

LA VIE AU FOYER

HYGIENE DE L'AUTOMNE

Les chaleurs, bien qu'insupportables parfois, nous laissent vivre dans l'épanouissement de la nature, nous poussant aux villégiatures, aux promenades dans la saine fraîcheur des bois, à la douche revivifiante de l'air marin où se retonifiaient nos muscles alanguis. L'été nous détergeait la peau, allégeait le poids du sang, laissait reposer le jeu des grands émonctoires; la clémence de la saison nous épargnait les surprises des catarrhes subits.

En somme, nous y trouvions tout bénéfice: apaisement des douleurs, aisance des mouvements du coeur, respiration plus large, repos du cerveau, accumulation d'énergie potentielle pour la mise en jeu de la volonté dans la lutte vitale.

Avec l'automne, quelques soirées déjà fraîches nous ont averti d'un changement de temps par à-coups brusques; des coryzas, des maux de gorge inopinés, nous ont assaillis et ont commencé à nous mettre en garde.

Qu'y a-t-il donc? Se fait-il un changement dans le sang et comment? C'est ce que nous allons essayer de préciser à nos lecteurs.

La grande surface cutanée, naguère à l'aise dans le bain tiède de l'atmosphère estivale, supportait inconsciemment l'intense évaporation d'eau qui s'échappait de tous les pores.

Voici la période critique: brusquement, tous ces petits orifices se resserrent, le sang, qui perdait une énorme quantité d'eau, verra augmenter sa masse: pour rétablir l'équilibre, le corps automatiquement fera appel à d'autres émonctoires, au filtre physiologique par excellence, le rognon du rein.

Cette glande, qui ne sécrétait qu'environ une pinte de liquide en été, se remet à fonctionner activement.

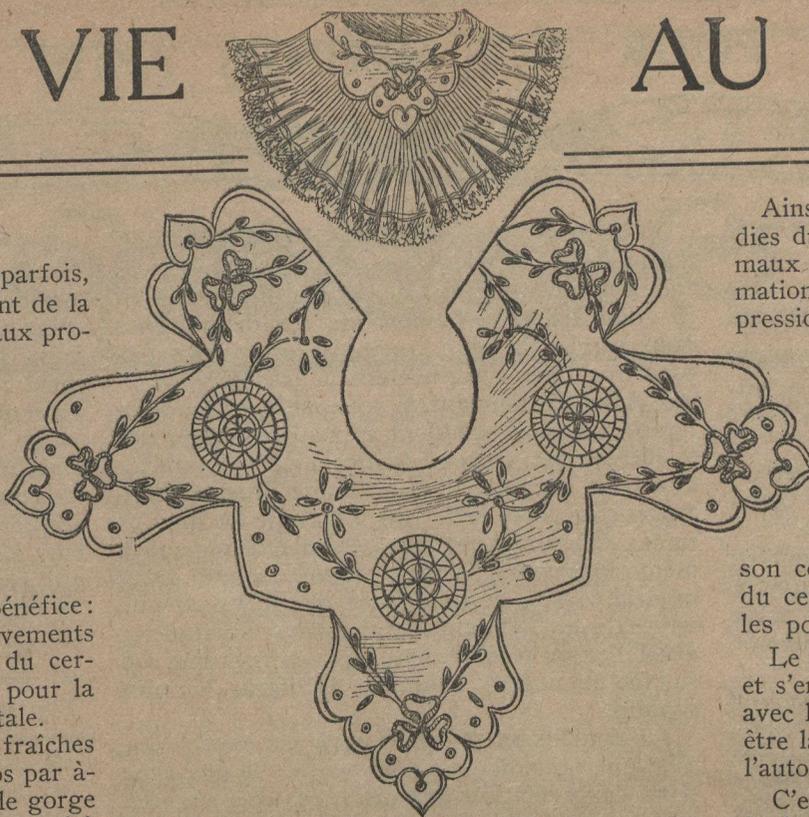
Si cette fonction se trouve empêchée, la peau, de nouveau sollicitée, mais resserrée cette fois, s'irrite, les principes toxiques dont le sang est chargé l'aiguillonnent, de là les démangeaisons et progressivement toute la flore des dermatoses: urticaires, prurigos, acnés, herpès, eczémas, furoncles, psoriasis, érysipèles, etc.

