

trés dans les grandes usines et y ont contracté, avec les vices, l'imprévoyance. Vieux, ils ont donné naissance à des enfants malingres, et la mortalité a progressé plus vite encore que la natalité.

Voilà bien des causes de dépopulation. Je n'ai pas la pensée d'en indiquer le remède. Sans parler des fatalités naturelles ou'il nous faut subir, je ne me crois pas même le droit de juger les conséquences de nos lois et de nos mœurs. Puis-je blâmer notre amour de la famille et notre économie ? Le partage égal des héritages n'est-il pas juste ? Le service militaire obligatoire pour tous n'est-il pas indispensable à la défense du pays ? Et s'il nous est permis de déplorer les conditions créées aux ouvriers par la grande industrie, pou-

vons-nous avoir la prévention d'enrayer l'immense mouvement économique des temps modernes ?

Laissons à la sociologie le soin d'agiter, je ne dis pas de résoudre, ces problèmes ardu, et revenons à la médecine. Elle nous donne le moyen d'arrêter la dépopulation, c'est de diminuer la mortalité, particulièrement celle des enfants.

Oh ! j'en conviens, le procédé manque d'éclat. Appliquer rigoureusement la loi Roussel, l'améliorer dans ses détails, stimuler le zèle des médecins-inspecteurs pour la protection de l'enfance, les pousser à n'épargner ni leurs soins ni leurs peines, obtenir des communes qu'elles prennent à leur charge les frais d'une surveillance toujours en

éveil, c'est travailler obscurément, dans l'ombre, sans aucun espoir de renommée ni peut-être de reconnaissance. Mais ceux qui se dévoueront à cette œuvre utile et patriotique auront du moins la certitude d'avoir rempli tout leur devoir.

Bien peu d'hommes, par leur génie, ouvrent à la science des voies nouvelles ; bien peu même, par leur intelligence et leur labeur, font une découverte qui rendent un nom illustre ; mais tous nous pouvons, par notre persévérance et la ténacité de notre dévouement, contribuer au succès d'une de ces nobles entreprises qui sont, comme nos vieilles cathédrales, les chefs-d'œuvre anonymes d'ouvriers inconnus."

## La Bonne Ménagère

### La valeur nutritive des mets

**Oufs.**—Les œufs sont un aliment complet, non par le blanc, mais par le jaune, qui, riche en principes nutritifs, les cède sans trop de fatigue à l'assimilation, se délie des œufs durs.

**Oseille.**—L'oseille contient beaucoup d'acide oxalique. Un usage abondant et répété produirait la gravelle jaune ou d'oxalate de chaux (Magendie).

**Haricots verts.**— Sous n'importe quel forme, ils constituent un met très sain et très recommandé, ce qui les distingue du haricot sec, compagnon de la flatulence.

**Carotte.**—Une ébullition prolongée est nécessaire à l'hydratation de ses fibres ; elle ne se digère bien que lorsqu'elle est petite et tendre. La carotte contient du gluten, de l'albumine végétale, beaucoup de sucre de canne, de la mannite, de la gomme, de l'acide pectique, du ligneux, et une matière résineuse qui lui donne sa couleur. La carotte n'a aucune action spécifique dans les maladies du foie. Certains convives ont sans doute plaisir à voir quelque chose de plus jaune qu'eux ; mais ce n'est pas une raison suffisante pour justifier une crédulité absurde et se donner des indigestions.

**Fraises et fruits.**—A moins d'intolérance particulière, les fraises et les fruits à maturité peuvent être autorisés indistinctement. — Un peu de sucre et de vin facilite la digestion des fraises. Les cerises, les abricots, les pêches, les poires fondantes, la prune n'offrent pas d'inconvénients. — La cuisson leur donne des propriétés légèrement laxatives, qui ne sont pas à dédaigner, et rend leur assimilation bien plus facile.

Les fruits oléagineux, tels que la noisette, la noix, l'amande verte, les olives ont été recommandés aux diabétiques comme substance hydrocarbonée. Les corps gras compensent dans une certaine mesure les pertes en glycogène et en sucre, ils préviennent ou retardent la consommation. En revanche, les personnes qui ont des coliques hépatiques, ou le foie malade, feront bien de s'en abstenir.

**Chou-fleur.**— Il n'a que de médiocres propriétés nutritives, et, comme le chou, il détermine habituellement de la flatulence, lorsqu'il n'entraîne pas d'indigestions.

**Artichaut.** Mangé à la poivrade, il ne saurait être digéré que par des estomacs vigoureux. Cuit, il est mieux toléré ; mais il contient peu d'éléments réparateurs.

