

simple point de vue hygiénique, à cause surtout de la sorte de fièvre où ils mettent ceux qui s'y livrent et personne ne soutiendra que passer des heures et de jour et de nuit autour d'une table de jeu, épuise non seulement la bourse, mais aussi le cerveau, les forces physiques et morales.

La place de l'exercice dans l'éducation.

Pour dire le mot de l'hygiène dans la controverse qui divise les éducateurs au sujet de la place à donner aux sports dans l'éducation, on peut déclarer qu'aucun excès n'est recommandable. Personne aujourd'hui ne s'arrête à la pensée ridicule d'éliminer entièrement l'éducation physique. Le danger, dans certains milieux, semble venir de l'extrême opposé où l'éducation physique, la création et l'entraînement des équipes sportives empiètent par trop sur les études et le travail intellectuel. La véritable solution est celle adoptée dans la plupart des collèges de notre pays où la vie sportive a sa large part, mais où son domaine est mesuré de façon à équilibrer les forces physiques et les forces intellectuelles, où l'on s'efforce de maintenir au corps sa souplesse, sa vigueur, son agilité dans la limite où le développement et la formation de l'esprit ne sont pas en jeu et où peut s'appliquer le vieil adage : *Mens sana in corpore sano* ; un esprit bien portant dans un corps bien portant.

LE DR H. PALARDY

Le Droit.

Conseils

POUR ENLEVER LES TACHES DE CHOCOLAT.— Faire tremper la partie tachée dans l'eau froide, sans savon. S'il s'agit de chocolat au lait, on enlève ensuite les traces de lait à l'eau chaude et au savon.

BOÎTES DE CONSERVES : marque certaine d'altération.— Quand vous achetez des conserves, ne manquez pas d'examiner le fond et le couvercle de la boîte. Si ces côtés sont bombés, c'est qu'il y a fermentation et que les gaz qui se forment tendent à s'échapper en repoussant le métal. La conserve a donc déjà perdu ses qualités.

CONTRE LA MOISSISSURE.— Quelques gouttes de térébenthine répandues dans une bibliothè-

que suffisent pour la préserver des dégâts de la moisissure.

BLANCHISSAGE DES TULLES ET DES DENTELLES.— Mettre les tulles ou les dentelles dans une eau fortement saturée de mousse de savon blanc et laisser bouillir très doucement le tout un quart d'heure. Au bout de ce temps, les retirer, les presser dans les mains sans les frotter, et rincer à plusieurs reprises dans l'eau froide, et en dernier lieu dans une eau légèrement saturée de bleu.

Mettre ensuite dans une faible dissolution de gomme arabique, retirer en pressant les mains pour faire écouler le liquide et étendre en les tendant bien également sur des linges ou des couvertures, et en ouvrant bien tous les festons, Fixer les bords avec des épingles. Laisser sécher sans repasser.

NETTOYAGE du corail.— Plonger dans de l'eau carbonatée, pendant quelques heures, frottez ensuite légèrement avec une brosse douce imprégnée de mousse de savon, en pénétrant bien dans les interstices. Laver à grande eau, et laisser sécher au soleil.

POUR ENLEVER LES TACHES DE FUMÉE.— Les feux ou les lampes enfument parfois les boiserie et les plafonds.

Pour faire disparaître ces taches, faites fondre du savon blanc dans de l'eau salée. Battez cette eau et couvrez les taches avec la mousse obtenue. Renouvelez plusieurs fois l'opération si cela est nécessaire et lavez à l'eau claire pour terminer.

TACHES D'ENCRE SUR LES BOIS D'ÉBÉNISTERIE.— On redoute avec raison les taches d'encre sur les bois fins et serrés employés dans l'ébénisterie, tels que palissandre, acajou, etc.

Bien que les bois à fibres compactes absorbent moins vite les liquides que les bois tendres, il faut cependant ne pas laisser vieillir ces taches pour que l'opération soit plus facile et le dommage moindre.

Voici le moyen employé dans l'industrie :

On met six ou sept gouttes de salpêtre dans une cuillerée d'eau, et avec une barbe de plume trempée dans cette mixture, on effleure la tache d'encre, puis, immédiatement, on frotte avec un chiffon mouillé d'eau froide, et ensuite avec un chiffon sec. Le coton souple est à employer de préférence.