

Science Ménagère

Lettre à Maud

V

CHÈRE AMIE,

L'écho de ton rire moqueur est venu jusqu'à moi. Tu serais donc résolue à douter de la saveur du miel ? Ah ! si j'étais butineuse, une piqure aiguë ne pourrait tarder à te rendre tout à fait incrédule. (Une petite vengeance, n'est-ce pas ?...) mais je sais "*que la douceur ramène les cœurs*" et avec plaisir je m'entretiens avec toi des abeilles et du miel.

La nature est admirable même dans les petites choses et dans les êtres les plus critiqués de la création. En effet, les abeilles qui vont dans le champ de l'azur, de fleur en fleur cueillir leur doux nectar, sont des milliers de merveilles... Et, si elles ont été trop longtemps ignorées au fond de la ruche obscure, elles sont maintenant aimées. Pour leurs qualités et leurs produits je voudrais te les chanter, ma mie ; mais après avoir lu : *Le mystère des Abeilles* de Eugène Evrard, je t'invite à faire connaissance avec mes chères amies dans les pages de ce volume qui décrit, on ne peut mieux, leurs mœurs, leur vie, leur âme.

Sais-tu que le miel est un aliment riche, naturel et de digestion facile ? En t'adressant au Chef des Publications, Ministère de l'Agriculture, Québec, tu obtiendras gratuitement d'intéressantes brochures qui te fixeront davantage sur l'importance du miel. Tu y remarqueras par exemple, que 7 onces de miel valent 12 onces de bon rôti de bœuf ou qu'une cuillerée de miel en vaut 2 de sucre granulé. Tu y trouveras aussi des recettes au miel dont l'essai ne pourra manquer de te convaincre mieux qu'un plus long bavardage.

Nous aurons peut-être le plaisir de nous voir cet été ? A bientôt, donc.

Mme MARIE-JEANNE

Québec, ce 4 juillet 1922.

Les sports et l'hygiène



IL Y A beaucoup de sports de ce genre, et outre ceux qui existent, on peut en imaginer et en créer d'autres. Le principe qui permet de les juger est toujours le même que pour le travail et pour l'exercice ; un sport est d'autant plus salubre et profitable qu'il nécessite l'intervention d'un plus grand nombre de muscles. Qu'ils soient individuels ou collectifs, périodiquement ou irrégulièrement pratiqués, ce principe ne varie pas et est toujours applicable. Nous allons les passer brièvement en revue en faisant à propos de quelques-uns les remarques qui pourront se présenter.

Nous avons déjà parlé de la marche, des avantages qu'elle procure. Nous pouvons lui adjoindre la plupart des exercices où les jambes ont le rôle principal ; la course et le saut sont de ce nombre bien que leur rapidité et l'effort qu'elles nécessitent soient pour quelques tempéraments un peu excessifs. Dans la même catégorie rentre également, outre la danse dont nous avons signalé les inconvénients, la plupart des sports d'hiver, la raquette, le patin, le ski, la glissade ; pourtant presque tous exigent le maintien de l'équilibre, mettent en jeu d'autres muscles que ceux des jambes ; ils ont donc un degré un peu supérieur d'utilité.

La bicyclette est également un sport ou l'activité principale appartient aux membres inférieurs. Leur effort s'y exerce même parfois au détriment des autres à cause de la disproportion. Des inconvénients peuvent résulter aussi pour le cycliste, de la position de la selle et de la position courbée sur le guidon.

L'équitation ou action de monter à cheval exerce surtout les muscles des cuisses ou des jambes mais les autres fonctionnent aussi. L'équitation est un exercice qui a de bons côtés mais en a aussi de moins bons. On y goûte