Le mouvement de décharge qui se produit du côté des reins s'exerce aussi sur l'intestin d'où un surcroît d'activité de ce dernier.

Nous pouvons aider ce travail au besoin et restaurer en même temps notre sang en usant des succulents légumes que la saison met à notre disposition: artichauts, céleris, haricots, choux-fleurs, poireaux, etc.

Mangeons beaucoup de légumes ainsi que des fruits mûrs, mais choisis, tels les savoureux raisins que l'automne nous dispense à profusion.

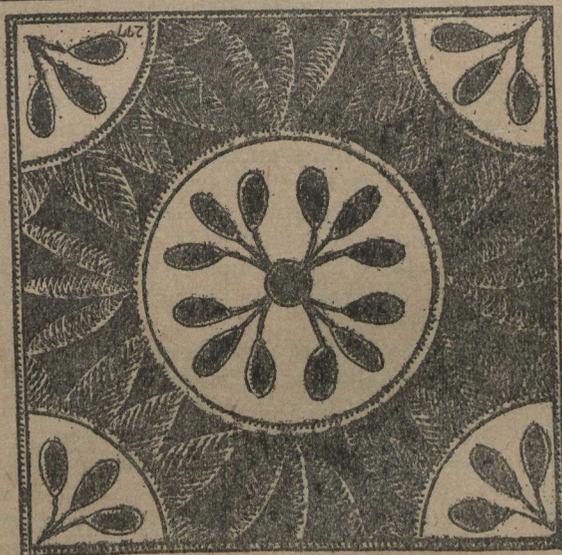
Ces fruits rafraîchissent, alcalinisent le sang, y neutralisent les acides compliqués que ne peut utiliser la nutrition, déchets qui ne serviraient qu'à nous intoxiquer.



Cois pour enfants

Rien ne complète mieux la toilette d'un enfant, fillette ou garçonnet, qu'un joli col et cet accessoire indispensable du costume à le double avantage de mettre en relief le charme de la jeune tête qui l'entoure, ainsi que souvent l'habileté de la maman de cette tête aimée.

Le col que nous donnons est en broderie anglaise.



Carré en broderie anglaise et point de reprise.

Les motifs d'angles et le rond du milieu sont composés de petites palmes à trois feuilles en broderie anglaise et point de tige. Les parties ajourées sont ornées de motifs à relief brodés au point de reprise. On commence par reporter les contours du dessin sur de la batiste en tissu quelconque, on bâtit celui-ci sur un morceau de toile cirée et l'on commence par faire la broderie au point de feston et au point de cordonnnet; on jalonne ensuite les feuilles au point de reprise par-dessus le tissu et d'un bord à l'autre du feston. Ce travail des feuilles longues se réunissant en une seule pointe, s'exécute sur trois faisceaux, en brodant au point de reprise et en serrant un peu plus fortement les points au commencement et à la fin, et laisser plus de jeu au milieu. Les autres feuilles à cônes formant des triangles un peu allongés se font également au point de reprise. On lance le fil depuis le bord du feston jusqu'à l'autre bord opposé et l'on prépare ainsi un bâti aux points de reprise que l'on commence toujours par le haut de la dent. Quand le travail est entièrement fait, on retire le bâti et l'on découpe les contours, devant faire transparent en ayant bien soin d'épargner les points de broderie.

motif est noué par un feston à dents. On brode au point de feston tous les contours du travail. Pour la rosace en frivolité que nous reproduisons sur un des motifs en grandeur d'exécution, on commence par un feston du centre avec 2 fils: 2 doubles noeuds; 1 picot, 1 double noeud, après le dernier picot, 2 doubles noeuds; on abandonne le fil de la bobine et avec la navette seule on exécute un rond: 1 double noeud, 6 picots séparés l'un de l'autre par 1 double noeud, on termine par 1 picot on ferme le rond qu'on rattache au 3e picot du premier rond, quand on est arrivé à la hauteur où devrait se trouver le 3e picot de ce second rond; puis encore deux festons et deux ronds faits et rattachés de même; on ferme le centre de la rosace en nouant ensemble au travers du commencement du 1er feston les fils de la bobine et de la navette, on coupe les deux bouts à un 32me de pouce de distance du noeud. Quand on a fait le nombre voulu de rosaces on les rattache à chaque motif par des barrettes lancées.

