

A toute époque de la vie et surtout dans l'âge mûr, quand les forces et la vie diminuent d'intensité, soyons encore plus attentifs pour les soins corporels ; la place au premier rang l'expulsion des matières usées, prenons en donc l'habitude régulière.

N'attendons pas que la nature nous le commande, de crainte que nos occupations s'y opposent et qu'un oubli en soit la suite, car la constipation, avec ses fâcheuses conséquences—aspect terni du visage, fétidité de l'haleine, migraines, tumeurs, maux de reins insupportables,—en est souvent la conséquence.

Il en résulte même un sentiment visible d'inquiétude et d'impatience morose. Le ventre libre est donc l'a, b, c, de la santé et de la bonne humeur.

LES MAINS

Le lavage des mains sera plus facile et surtout plus complet, si nous avons nos ongles coupés au ras. L'hygiène est ici en cause.

La fréquence de leur lavage est une nécessité. Pour entretenir la douceur de l'épiderme, un peu de vaseline le matin suffit.

LA BOUCHE.— LES DENTS.

Passant sur les soins élémentaires du matin,—à l'eau bouillie de préférence,—il serait bon, après chaque repas, de se laver la bouche en faisant usage de la brosse pour enlever les parcelles alimentaires entre les dents, ce milieu si propice au développement des microbes, qui prédisposent à la carie, dans l'intervalle des vingt-quatre heures. Que l'on ne permette d'exister, là est le danger.

Il est évident que l'usure des dents aura lieu peu à peu et que la différence subite de température peut aussi causer des maux qui les compromettent et amènent leur perte.

Faisons successivement remplacer celles qui nous manquent, afin de broyer complètement nos aliments et pour ne pas modifier la régularité de nos traits.

L'OUÏE.

Le soin des oreilles doit être délicat, employons de la ouate, légèrement enroulée, de préférence au cure-oreilles en métal ou en autre matière, pouvant briser le tympan.

LES CHEVEUX.

Ne nous couvrons que pour sortir, l'air étant pour les cheveux une assurance de conservation. Nettoyons-les au peigne fin—habitude qui se perd. Faisons les couper souvent pour éviter la sensation du froid et conserver notre physiologie habituelle.

Absténuons-nous de frictions à base d'alcool, et laissons leur nuance se modifier suivant notre âge.

LES PIEDS.

Je recommande chaque semaine, pour les pieds, un bain de propreté et un usage immédiat pour les rendre bien sucs.

Un nettoyage précis, la coupe des ongles, complètera le bien-être si nécessaire à une marche aisée.

Il est important que les chaussures possèdent une longueur et une largeur suffisantes pour éviter de blesser les ongles et de contracter des durillons, causes d'angoisses fâcheuses autant que de sagrèbles.

FRICCTIONS SECHES.

Pour avoir un visage frais, reposé, évi- tous les douleurs des muscles et des articulations causées par des situations de,

fait ou d'imprudences, dont je vais citer quelques-unes :

10. Placé près d'un courant d'air.

20. Près d'un mur humide.

30. Le froid aux genoux que l'on éprouve quand on est longtemps assis.

40. Quand on est insuffisamment couvert.

50. Quand on couche près d'une cloison malsaine.

60. Si on habite une maison humide.

70. Une insuffisance d'exercice.

Il est donc indispensable, aussitôt sa toilette terminée, de faire personnellement des frictions sèches sur toutes les parties du corps. Pour les épaules, le dos, les reins, on se servira d'une bande de crin tricotée au métier et d'un gant de crin pour le reste. La poitrine, l'abdomen particulièrement, les jambes, ou dedans surtout, les genoux notamment, seront frictionnées vigoureusement ; le tout pendant trois à quatre minutes.

Les fonctions respiratoires et perspiratoires de la peau en sont considérablement aidées.

L'action étant vive, le froid n'est pas à craindre.

