

tables. Le tapioca est formé avec la fécule de la racine du manioc, plante d'Amérique.

Le sagou provient du sagoutier, espèce de palmier, et l'arrowroot est extrait du maranta.

Ces féculs, sans être aussi nourrissantes que les farines, forment des aliments sains, savoureux et nutritifs, tels que poudings, gelées, crèmes et potages.

CUISSON DES CÉRÉALES.— Comme toutes les céréales contiennent beaucoup d'amidon, il faut les cuire à fond. Les longues cuissons non seulement augmentent leur digestibilité mais développent aussi leur arôme.

1° Les céréales moulues grossièrement doivent cuire de 1 à 6 hres, tandis que les préparations plus fines ne requièrent qu'une demi-heure au plus, ayant déjà été cuites pendant le procédé à la manufacture.

2° Les grains de céréales absorbent dans la cuisson quatre fois leur poids d'eau ; à la vapeur deux fois.

3° Les grains déjà cuits tels que gruau d'avoine, gruau de blé, etc., requièrent deux fois leur poids.

4° Toutes les céréales doivent cuire à l'eau bouillante salée. Les farines doivent être délayées à l'eau froide tout premièrement.

5° Les céréales sont souvent cuites dans le lait ou le bouillon quand on veut augmenter leur valeur nutritive.

La Cuisine à l'Ecole primaire.

L'ongle incarné

Il est un supplice, jadis en honneur au pays des sultans, inventé par je ne sais quel génie malfaisant, qui consiste à pratiquer dans la paume de la main, quatre incisions longitudinales aux points où les doigts fléchis viennent au contact de celle-ci, à introduire l'extrémité de chacun d'eux dans la fente correspondante remplie au préalable de sel, et à les immobiliser définitivement dans cette incommode position aux moyen d'une sorte de gant de peau de mouton consciencieusement serré. Les ongles, en poussant, s'enfoncent dans les chairs et la douleur, horrible, continue, s'exaspère jusqu'à la mort.

A quelques détails près, et sans pousser jusqu'au bout la comparaison, c'est à une

torture de ce genre que nous livre l'ongle incarné, l'ongle qui, après avoir irrité et ulcéré la gouttière unguéale la pénètre de son rebord et s'enfonce plus ou moins profondément dans notre chair.

En principe, tous les ongles, même ceux des doigts peuvent s'incarner, mais ce sont là des accidents tout à fait exceptionnels. Presque toujours le gros orteil est en cause, et c'est d'ordinaire du côté externe que l'ongle pénètre.

Si l'on y regarde bien, ce privilège s'explique en grande partie par la situation même du gros orteil qui, au lieu d'appuyer sur le sol par son extrémité comme ses quatre voisins se pose à plat et appuie parallèlement à la surface de l'ongle, de sorte que les chairs, quelque peu étranglées entre deux plans résistants, le sol et l'ongle, ont tendance naturelle à déborder celui-ci de chaque côté.

Bien d'autres causes interviennent. Il en est une en particulier qu'on observe très fréquemment : c'est le chevauchement du gros orteil sur le second, chevauchement fort incomplet d'ailleurs, mais qui n'en a pas moins pour effet de repousser encore en haut, contre le rebord externe de l'ongle, le bourrelet de chair. Des chaussures trop étroites, pointues ou assez larges, mais mal conformées, agissent de même façon, il est aisé de le comprendre. Voici, par exemple, un soulier qui, avant même d'arriver à la racine des orteils, s'effile alors que ceux-ci justement s'étaient quelque peu en éventail. Dans cette incommode prison, les quatre derniers orteils se tassent comme ils peuvent qui en dessus, qui en dessous, se recroquevillent, se chevauchent et repoussent tant qu'ils peuvent le malheureux premier qui d'autre part, s'écrase en dedans contre l'empaigne si bien que ses chairs écrasées en dedans, en dehors et en bas par la semelle qui transmet la pression du sol, n'ont plus qu'une ressource, celle de s'échapper de chaque côté par en haut, mais là, elles se heurtent aux bords incurvés de l'ongle qui a tôt fait d'ulcérer la rainure et d'entamer la chair.

Cette influence de la chaussure avait frappé déjà un chirurgien français du XVII^e siècle, Dionis, qui fait remarquer qu'on observe point d'ongle incarné chez les Carmes déchaussés.

La façon de tailler les ongles a aussi une certaine importance. Il semble bien, en effet,