Ainsi nous éviterons la constipation, les maladies du foie, les étourdissements, les malaises et maux de tête, les maladies de la peau, les inflammations, les congestions du rein, des veines, l'oppression du coeur et les éruptions de la face, etc.

Si le sang ne peut se décharger par la peau, ni les reins, ni l'intestin, son trop-plein, indépendamment de la toxicité de sa composition, va provoquer de la congestion veineuse, avec mal de tête, oppression, battements de coeur; chez le cardiaque va se réveiller la redoutable asystolie avec son cortège de terribles dyspnées. Les artères du cerveau sont rendues fragiles par l'âge, elles pourront se rompre en apoplexie.

Le poumon est-il affaibli? il s'engorge lui aussi et s'enflamme; c'est le résultat de la bronchite, avec les toux opiniâtres et pénibles, c'est peut-être la pneumonie qui emporte tant de gens à l'automne.

C'est la recrudescence des phtisies et peut-être le dernier stade de la cruelle maladie.

L'hygiène nous recommande de nous défier des brusques écarts de température par des habits plus chauds, afin d'éviter les refroidissements.

Veillons aux fonctions de la peau; prenons des bains plus fréquemment, de temps à autre des bains de vapeur, pour entretenir la transpiration, soutenir l'effort du coeur.

Modifions un peu notre alimentation; aux végétaux, aux fruits rafraîchissants, dépuratifs et même laxatifs de la saison, nous joindrons les sucres et les pâtisseries.

N'oublions pas les produits de la laiterie, le lait bien crémeux, la crème elle-même, le beurre naturel, riche, succulent, parfumé.

Pour aider le rein paresseux, usons, au lieu des gros vins rouges, des vins blancs légers coupés d'eau de Vichy. Les bonnes bières nous semblent aussi recommandables tant par leur valeur nutritive que par leur effet diurétique.

Pour les constipés, une eau purgative pourra produire un effet utile.

Ne laissons pas s'installer les microbes dans notre bouche, faisons-la visiter. Au moindre embarras des poumons ou du coeur, usons de l'hydrothérapie froide, des compresses d'alcool camphré, des applications d'ouate thermogène.

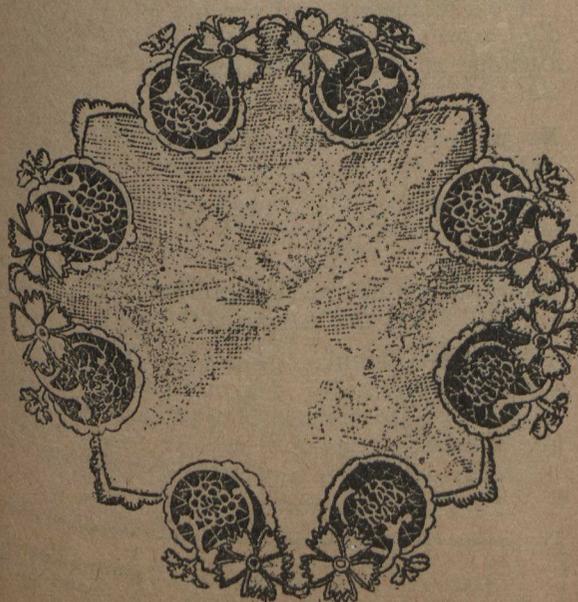
En cas de défaillance, sortons le flacon d'eau de mélisse, prenons à temps un grog citronné.

Un peu de vin généreux, une tasse de café, ou de thé, de tilleul, etc., relèvera les forces de la circulation et seront utiles contre les refroidissements.

Avec ces précautions, chers lecteurs, vous éviterez les refroidissements graves, les complications et doublerez heureusement ce cap de la saison.

Dr PONSIN.

Du "Journal de la Santé".



Dessus de table

Ce dessus de table de forme ronde est composé de motifs incrustés de ronds en frivolité. Chaque

