

HYGIÈNE AU FOYER

(Suite)

Le LAIT, est un aliment complet, il convient aux femmes, aux enfants, aux gens sédentaires, aux vieillards et aux convalescents. Il est quelques personnes dont l'estomac ne peut digérer le lait, parce que le suc gastrique de leur estomac est trop acide et coagule le lait trop vite. Pour éviter cet inconvénient on ajoute au bol de lait un peu de bicarbonate de soude ou soda à pâte.

Le BEURRE, est la réunion de toutes les petites bulles de graisse que contient le lait et convient à tous les âges. Voici un moyen pour conserver le beurre toujours frais. Après avoir bien lavé et soigneusement essuyé le beurre avec un linge, on en remplit des pots de grès en ayant soin de n'y laisser aucun vide. Ces pots sont ensuite placés dans une chaudière à moitié pleine d'eau que l'on chauffe ensuite jusqu'à pleine ébullition (Bain marie). Quant l'eau est refroidie on retire les pots. Le beurre ainsi traité est aussi frais au bout de 10 mois qu'au sortir de la baratte.

Le FROMAGE n'est autre chose que du lait coagulé a été de tout temps considéré comme condiment digestif. Généralement se digère assez bien.

Les ŒUFS sont un aliment complet et nourrissant, qui convient à tout le monde. Quand ils sont cuits à l'état dur, ils sont peu nourrissants et d'une longue digestion. Dans tous les cas ne mangez que les œufs frais.

Le PAIN DE BLÉ est plus nourrissant que les autres parce qu'il contient du gluten en plus grande quantité. La mie est plus nourrissante que la croûte parce qu'elle contient plus de fécule. Le pain chaud est indigeste.

Les POISSONS frais se digère bien, mais le poisson salé est indigeste.

La VIANDE est un des meilleurs aliments. Elle se compose de myosine, d'albumine, de graisse et de sels. En général les viandes rôties sont les meilleures et celle que l'on conseille toujours aux personnes qui ont besoin d'être bien nourries. La viande rôtie doit son goût délicieux à ce que la cuisson s'est faite dans son propre jus et qu'elle n'a perdu aucune de ses propriétés nourrissantes ni de sa saveur. La viande de bœuf rôtie est l'aliment le plus nourrissant, à la condition qu'elle soit peu cuite, elle active les fonctions digestives et restaure le corps plus promptement que tout aliment; seulement il ne faudrait pas en manger continuellement, pour la seule raison qu'étant trop nourrissante, elle pourrait occasionner des indispositions qu'il est bon d'éviter.

La chair de MOUTON est presque aussi nourrissante que celle du bœuf, elle contient moins de jus et doit être aussi peu cuite. D'après un chimiste américain, le Dr Foot, le mouton serait la viande idéale pour le corps humain.

La chair de PORC fraîche est nourrissante mais elle est un peu difficile à digérer. Fortement condamné par le Dr Foot. Il est bon de ne pas en faire un très long usage. La larderie du porc donne le ver solitaire, il faut bien faire cuire la viande pour faire disparaître les germes.

L'AIR étant nécessaire à l'homme et le plus impérieux de ses besoins, étant celui de respirer, il est de la plus haute importance de la renouveler chaque jour dans ses appartements en tenant les fenêtres ouvertes pendant quelques heures. Il faut éviter avec soin les courants d'air quand on transpire.

BOISSONS. — Les boissons servent à réparer les pertes de l'organisme en eau et en matières minérales, elles servent encore comme léger stimulant.

L'EAU est indispensable à tout être vivant, le corps de l'homme n'en contient pas moins de 63%. Les diverses eaux potables, sont l'eau de source, l'eau de rivière et l'eau de puits. On doit donner la préférence aux eaux de source ordinairement limpides, sans germes vivants et de température constante. L'eau potable doit être absolument incolore, d'une saveur agréable, limpide, fraîche; elle doit dissoudre le savon sans former de grumeaux, cuire les légumes sans durcir, ne pas renfermer trop de substances minérales. Si l'eau favorise la digestion il ne faut pas cependant en boire en trop grande quantité à ses repas; car l'inverse se produirait, la digestion serait alors troublée. On dit bien, buvez lorsque vous avez soif, mais il ne faut pas le répéter trop souvent surtout en été, on fatiguerait l'estomac. Une eau bien fraîche est celle qui désaltère le mieux; on doit bien se garder d'en boire lorsque le corps est dans un état de sueur, ou de fatigue, ce qui pourrait occasionner de graves maladies, pleurésie, dysenterie, et souvent même la mort. Si vous éprouvez une grande soif, ne buvez pas à longs traits, mais à petite gorgée espacées; cela vous désaltérera mieux. Voici un procédé pour reconnaître l'eau potable, c'est une analyse sommaire que j'ai trouvée dans une revue médicale anglaise, le procédé me paraît si simple que je le crois à la portée de tous, c'est une méthode très sûre au dire de certains experts chimistes. On prend une bouteille propre et en verre blanc, on l'emplit au 3-4 d'eau à analyser, puis on y dissout une cuillerée de sucre candi blanc et très propre. La bouteille est alors bouchée hermétiquement et tenue 48 heures dans un lieu chaud. Si après ce temps l'eau ainsi traitée est devenue flaconneuse ou laiteuse, elle est impropre à servir de boisson.

