de mettre de la sciure de bois sous les animaux. C'est ce que je fais depuis 12 ans et j'en ai toujours été très satisfait. Avec le bran de scie, je désinfecte l'étable en 5 minutes et je ne perds pas une goutte de purin. Si je n'avais pas de sciure de bois, je mettrais de la terre noire desséchée, et, faute de terre noire, une jointée de plâtre derrière chaque vache là où tombe le fumier, ce qui a pour effet de désinfecter l'étable et d'absorber le purin. Deux ou trois fois par semaine, j'ai la précaution d'aplanir mon tas de fumier, de ne pas laisser le tas en "cône" ou en "tuque", mais de le mettre uni comme une table. Et, encore une fois, je le répète, j'ai un fumier de première qualité. Les juges du mérite agricole provincial, MM. G. Buchanan et E. Casgrain, m'ont accordé tous mes points pour le fumier.

20. CE QUI M'A LE PLUS FRAPPE

Ce fut de constater comme l'on s'appliquait, dans certaines paroisses, telles que St-Augustin, Pointe-aux-Trembles, les Ecureuils, Cap Santé et autres, à drainer les terres d'une manière économique, puisque l'on fait ces drains en pierre et en bois, matériaux qu'on n'est pas obligé d'acheter.

30. CE QUI M'A LE PLUS FRAPPE

Ce fut de constater le très grand nombre de "chaufferies" dans les étables. Presque partout, on fait chauffer de l'eau pour ébouillanter le fourrage haché, la balle et la moulée. Les vaches sont bien soignées généralement. Malheureusement, on ne fait pas assez usage du "sel," de l'"étrille" et de la "brosse." Toutes les étables, granges et écuries, sont blanches à la chaux au dehors. Cela offre un très beau coup d'oeil. Mais, à ma grande surprise, j'ai constaté qu'un grand nombre d'étables n'étaient pas blanchies à l'intérieur. Pourtant, on n'aurait pas une haute idée d'une personne si, sous ses habits riches et propres, elle portait des sous-vêtements inférieurs sous le rapport de la propreté et de la richesse.

(A continuer)

Foyer de la Famille

ECOLE MENAGERE DE ROBERVAL, LAC ST-JEAN

ENVOYONS NOS FILLES AUX ECOLES MENAGERES

Il existe, à Roberval, Lac St-Jean, une école ménagère sous la direction des Dames Ursulines. La mission de ces distinguées institutrices est de préparer les jeunes filles aux travaux des champs et aux soins du ménage.

Le programme d'études renferme un cours d'agriculture et d'horticulture. Les élèves qui suivent ce cours spécial font à tour de rôle leur semaine d'expérience à la laiterie, au jardin, à la cuisine, à la basse-cour, à la lingerie et à la filature. Elles apprennent le tissage des toiles, des étoffes, le travail de la laine et du lin dans toutes ses variétés, et la coupe des vêtements.

Cette institution mérite tout l'encouragement des parents soucieux de l'avenir de leurs enfants.

L'ETE

L'été paraît !... Voyez ces immenses prairies ! Ces limpides ruisseaux et ces pentes fleuries ! Les guérets sont couverts d'agiles travailleurs. Si juillet fait subir ses ardentes chaleurs, Dieu donne à nos troupeaux les forêts et leur ombre. Si l'orage parfois étend un voile sombre, Il disparaît soudain : le ciel sourit alors, Et les champs rafraîchis nous montrent leurs trésors. — Quand tombent sous les faux les gerbes abondantes, Elevons vers le ciel nos voix reconnaissantes ; Et vous, joyeux enfants, aux coeurs pleins de chansons, Remerciez aussi le Dieu de nos moissons.

P. L'OLIVIER.

TESTAMENT D'UNE MERE

(Suite, voir le No de mai)

A ma bien chère fille.