**Epinards.**—Ce légume, d'une saveur fade, appartient à l'alimentation douce, relâchante et très peu réparatrice. Comme les pruneaux, il remédie à la constipation.

**Navet.**—Il est peu nourrissant, et sert à varier le régime propre aux irritations nerveuses, aux phlegmasies viscérales chroniques.

**Poissons.** Les poissons huileux, les coquillages, le saumon, le hareng, le homard, les crevettes, les crevettes sont des aliments... dont il ne faut user qu'avec modération.

**Pâtisseries.**—Elles nourrissent peu, et fatiguent la muqueuse en pure perte des pesanteurs d'estomac, des éruptions acides ou indigestes, l'amoindrissement de cet appétit qui réclame instinctivement les aliments réparateurs, sont les conséquences de l'usage de tous ces entremets que la sensualité recherche. C'est dans l'officine du pâtissier que la gastralgie va se recruter.

**Jambon.**—Le jambon, de même que la charcuterie en général, ne convient qu'aux estomacs robustes. Les légumes doux, herbacées tempèrent avantageusement les propriétés irritantes de cet aliment.

**Mouton.**—Sa chair est un des mets les plus sains. Elle convient à toutes les personnes bien portantes, et est véritablement la consolation des estomacs affaiblis. Elle excite moins que celle du bœuf.

**Pomme de terre.**—Elle est, après le froment, la plus précieuse de nos ressources alimentaires. C'est de tous les farineux celui dont les diabétiques peuvent user avec le moins d'inconvénients.

**Laitage, fromage blanc, etc.**—Les lactières de la campagne n'ont aucun rapport heureusement avec celles qui, à Paris, vendent sous les portes cochères un breuvage qui ressemble à du lait.

Les fromages fouettés, le laitage de bonne qualité, etc., sont absolument recommandables. Les faits d'intolérance sont tout à fait exceptionnels.

**Salades.**—Les légumes verts sont utiles et contrebalancent les mauvais effets d'un régime trop animalisé. — Ces crudités ne peuvent être contraires qu'à des entrailles d'une irritabilité extrême.

### Pour nettoyer et conserver les tapis

Il y a quelque trente ou quarante ans, on enlevait les tapis pendant l'été, et après les avoir battus, on les roulait et les déposait dans un appartement spécial dans la maison, jusqu'à l'automne.

Pendant ce temps on recouvrait les planchers avec des préclarts, etc. Dans ce temps-là on faisait plus souvent le grand ménage, qu'on ne le fait maintenant, car chambres et salons sont maintenant recouverts de tapis toute l'année. Toutefois il est nécessaire qu'on les enlève de temps en temps et qu'on les étende dans un champ ou dans la cour.

Dans certaines maisons, on enlève les tapis une ou deux fois par année, au printemps et à l'automne. Souvent, on ne le fait pas sous prétexte que battre les tapis, c'est les détériorer. Pour bien faire, il faudrait les enlever une fois par semaine, et balayer en dessous ; mais la grande objection, c'est que les tapis sont posés de telle manière, que la chose devient presque impossible.

Il serait très désirable que les tapis des chambres à coucher fussent posés de façon à pouvoir être enlevés facilement et être étendus dans le jardin. Cela pourrait être fait jusqu'à deux fois par semaine sans extravagance. Durant la belle saison, on devrait pendre fréquemment les tapis dans le jardin, et les battre.

Les taches de graisses peuvent être enlevées avec un peu d'esprit de térébenthine ou avec de la "terre à foulon" ou de la terre glaise.

### Comment faut-il allumer une lampe à l'huile

Beaucoup de personnes emploient encore comme éclairage la traditionnelle lampe à l'huile de nos grand-mères ; cette lumière est plus douce, et puis, pour tout dire, le pétrole effraye un peu : on craint de mettre le feu. On a vu tant d'accidents relatés dans les journaux, occasionnés par une simple imprudence.

Tout le monde sait combien il est difficile d'allumer une lampe à l'huile ; la mèche prend d'un côté pendant que l'autre s'éteint, et ainsi de suite. On se brûle les doigts, on laisse tomber du papier dans la lampe et on s'impatiente. Voici ce qu'il faut faire :

Posez tout simplement en travers de votre mèche un bout de fil dont les extrémités pendent en dehors. Vous allumez le fil aux deux bouts et il allume la mèche aux deux points où il est en contact avec elle.

Au fait, ça ne coûte toujours rien d'essayer.