Par contre si elle reste pure, limpide, c'est une preuve qu'elle ne contient aucune substance polluante qui pourrait inévitablement avoir une influence nuisible.

Le CHOCOLAT fait de pur cacao et sucré est un excellent aliment; il est nourrissant, donne des forces et fortifie les estomacs délicats, il convient aux convalescents, aux vieillards et aux personnes anémiées.

Le THÉ en petite quantité est une boisson digestive. On doit s'en priver si on a l'estomac irritable et le système nerveux susceptible.

Le CAFÉ est une boisson délicieuse qui excite à la fois toute l'économie en agissant sur le système nerveux. Lorsqu'on en use modérément l'esprit est plus actif et plus animé. Il donne la gaieté, éloigne le sommeil. L'abus du café irrite l'estomac, donne des insomnies, tremblement des membres, palpitation de cœur.

Le VIN, pris avec modération, et coupé avec de l'eau constitue un excellent breuvage.

(à suivre)

EPHEMERIDES DE LA GUERRE

Nous avons suspendu notre service de renseignements journaliers, au cours de la saison d'été, maintenant que les travaux des champs laissent plus de loisirs à nos fidèles lecteurs, nous recommençons notre étude et fourniront jusqu'à la fin des hostilités un compte rendu sommaire des principaux événements se rapportant à la situation actuelle. Nos renseignements recueillis au jour le jour seront l'objet d'une critique aussi claire et aussi précise que possible à la fin de chaque résumé mensuel, espérant mettre nos notes à la portée de tous.

20 septembre. — Les puissances de la Quadruple Entente envoient une note au gouvernement Bulgare, lui demandant de faire connaître ses intentions.

Les allemands sont maîtres de Vilna (Russie), ils menacent l'armée russe.

21 septembre. — La Bulgarie mobilise 45000 hommes. Les chefs de l'opposition obtiennent du roi Ferdinand, l'assurance que la Bulgarie est libre d'obligations vis-à-vis de toutes les puissances.

Un violent combat d'artillerie s'engage en France sur le front des Alliés.

22 septembre. — Le Parlement anglais vote le plus gros budget de guerre, près de \$25,000,000 sont nécessaires chaque jour à l'Angleterre.

Les Français ont pris pied à l'Ouest du Canal de l'Aisne à la Marne.

23 septembre. — On annonce que la Serbie a été attaquée par des forces imposantes Austro-Allemandes.

Un groupe d'aviateurs français bombardent Stuttgart, capitale du Wurtemberg, le Palais royal, la gare, les lignes de chemin de fer ont souffert.

Les combats d'artillerie deviennent de plus en plus violents du côté des Alliés, on pressent une offensive générale prochaine.

24 septembre. — La Russie tient en échec l'avance allemande au nord et au centre; la situation a l'air de devenir meilleure pour les Russes.

La situation dans les Balkans est toujours sombre.

25 septembre. — La Grèce annonce la mobilisation générale de ses armées de terre et de mer, on estime à 350,000 hommes les forces de terre à part les contingents maritimes.

La Bulgarie et la Turquie ont l'air de s'entendre contre les Alliés.

Les chefs de l'opposition bulgare protestent auprès du Roi et ne veulent pas admettre l'alliance bulgare-allemande.

Le général russe Ivanhoff repousse les armées allemandes jusqu'aux confins de la Bulgarie.

25 septembre. — Le canon 420 français apparaît supérieur au canon allemand. L'offensive générale est déclenchée dans l'ouest sur les ordres du général Joffre. La première ligne de tranchées allemandes est prise dans l'ensemble,

plus de

ont été

Les c

face de

sonniers

28 se

pris qu

Autrich

Les a

attaques

ils sont

des pri

23,000.

capturé

La c

Drinsk,

mande,

complè

Une

aux Et

prunt d

29 se

se conti

De g

front c

avoir l'

La n

avec en

L'am

Unis e

sur la d

30 se

en Fro

troisiè

ceux-ci

ils peu

résister

Un

gonne

ler

des troi

est mai

dres;

en ren

Lange

La

Champ

ralenti

On e

tera ne

2 oc

françai

Saloni

éventue

En

cent u

tions f

notre a

Le c

françai

pendan

mande

L'H

tue sc

autrich

La

du côt

alliées

conséq

4 oc

donné

d'une