L'électricité que nous avons en nous,

— ainsi excitée, est mise en mouvement ; elle établit une corrélation plus complète, plus intense des muscles entre eux, ce qui explique l'effet du bien-être que l'on ressent, et peut-être la préservation des douleurs locales que je viens de citer. Si les bains et les affusions sont interdits par quelque affection des bronches, ces frictions les remplacent. En effet, en secouant les objets de crin, il en tombe une poudre blanche qui n'est autre que l'épiderme dont on excite le renouvellement.

(Extrait d'une conférence du Dr A. Férét).

UN PEU DE BONNE CUISINE

GIGOT DE MOUTON ROTI

Prenez un gigot dont vous avez coupé la manche, mettez-le au four avec un peu de beurre et un peu d'eau dans la lèche-frite, quand il est aux trois quarts cuit, mettez poivre et sel, retirez-le du four pendant quelque temps pour que le sel pénètre dans la viande. Avant de servir, remettez du poivre et du sel. Ceux qui aiment l'ail en emploient une gousse ou deux avant d'enfourner le gigot.

TOMATES FARCIES.

Prenez des tomates rondes de moyen grandeur, enlevez le rond de dessus, ôtez-en les semences et mettez du sel à l'intérieur.

Vous les remplissez avec de la farce composée de mie de pain, poivre et sel, oignon et persil et deux jaunes d'œuf ; on peut y ajouter si on veut de la viande de saucisse et du jambon haché fin. Mettez-les pendant un quart d'heure dans un four très-chaud.

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE.

Épluchez 4 lbs de pommes de terre, lavez-les, mettez-les au feu avec de l'eau froide et un peu de sel ; faites-les bouillir, égouttez-les. Passez-les au tamis pendant qu'elles sont chaudes. Ajoutez quatre jaunes d'œufs, un bon morceau de beurre, un peu de persil, poivre et sel.

Travaillez pendant quelque temps, formez-en des boules, tournez-les dans le blanc des œufs un peu battu en neige

et dans du biscuit rapé. Jetez-les ensuite dans du saindoux bouillant et laissez-les jusqu'à ce qu'elles prennent couleur, égouttez-les et servez chaud.

PUDING A LA MINUTE.

Faites bouillir une pinte de lait avec du sucre et un peu d'essence de vanille. Beurrez un moule en fer blanc et enduisez-le de biscuit rapé. Trempez huit biscuits dans le lait et puis mettez-les dans le moule. Prenez le blanc de deux œufs, battez-les en neige, ajoutez-y quatre jaunes d'œufs, mêlez bien le tout et versez-le dans le lait. Versez le tout sur les biscuits et mettez au four pendant cinq minutes. Démoulez le puding et servez.

CONSERVES DE TOMATES.

Ébouillantez les tomates et pelez-les. Placez-les dans un chaudron émaillé, faites-les bouillir tranquillement pendant une demi-heure, et versez-les, bouillantes, dans des jarres chauffées d'avance et que vous fermerez hermétiquement.

CHOUCROUTE

COMMENT ON LA PREPARE

Prenez 10 choux blancs que vous épluchez et coupez en deux et que vous coupez en tranches aussi minces que possible. (On peut aussi employer des machines spéciales pour cet usage.) Les choux étant taillés, mettez du sel dans un tonneau de grandeur proportionnée, mettez sur ce sel un lit de choux, puis une couche de sel et ainsi de suite jusqu'à ce que le tonneau soit plein (il faut 1 lb. de sel pour 25 lbs de choux). Recouvrez les choux d'un linge blanc ; remettez le couvercle du tonneau par-dessus et placez sur ce couvercle un poids de 50 à 60 lbs. Quinze jours après, ôtez le linge que vous lavez à l'eau claire ; renversez le tonneau pour que le jus produit par la pression s'écoule ; faites dissoudre 2 lbs de sel dans 1 gallon d'eau, versez cette saumure sur les choux, remettez le linge, le couvercle et le poids. Quinze jours après, la choucroute est propre à la consommation.

