

Au Foyer Féminin

ÉCONOMIE PRODUCTION

LES FEMMES ET L'ÉCONOMIE

Le succès de la campagne d'épargne qui vient d'être inaugurée dépend en grande partie des femmes de la campagne. Ce sont elles qui font le budget de la maison et qui en règlent les dépenses. Elles doivent se souvenir qu'en dépensant de l'argent sur ces articles qui ne sont pas de nécessité absolue, elles diminuent non-seulement leurs propres ressources, mais elles privent le pays d'une certaine somme qui aurait pu être utilisée d'une façon plus avantageuse. La majorité des hommes conviennent que leurs femmes sont assez économes en ce qui concerne les affaires du ménage. Mais il ne faut pas confondre l'épargne avec l'avarice et la parcimonie. La femme réellement bonne ménagère a non-seulement une aptitude naturelle à l'économie, mais elle sait faire un choix judicieux. Elle sait quand il faut économiser, elle sait ce qui est nécessaire, ce dont on peut se passer, et elle tire le meilleur emploi de tout. Elle ne fait pas non plus tout par elle-même. Elle sait se servir judicieusement de l'aide qu'elle peut avoir.

Pour bien économiser, il faut savoir réfléchir. En fait, sans réflexion il ne peut être question d'économie. La femme réellement entendue cherche également à former ses enfants à l'économie en leur confiant certaines fonctions qu'ils sont capables de remplir, c'est-à-dire en développant chez eux un sentiment de confiance en eux-mêmes. Mais elle ne peut pas seule faire toutes ces choses; il lui faut l'aide, l'appui et l'influence de son mari. Que le père s'abstienne avant tout de distribuer aux enfants de l'argent sans nécessité. Cette prodigalité peu judicieuse exerce sur eux un très mauvais effet. Elle est fatale à l'épargne. Elle empoisonne leurs dispositions; elle crée des habitudes dont on ne peut plus se corriger. Les femmes n'ont pas beaucoup à se reprocher sous ce rapport. Leur tâche principale est de voir que rien ne se perd, que tout est utilisé et de tirer parti de toutes les ressources pour nourrir vêtir et élever leurs enfants. Qu'elles se souviennent des besoins de ceux qui sont au front, des besoins de l'heure présente; qu'elles se rappellent que le moindre sou économisé est une économie pour le pays et aidera peut-être à remporter la victoire.

Économie à la maison

BONNE NOURRITURE, BONNE CUISINE

S'il est vrai que l'alimentation représente la moitié du coût de la vie, il semble qu'au moment où tout le monde parle d'économiser il y ait plus besoin que jamais de pratiquer

d'économiser sur les dépenses domestiques. Jamais nous n'avons eu plus besoin de renseignements sur la valeur alimentaire et la préparation à peu de frais des aliments nutritifs.

C'est là essentiellement l'ouvrage de la femme, et celles qui se plaignent d'avoir à préparer trois repas par jour ne se rendent pas bien compte de l'importance de ce travail dans les affaires de la vie. Le bonheur et la capacité individuelle pour le travail dépendent principalement de la santé, et la santé, à son tour, dépend, dans une large mesure, de la qualité de la nourriture et de la façon dont elle est préparée. Il est beaucoup plus essentiel à la prospérité nationale que la population ait des repas sains et à des prix raisonnables, que les femmes soient préparées à occuper une carrière. L'architecture de la maison dans laquelle nous vivons, la mode de nos vêtements et beaucoup d'autres choses qui font partie de nos vies ne sont pas essentielles. Il importe beaucoup plus que les hommes et les femmes soient forts, physiquement et moralement. Les rangs des hommes forts du monde s'éclaircissent tristement aujourd'hui, et la vigueur de ceux qui seront appelés à prendre leurs places dépend beaucoup du travail de la femme à la maison, à un tel point que nous ne saurions trop insister sur l'importance de ce sujet. Lorsque l'on considère l'importance de la nourriture en ce qui concerne la prospérité de la population, il est vraiment pitoyable de voir combien peu d'attention l'on a donné à ce sujet et combien de femmes, particulièrement dans les villes, ne reçoivent aucune leçon sur cette fonction importante; parfois même, on leur apprend à mépriser la science des affaires domestiques.

