

L'ÉCONOMIE DOMESTIQUE

A

L'ÉCOLE PRIMAIRE

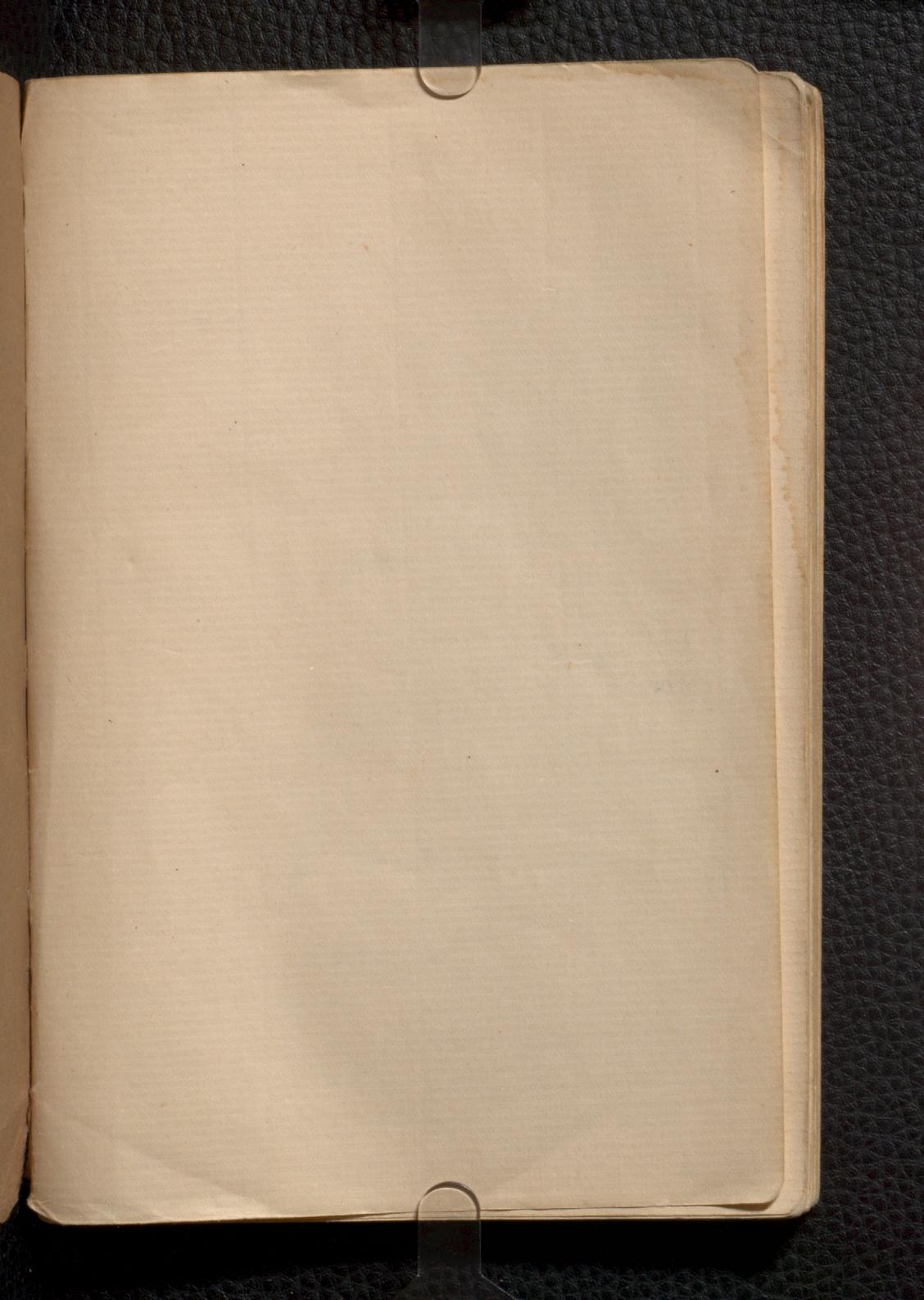
III^e ANNÉE



*En vente aux procures
l'engrégation de Notre-Dame
Montréal, Québec, Saint-Pascal.*

Elle met la main à la quenouille et
ses doigts prennent le fuseau.
— *Livre des Proverbes*

Prix: 35 sous



Emelie Gray

L'Economie Domestique à l'Ecole Primaire

comprend : —



Le Nettoyage de la Maison.



Le Blanchissage.



Le Repassage du linge.



La Cuisine.



La Couture. La Coupe des vêtements.



La Culture des jardins.

L'ÉCONOMIE DOMESTIQUE

—♦ A ♦—

L'ÉCOLE PRIMAIRE



III^e ANNÉE



QUÉBEC
DES PRESSES DE L'ACTION SOCIALE LTÉE
1924



La Sœur Bourgeoys et son ouvroir "La Providence"
Novembre 1686.

Vie de la Sœur Bourgeoys,
par l'abbé Faillon, p. s. s.

Préface

8 sept. 1681.