"Ne marche que dans les chemins découverts où tout oeil puisse te voir." Car, sache-le bien : tout ce qui ne peut supporter la lumière est contraire aux bonnes moeurs et un commencement de péché, si pas le péché lui-même. Je dois te mettre très sérieusement en garde contre deux dangers, ma fille : "les romans et les amitiés dangereuses." Tu es encore jeune et inexpérimentée, et tu ne soupçonnes pas combien le monde est et perfide et méchant envers toi. Ne choisis pas d'amies qui soient indifférentes ou insouciantes des choses de la religion. Ne fréquente aucune fille chez laquelle tu remarques des paroles à double sens ou des plaisanteries dangereuses, des toilettes équivoques, ou trop de liberté dans leurs rapports avec les jeunes gens : fuis surtout toute société dont le ton peut blesser la délicatesse de ta jeunesse.

Tu le sais, j'ai dû souvent t'enlever un livre des mains et te prévenir contre l'entraînement de la lecture. Ecoute-le une fois encore : "les mauvais romans, les mauvais écrits empoisonnent ton coeur, tuent ta foi et gâtent profondément ton caractère. Les sentiments défendus et coupables y sont parés d'une lumière attrayante, le vice y est étalé sous des dehors séduisants et ainsi ils t'enlèvent le sentiment de la vertu, t'entraînent vers le désir de plaire et éveillent en toi des désirs dont la satisfaction te jetteront dans la misère, la honte et le mépris. La lecture de romans ou d'histoires de ce genre ne peut que t'être nuisible ; elle chauffe ton imagination par des tableaux fantaisistes, des histoires invraisemblables d'amour qui te donnent une fausse idée de la vie réelle. Elle te fait mépriser les conditions modestes dans lesquelles tu dois vivre et éveillent en toi des désirs qui te rendent malheureuse, parce qu'ils ne peuvent s'accomplir. Plus encore, l'amour désordonné de la lecture te rendra "incapable de goûter le bonheur domestique." Car rien n'est plus contraire à l'accomplissement de nos devoirs journaliers et ne détruit plus le bien-être et la satisfaction intérieure, que de vouloir prendre à tout moment un livre en mains pour arriver plus tôt à sa conclusion. Ainsi, non seulement on gaspille un temps précieux, mais on fait

naître en soi le dégoût et une complète incapacité pour les travaux les plus nécessaires de la vie ; c'est pourquoi n'achète jamais ni romans ni livres semblables, et refuse énergiquement toute offre d'amie de t'en prêter un.

Je dois encore renouveler expressément ici une recommandation que je t'ai faite souvent et qui te déplaisait beaucoup, ma chère enfant : "sois économe et modeste."

Je ne puis te laisser de fortune. Tu sais que ton père et moi ne sommes parvenus à vous élever toi, tes frères et tes soeurs, qu'à force de travail et d'économie. Tu es obligée de compter sur toi-même et sur une sage économie si tu veux avancer avec honneur dans la vie. Suis donc mes recommandations, sois économe. Ne désire jamais ce que tu remarques chez d'autres personnes placées dans une condition meilleure ; mais bien plutôt observe ceux qui sont plus pauvres et inférieurs à toi.

Si tu rencontres une de tes connaissances vêtue d'une robe plus belle que la tienne, coiffée d'un plus beau chapeau, revêtue d'une pelisse ou d'un manteau de velours, garde-toi bien de dire en soupirant : que n'ai-je aussi ces objets ! Contente-toi d'une mise simple qui sied à ta condition. Combats vigoureusement tout mouvement d'orgueil et "ne te laisse jamais dominer par la vanité." Elle te traiterait comme un tyran cruel, te tracasserait de désirs insatiables, rongerait ton pauvre coeur par une envie amère et te déroberait toute joie et tout contentement. Ton caractère encore bon serait bien vite gâté par la vanité. Tu deviendrais bientôt avide de plaire, vaniteuse, désireuse de sortir de ta condition, méprisante et enviieuse envers les autres, ne cherchant qu'à les offenser et les tracasser, et tu perdrais ainsi toute ton amabilité.

(A continuer)

HYGIENE PREVENTIVE

DE LA PROPETE CORPORELLE

IMPORTANCE.—La propreté du corps est de la plus haute importance : un grand nombre d'infirmités et de maladies de la peau, démangeaisons, éruptions, etc., doivent leur origine à la malpropreté. De plus, ce défaut est souvent l'indice d'une âme basse et grossière.