POURQUOI LA NOURRITURE COÛTE CHER

Trop souvent une ménagère dépense une somme excessive pour la nourriture à cause des raisons suivantes :

1. Mauvaise cuisson. La mauvaise cuisson cause parfois la perte d'un tiers de la nourriture employée. On peut faire entrer sous cet en-tête, les fours mal construits, l'ignorance de la température à laquelle les aliments doivent être cuits. On emploie généralement trop de chaleur.
2. Perte due à la cuisson de quantités excessives.
3. Achat de matériaux qui n'ont qu'une faible valeur nutritive.
4. Achat d'aliments hors de saison et par conséquent très coûteux. Que l'on choisisse plutôt des produits du pays.

"La quantité de viande et de légumes gaspillée tous les ans au Canada suffirait à nourrir tous les affamés si elle était conservée. Les autorités de la Grande-Bretagne disent que la majorité de la population devrait économiser 10% de plus que d'habitude, et les riches, de 20 à 25%. Le faisons-nous?"

—*Monetary Times.*

"On dit que nous gaspillons plus d'aliments en une semaine dans un ménage canadien qu'il n'en faudrait pour tenir une

famille française en vie pendant deux semaines. On ne saurait douter qu'il y a beaucoup de vrai dans cette assertion. On jette souvent tous les jours et dans bien des ménages des vivres qui feraient de très bonnes soupes, et les seaux d'ordures ménagères révèlent souvent un gaspillage déplorable."

—*Départ. de la Santé publ., Toronto.*

CONSUMMATION DE LA VIANDE

D'après les relevés du recensement de 1910, la consommation de viande par tête au Canada se monte à 61 livres de bœuf, 9 livres de mouton et 66 $\frac{3}{4}$ livres de porc, soit une moyenne de 136 $\frac{3}{4}$ livres de viande de toutes sortes.

La consommation de la viande par tête de la population aux États-Unis a été évaluée à 172 livres pour 1909, et d'après les renseignements disponibles, il semble que notre voisin soit le plus grand consommateur de viande du monde. Voici les chiffres pour d'autres pays : Royaume-Uni, 119 livres; France, 80 livres; Allemagne 113 livres; République Argentine, 140 livres; Danemark, 76 livres; Norvège et Suède, 74 livres; Belgique, 70 livres; Autriche-Hongrie, 64 livres; Russie, 50 livres et Espagne, 49 livres.

ÉCONOMIE DE VIVRES

L'appel suivant a paru dans le numéro de septembre du Journal du ministère de l'agriculture de la Grande-Bretagne : Tous ceux qui vivent à la campagne ou qui ont un jardin peuvent produire des vivres; plus ils en produiront, mieux cela vaudra : légumes, fruits, volailles, œufs, lapins, lait fromage.

Toutes les plantes de votre Jardin peuvent vous économiser de l'Argent

Produisez tout ce que vous pourrez; achetez le moins possible! Ameublissez parfaitement! Détruisez les insectes et les mauvaises herbes! Préparez le fumier!

Conservez et Emmagasiniez vos Récoltes avec le plus grand soin

La plus belle récolte se gâte si elle est mal emmagasinée. Protégez-la contre la température. Détruisez la vermine. Conservez vos légumes. Mettez vos fruits dans des bocaux, ou faites-en de la marmelade ou de la pulpe. Conservez vos œufs si vous en avez un surplus. Fumez vous-même votre bacon.

Mangez moins de Viande

Remplacez la viande par les œufs, le lait, les pois, les fèves, les lentilles, qui sont aussi riches en éléments formateurs de chair que la viande et qui coûtent beaucoup moins cher.

Faites cuire vos Légumes à la vapeur

Ne faites pas cuire vos légumes dans l'eau; ils perdent leur valeur alimentaire. Faites cuire les pommes de terre en robe de

L'Exposition Provinciale de Québec est toujours intéressante et instructif.—(Oscar Lessard, Département de l'Agriculture, Québec.)