“Les Sœurs de la Congrégation ont dans leurs écoles un grand nombre de petites filles ; elles leur apprennent à travailler en couture, à tricoter, à faire toutes sortes d’ouvrages.”

M. de CHAMPIGNY,

Intendant du Canada

au Ministre de la Marine, 25 nov. 1696.

“Vie de la Sœur Bourgeoys”,
par M. l’abbé Faillon, p. s. s.

MES CHÈRES ENFANTS,

Ce livre a été écrit sous mes yeux, pour répondre à un désir de mon cœur. Je l’ai bénî et maintenant, je vous le recommande avec instance.

Accueillez-le comme un ami, il vous enseignera l’art d’être utile à votre famille, à votre race et à votre pays. Si vous l’écoutez bien, il peut même vous donner un moyen de rester vertueuses.

Il y a 225 ans bientôt, que j’ai quitté Ville-Marie pour le paradis, mais mon cœur vous est resté. Vous savez combien j’étais jadis préoccupée des dangers qui menaçaient les enfants de la Nouvelle-France. Ma sollicitude pour eux n’a pas changé. Et je reste convaincue qu’un des dangers que vous devez le plus redouter, c’est l’oisiveté, mère de tous les vices. C’est pourquoi vos maîtresses veulent, par cet enseignement, vous rendre habiles en toutes sortes d’ouvrages et développer ainsi en vous l’amour du travail, l’amour du foyer et l’amour de la terre canadienne. Laissez-vous-y former avec docilité, chères enfants, afin que, devant la céleste cour, je n’aise jamais à rougir de me dire

Votre mère,

Marguerite Bourgeoys

Pour copie conforme :
Congrégation de Notre-Dame.

Nihil obstat.

26 décembre 1924.

Chs-E. GAGNÉ, ptre,
censeur.

Imprimatur.

Archevêché de Québec,
26 décembre 1924.

† L.-N. Card. BÉGIN, *arch de Québec.*



ARCHEVÈCHÉ DE QUÉBEC

le 27 décembre 1924.

La Révérende Mère Provinciale,
Congrégation de Notre-Dame,
Québec.

MA RÉVÉRENDE MÈRE,

Ce n'est pas sans un réel contentement que j'ai vu le Comité Catholique de l'Instruction publique en notre chère Province inscrire, au nouveau programme d'Études de nos Écoles primaires, l'Enseignement ménager.

S'il est vrai de dire que nombre de nos mères de familles canadiennes sont des ménagères modèles et préparent excellemment leurs fillettes à les suppléer ou à leur succéder dans la tenue du foyer domestique, tous les pasteurs, tous les maîtres, tous ceux qui veulent sans cesse de nouveaux motifs d'être fiers de nos excellentes populations, s'accordent à désirer que le règne de l'ordre s'étende à un plus grand nombre de maisons de chez nous.

C'est souvent l'utilité de nos familles nombreuses que l'une ou l'autre de leurs jeunes filles apprenne la sténographie, la tenue des livres ou la dactylographie ; c'est parfois aussi le grand avantage d'une future religieuse ou de la future épouse d'un homme instruit qu'elles fassent des études plus étendues et plus spéciales ; mais il est souverainement important qu'après l'étude de notre sainte religion et des matières fondamentales, toute fillette fasse ses premiers pas dans la voie normale... des devoirs domestiques pour lesquels elle est faite. (1)

Lettre de S. S. BENOIT XV aux Ursulines de l'Union Romaine, 27 déc. 1917.

La Sainte Écriture a loué la mission spéciale de femmes extraordinaires comme Débora, Judith, Esther et quelques autres ; mais l'Esprit Saint a donné comme modèle la femme vertueuse préoccupée avant tout des arrangements intérieurs de la vie de famille. Vous la connaissez : levée de bonne heure, elle distribue à chacun sa tâche quotidienne, elle voit à la nourriture et à l'habillement de chacun. Les gens de sa maison ont les étoffes chaudes et les couvertures qu'il faut contre le froid ; elle se procure la laine et le lin pour préparer de ses mains les étoffes nécessaires ; bien plus, industrieuse et intéressée, elle vend aux marchands des tuniques de sa confection. Du fruit de son labeur, elle achète un jardin qu'elle sait cultiver, et trouve, dans son travail même, une jouissance surpassée seulement par le bonheur qu'elle donne aux siens et aux pauvres qu'elle n'a garde d'oublier.

Tous ces détails sont au chapitre XXXI du livre des Proverbes, et il me fait plaisir de voir que votre cours d'enseignement ménager paraît devoir être conforme à ces dictées de nos Saints Livres.

Puisse-t-il faire de toutes nos petites canadiennes autant de femmes sérieuses, gardiennes des traditions d'un foyer resté, par Providence et par tradition, honnête et chrétien, mais de plus en plus menacé par l'esprit mondain et l'attrait d'une vie facile et désordonnée.

Je souhaite donc à votre Cours d'Économie domestique de faire tout le bien que vous en attendez et je prie le bon Dieu de bénir d'une façon toute spéciale les maîtresses qui seconderont votre si louable initiative.