ABLUTIONS, BAINS.—Les ablutions et les bains sont les deux moyens qui maintiennent la peau dans un état convenable de netteté. Les bains froids sont toniques. Les bains tièdes, d'environ 90°, conviennent surtout pour les soins de propreté. Les bains chauds ne peuvent se prendre que sur et d'après l'ordonnance du médecin. De quelque nature qu'ils soient, les bains doivent toujours être pris à jeun ou après complète digestion (3 ou 4 heures après le repas). Ils seront tièdes en hiver et ne pourront durer qu'un quart d'heure. En entrant dans le bain, on plongera immédiatement jusqu'au cou, et, pour prévenir la congestion au cerveau, on se mouillera la tête au moment où les extrémités inférieures plongent dans l'eau. En sortant du bain, on fera un exercice modéré.

TETE.—Le cuir chevelu doit être entretenu proprement. A l'aide de lavages, de peignes, de brosses, on le débarrassera des pellicules qui s'y forment. On peut nettoyer les cheveux avec de l'eau pure, ou mieux, additionnée d'un peu d'eau-de-vie. On évitera d'employer le peigne d'autrui, car les

maladies du cuir chevelu sont, en général, contagieuses.

C'est un préjugé de croire que les poux contribuent à la santé des enfants. S'ils apparaissent, on les fera périr en insufflant de la poudre de pyréthre dans les cheveux. Ce remède est inoffensif, tandis que l'emploi de l'onguent mercuriel peut présenter du danger.

Les coupes périodiques de la chevelure donnent de la force et un nouvel élan à la croissance des cheveux.

BOUCHE ET DENTS.—La propreté exige que la bouche soit rincée au moins tous les matins. Les dents sont de puissants auxiliaires pour l'estomac. A ce point de vue, il importe de donner aux dents des soins spéciaux et d'éviter tout ce qui hâte leur chute, comme de faire un usage immodéré de sucre ou d'acides, de les employer pour briser des corps durs, pour couper le fil, ou enfin de les soumettre brusquement à des températures extrêmes.

Au moins une fois par jour, on frottera doucement les dents avec une petite brosse peu résistante, de l'eau dégraissée et de la poudre de charbon de bois.

MAINS.—Il faut les laver souvent et laisser aux ongles une longueur suffisante pour protéger l'extrémité des doigts, partie essentiellement sensible.

PIEDS.—Il est bon de prendre un bain de pieds savonneux tous les huit jours au moins. Les bains de pieds froids sont hygiéniques, mais il faut attendre, avant de les prendre, que la digestion soit terminée, pour éviter les congestions.

Les ongles des orteils seront coupés court, et, pour éviter l'entrée de leurs bords latéraux dans les chairs, on les taillera en carré.

C. S.

Directrice d'une école ménagère.

PREPARATION DES FRUITS GLACES OU CRISTALLISES

La méthode repose sur ce principe : Extraire le jus du fruit et le remplacer par du sirop de sucre, qui durcit le fruit et lui conserve sa forme naturelle.

Les fruits doivent être de même grosseur, de maturité uniforme, enfin posséder les qualités requises dans la préparation des conserves.

Les pêches, les poires et autres fruits semblables sont pelés et coupés en deux ; les prunes, les cerises, etc., sont débarrassées de leurs noyaux.

Après avoir apprêté les fruits, on les place dans une corbeille, panier, ou vase dont le fond est perforé, et on les plonge ainsi dans de l'eau bouillante pour diluer et en extraire le jus. C'est là le point important, et il faut beaucoup d'habileté pour réussir. Si on laisse les fruits trop longtemps dans l'eau bouillante, ils sont trop cuits et deviennent mous ; si, au contraire, on les en retire trop tôt, le jus n'est pas suffisamment sorti et cela les empêche de pouvoir absorber le sucre en quantité suffisante. Après les avoir retirés et laissés refroidir, on peut encore les assortir, les classer au point de vue de la consistance.

Le sirop se fait avec du sucre blanc et de l'eau. Plus les fruits sont mous, plus le sirop doit être épais.

Les fruits sont placés dans des terrines, on les recouvre de sirop et on les abandonne à eux-mêmes pendant environ une semaine. C'est une période critique, car la fermentation ne tarde pas à se faire, et, à un certain moment,