. LEGER.

A QUOI PEUT SERVIR LE SEL EN DEHORS DE L'ALIMENTATION ?

A une foule d'usages. En voilà quelques-uns.

Si vous voulez enlever les taches faites par le thé, frottez-les avec un peu de sel. Le résultat est immédiat.

Si vous n'avez pas de pâte dentifrice à votre disposition, avez encore recours au sel en poudre, qui conserve les dents blanches et les gencives fermes et rosées.

Avez-vous mal au cœur? Deux cuille-



Oufs à la purée de petits pois.—Très original.

rées à café de sel dans un quart d'eau tiède, constituent un vomitif efficace.

Le sel est un antidote contre l'empoisonnement par le nitrate d'argent. L'eau salée est un excellent remède contre les maux d'yeux.

Les estampes, rincées avec de l'eau et



du sel, conservent leur couleur et prennent du brillant.

Avec de l'eau salée, on nettoie très bien les mouchoirs et rubans de soie, qu'il faut repasser humides, etc.

Bref, rien n'est plus fâcheux que de manquer de sel.

NOS RECETTES ILLUSTREES

Oufs à la purée de petits pois. — Notre première vignette illustre un plat de déjeuner très original et facile à confectionner. Il suffit de faire réduire en purée environ trois pintes de petits pois, après avoir passé cette purée au tamis, il faut l'assaisonner de sel, de poivre, d'un peu de beurre et du jus d'un citron. Puis, quand on a fait chauffer le tout jusqu'à degré d'ébullition, on remplit jusqu'au trois quarts des moules à gelée ou de petites casseroles, comme celles que représente notre gravure. On place ces récipients sur un feu pas trop ardent, et l'on casse dans chacun d'eux un oeuf frais qu'on saupoudre, blanc et jaune, de sel fin. Lorsque les oeufs sont "pris", on sert avec des tartines.

Hachis de boeuf salé (corned beef). — Mélangez en égales quantités du boeuf salé haché, et des pommes de terre bouillies, soigneusement écrasées. Dans une poêle à frire, mettez deux ou trois cuillères de graisse de porc fumé, jetez votre mélange dans cette friture, ajoutez environ trois cuillères de bouillon et mettez sur le feu. Agitez assez pour former un tout bien homogène, couvrez la poêle et laissez gratiner jusqu'à ce qu'il se soit formé une croûte dorée sur le dessus. Alors versez sur un plat, comme une omelette. Décorez avec des rondelles de citron et des tranches de betterave rouge au vinaigre. Notre illustration donne une idée de l'apparence appétissante de ce mets, peu coûteux et facile à confectionner.

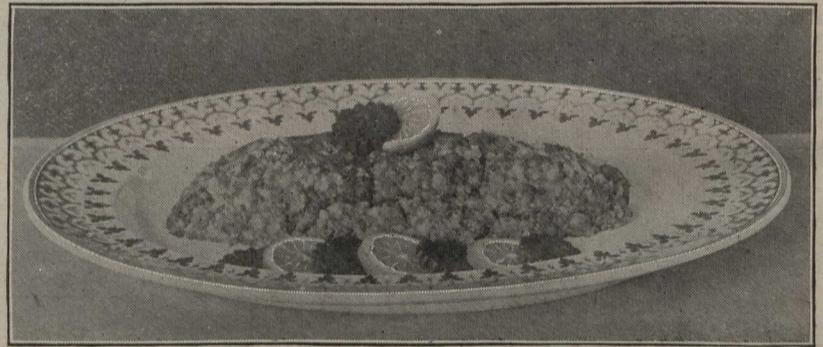
REPONSES AUX CORRESPONDANTS

Jeanne des Piles. — Pour détruire les insectes sur les plantes, il faut soit laver les feuilles et les tiges avec une eau où l'on a fait bouillir de la cendre de bois, soit projeter sur la plante de la fumée de tabac en assez grande abondance. — Les taches de moisissure sur le linge ne s'enlève pas par aucun procédé que je sache, je regrette de vous le dire.

Amica. — Pour préserver les fourrures et les étoffes de laine des déprédations causées par les insectes, il faut les battre légèrement, brosser et nettoyer les étoffes avec le plus grand soin, les emballer ensuite dans un linge de toile, qu'on coud après y avoir semé de la poudre insecticide. On range ensuite fourrures ou étoffes dans une caisse fermant bien, et, sur toutes les interstices on colle des bandes de papier. Puis on place la boîte dans un lieu bien aéré et éclairé. Après cela, dans le courant de l'été, on aura soin de visiter une fois ou deux vêtements et fourrures,

de pyrèthre, on peut fixer dans les boîtes, au moyen d'un fil de fer, une petite bouteille débouchée contenant de l'acide phénique, de la benzine, du phénol ou du pectole, les émanations de toutes ces essences volatiles étant en général contraires à toute vermine.

Menagère. — Pour obtenir l'essence des fleurs, voici comment l'on procède: Prenez les fleurs que vous voudrez: jacinthes, muguet, roses, lilas, oeillets, enfin, celles qui seront le plus parfumées et qui vous plairont le mieux. Stratifiez-les, c'est-à-dire mettez-les lit par lit dans un vase de grès avec du sel ordinaire, en commençant par une couche de fleurs, ensuite par une de sel, et en continuant ainsi jusqu'à ce que le pot soit plein. Alors, il faut le boucher et le mettre à la cave pendant quarante jours, après quoi vous renverserez le tout sur une étamine étendue au-dessus d'un récipient, où coulera l'essence, que vous obtiendrez des fleurs en les pressant. Vous mettez ensuite cette essence dans une bouteille, que vous tiendrez bouchée, pleine seulement jusqu'aux deux-tiers; vous l'exposerez au soleil et au serein pendant vingt-cinq à trente jours, pour purifier l'essence, dont une seule goutte suffira à embaumer une pinte de liqueur.