Quelques personnes mettent encore, en faisant les lits, des baies de genièvre ; pour 50 lbs de choux, 3½ onces de baies.

RECETTES DIVERSES

CAFÉ DE GLAND.—Prenez des glands sains et bien mûrs ; dépouillez-les de leur écorce ; partagez l'amande ; laissez la sécher, et torréfiez-la comme le café. Vous obtiendrez des glands préparés et moulus, une boisson à la fois agréable et salutaire, car les médecins allemands la regardent comme un breuvage très propre à fortifier les organes digestifs et à calmer les affections nerveuses.

Comme le gland est dépourvu des principes oléagineux du café, on y ajoute en le torréfiant, au moment où il commence à brunir, un petit morceau de beurre frais.

EMPLI DES RACINES DE CHARLONS.—On en fait un thé, qui est excellent pour dégager la tête quand le sang s'y porte.

seccative et de blanc de plomb ; souvent on remplace le blanc de plomb par de la craie (blanc d'Espagne.)

CIRE POUR LA GREFFE OU LA TAILLE DES ARBRES FRUITIERS.

Faites un mélange de quatre parties de résine, deux de cire, et une de sulfure de salindoux, mêlés ensemble en même temps que chauffés à une chaleur lente ; puis mettez ce mélange dans de l'eau froide jusqu'à ce qu'il ait acquis une forte consistance. Ce sera une cire à greffer de première qualité. On pourra aussi l'appliquer sur les blessures des arbres (branches coupées, etc.)

CIMENT POUR BOUCHER LES FENTES DANS LES POELLES.

Argile (glaize) sèche pulvérisée. 1 partie. Limaille de fer non rouillée, . . . 2 parties. Vinaigre fort. . . quantité suffisante.

On en fait une pâte, que l'on introduit dans les fentes de la fonte ou du fer.

COLLE IMPERMEABLE.—On fait

trempier dans l'eau de la colle forte ordinaire jusqu'à ce qu'elle se ramollisse ; on la retire avant qu'elle ait perdu sa forme primitive ; après quoi on la met à dissoudre dans de l'huile de lin ordinaire, sur un feu très doux, jusqu'à ce qu'elle se prenne comme une gelée. Cette colle sert pour rassembler toute espèce de matière. Outre sa force et sa dureté, elle a l'avantage de résister à l'action de l'eau.

SYNDICAT des CULTIVATEURS

DE LA

PROVINCE DE QUEBEC.

Bureau : 23, rue St-Louis, Québec.

Président : Sa Grandeur Mgr L. N. Bégin.

Secrétaire-général : Ferdinand Audet, N.P.

Trésorier : P. G. Lafrance, caissier de la Banque Nationale.

Monsieur l'abbé J. Marquis a été nommé administrateur général du syndicat.

Cultivateurs, cercles agricoles, et sociétés d'agriculture, envoyez nous sans retard vos commandes pour gruels et graines de semence de toutes sortes.

Transmettez-nous le plus tôt possible votre commande pour les engrais chimiques, chaux, plâtre, cendres, etc., etc. Envoyez-nous aussi votre commande pour les instruments aratoires dont vous avez besoin.

Nous pouvons vous procurer des animaux reproducteurs de toutes espèces : chevaux, bestiaux, moutons, porcs, volailles de toutes les races, y compris des reproducteurs "Jersey canadiens." Nous invitons tous ceux qui ont des animaux enregistrés de toutes races, à bien vouloir les indiquer au syndicat.

Le syndicat vend pour ses membres les produits de leur ferme et achète pour eux tout ce dont ils ont besoin.

Toutes les difficultés ou différends entre nos membres sont réglés sans retard, et tous les renseignements dont ils ont besoin leur sont communiqués.

Les cercles agricoles peuvent maintenant s'affilier au syndicat en lui payant annuellement seulement 10 centes par membre. Un cercle se composant de plus de 100 membres ne paiera jamais plus de 10 plastres.