Hachis de boeuf salé.—Peu coûteux et facile à préparer.

Vannette. — Je réponds avec plaisir ici à toutes les questions présentant un intérêt général; la vôtre a un cachet plutôt personnel; si vous vouliez m'envoyer une adresse où je puisse vous écrire, je le préférerais. La plus grande discrétion est de rigueur ici, ai-je besoin de vous le dire?

Jeanne de Thèbes. — Vous aimez bien notre journal, c'est aimable à vous de me le dire. Il faudra faire partager le plaisir de sa lecture à vos amies, qui deviendront à leur tour des lectrices assidues. 1. Il y a un procédé bien simple pour empêcher la transpiration des mains, c'est de les frotter de temps en temps, trois ou quatre fois par jour, avec de l'alcool ou du vinaigre; ce procédé a également l'avantage de rendre les mains très douces. 2. Voyez ce que e dis à Amica au sujet de la conservation des fourrures.

Outaouaise. — Bonjour, l'ancienne, je suis bien heureuse de vous retrouver dans ce nouveau foyer qui sera le nôtre désormais, et où les mêmes forts liens réuniront tous les membres de la grande famille. L'Album Universel vous plaît, tant mieux, et je suis sûre qu'il s'efforcera de mériter de plus en plus votre bonne appréciation. 1. Votre qualité d'institutrice vous donne droit de recevoir notre journal pour deux dollars par année, mais il faut en faire la demande. 2. Vous faites mieux d'annoncer votre visite à votre parente en lui demandant si elle sera disposée à vous recevoir à cette date. Ecrivez-moi encore, vos lettres sont de celles qu'on aime à lire.

Jean Revel. — C'est le poète français Joséphin Soulayr qui a écrit à la fin d'un sonnet intitulé, je crois, "Simple vœu", le vers que vous citez:

"Tout bonheur que la main n'atteint pas n'est qu'un rêve.

Et c'est dans Lamartine que vous trouverez:

"L'homme est un dieu tombé qui se souvient [des dieux.

Je ne sais pas qui a dit: "La mer est une coupe où s'abreuvent les dieux."

Pêche et crème. — Très savoureux, votre pseudonyme! Voici la recette que vous demandez pour le pain d'épices économique: Un oeuf battu, deux tasses de mélasse, une tasse d'eau tiède, gros comme un oeuf de beurre fondu, une grande cuillerée de soda-délayée dans une petite quantité de vinaigre; une petite cuillerée de gingembre, une de muscade et une de canelle, de la farine pour épaissir; bien mélanger et bien battre.

Amoureuse. — Comment voulez-vous que je vous dise lequel de vos deux amoureux vous devez choisir, ne les connaissant ni l'un ni l'autre plus que je ne vous connais. Peut-être, dans les dispositions où vous me paraissez être vis-à-vis d'eux, vaudrait-il mieux les congédier tous deux et attendre qu'il s'en présente un troisième. Qu'en dites-vous?

Brentano. — Un remède infallible pour guérir la timidité, dit Madame Emmeine Raymond, c'est de penser uniquement aux autres, en toutes circonstances, et de s'oublier soi-même. Dans votre cas particulier, je crois que le meilleur moyen de parvenir enfin à faire comprendre vos sentiments à celle qui en est l'objet, c'est précisément de continuer à ne rien dire; il n'est pas de jeunes filles assez "jeunes" pour ne pas comprendre la signification de ces silences-là. Je ne vous dis pas, par exemple, que le procédé plaît à toutes, et que les grands parleurs, souvent moins sincères, n'ont pas plus de succès que les silencieux. Hélas! je comprends que je ne suis guère encourageante, mais que voulez-vous? Je vous souhaite tous les bonheurs, et que le cœur de votre petite "blonde" ne soit pas plus longtemps insensible à vos soupirs.

Labor omnia vincit. — Oui, vous pouvez, en laissant votre couvent, pour n'y plus revenir, offrir un cadeau aux religieuses qui ont présidé à votre éducation, puisque votre fortune le permet; cet usage n'est pas généralement établi, mais il n'y a aucune inconvenance à agir à sa guise en cette circonstance. 2. Sans doute, que vous devez une visite et des remerciements à la personne qui a offert une médaille gagnée par vous à la distribution des prix. 3. A dix-sept ans, on porte sa robe à hauteur de la bottine et les cheveux en une natte repliée en arrière et attachée par un ruban.

La franchise. — Mon confrère et moi, nous sommes très flattés des choses gracieuses que vous nous dites. Merci, et que le beau printemps vous apporte tous les bonheurs, aimable poète.

Mlle Minnie B., Montréal. — J'ai fait votre message avec plaisir; votre nom paraîtra dans notre prochain intermédiaire pour l'échange des cartes postales.

Francine. — Il est de mauvais goût d'abuser à un tel point des parfums, que l'on puisse retrouver les traces de votre passage. Une jeune personne doit toujours être modeste, et c'est une manifestation de la modestie que d'être suffisamment imprégnée de parfums pour que l'on soupçonne une certaine recherche de toilette tout en passant pour ainsi dire inaperçue. Les jeunes filles donneront la préférence aux parfums discrets; ce sera la violette, l'iris, le muguet, l'héliotrope, le lilas blanc. Les dames peuvent se permettre des parfums plus pénétrants, sans cependant qu'il y ait excès; nous leur conseillerons le trèfle incarnat, le foin coupé, la bruyère des Alpes. Il est de bon ton d'adopter un parfum que l'on emploie à l'exclusion de tout autre, pour qu'il soit personnel; nombre de personnes raffinées le préparent elles-mêmes en combinant plusieurs essences au goût.

COLETTE.