Veuillez agréer, ma révérende mère, avec mes félicitations, l'assurance de mon entier dévouement en Notre-Seigneur.

+ L. N. Card. Bégin,

arch. de Québec

Introduction

Notre intention en publiant le présent manuel est d'initier les élèves à l'économie domestique et de les préparer aux nombreux devoirs qui les attendent au foyer.

Méthode.— Elle est intuitive, puisque l'économie domestique s'appuie sur les sciences naturelles, qui procèdent par observation concrète, vivante et pratique. La voie expérimentale est tout indiquée : les exercices d'application marchent de pair avec la théorie.

Plan du livre. — Le livre comprend cinq parties subdivisées en leçons qui contiennent chacune un lexique, un questionnaire et des exercices pratiques.

Les enfants, *manuel en main*, étudient un chapitre par semaine, à partir de la mi-septembre jusqu'au mois de mai. La maîtresse fait observer les vignettes, les explique, met sous les yeux des élèves les objets représentés et passe des principes à la pratique. *Comme nous l'avons insinué plus haut, le cours d'économie domestique s'adresse plus à l'observation, à l'attention et à la réflexion des élèves, qu'à leur mémoire.*

Les *exercices appliqués* sont de toute première importance, ce sont eux qui donnent au cours d'économie domestique le caractère éducatif qu'il comporte. S'ils réclament toute

l'attention et le dévouement de la maîtresse, par ailleurs, ils lui sont un moyen sûr et efficace de se rendre compte si les règles étudiées sont comprises et retenues.

Les *lectures* peuvent servir de texte à étudier en classe et par là faire partie des exercices de langue française.

L'intérêt des élèves est d'autant plus soutenu que les leçons se suivent régulièrement, telles qu'indiquées dans la répartition. Cet enseignement suivi et méthodique est nécessaire à l'assimilation de la matière. Si les actes répétés forment les habitudes, les leçons continues, tout en exerçant la mémoire, finissent par pénétrer l'esprit.

Le mois de mai pourrait être consacré à compléter le programme, si par suite de dérangements, il n'a pu être terminé, ou à revoir certaines leçons sur lesquelles il est bon de revenir.

Matières étudiées. — TENUE DE LA MAISON. — Cette suite de 12 leçons, sur la tenue de la maison, à des élèves de 3^e année, peut paraître exagérée, mais nous pensons que le caractère à la fois usuel, amusant et pratique de ces leçons est plutôt de nature à les faire goûter et apprécier, même des jeunes enfants. Il est du devoir de l'éducatrice de profiter de ces heureuses dispositions, pour former les élèves à remplir des devoirs qu'elles trouveront, plus tard, d'autant plus faciles qu'elles auront appris à les aimer dès le jeune âge. On fait volontiers ce que l'on aime.

■ Pourquoi "LE BLANCHISSAGE ET LE REPASSAGE", qui font partie intégrante du cours d'économie domestique, ne figu-

reraien-t-ils pas au programme de 3^e année pour au moins six leçons (y compris les lectures) ? Une matière reportée sur quatre années a certainement plus de chance d'être approfondie, sans compter que cette distribution décharge d'autant la 6^e année, ce qui est encore au bénéfice des élèves.

La répartition place LA COUTURE à la mi-septembre, et c'est à propos. Il faut occuper les enfants, leur apprendre à coudre, mais il importe de le faire d'après des principes, des règles nettement définies. Ainsi, par exemple, si on exige que l'enfant confectionne un morceau de couture : mouchoir, linge à épousseter, etc., etc., n'est-il pas plus méthodique de lui enseigner tout d'abord le nom du point qu'elle exécute, la manière de l'exécuter, son application dans la lingerie, etc., etc. ? Un travail raisonné aide puissamment l'intelligence des élèves en même temps qu'il développe leur initiative personnelle.

En 3^e et 4^e années, les travaux à l'aiguille : la couture, le raccommodage, le tricot à l'aiguille et à la broche, et la coupe forment la base du cours d'enseignement ménager. Tous ces exercices doivent intervenir dans le programme d'études comme délassement de l'esprit.

Art culinaire.— Il est hors de question de songer à la véritable pratique d'art culinaire avec de jeunes élèves. En 3^e année, on doit leur enseigner tout au plus les rudiments de la cuisine par des données générales. En 4^e année, les élèves font l'étude des aliments. La pratique, tant pour cette année que pour la 3^e, consiste en des leçons d'application portant toujours sur l'aliment étudié. Les exercices

placés à la fin de chaque chapitre servent encore de sujets de démonstration. Ils sont même une excellente préparation à la leçon suivante.

Le programme d'HORTICULTURE a sa place en juin, à titre de récréations instructives et amusantes. Les leçons seront données (suivant les localités) dans les jardins. Même dans les villes, il faut trouver moyen de mettre les enfants en face de la nature.



Répartition du programme

3e ANNÉE

S E P T E M B R E

Tenue de la maison Couture et Coupe	{	1° LEÇON.— De l'économie domestique. 2° LEÇON.— Les qualités de la ménagère. 1° LEÇON.— Nécessité d'apprendre à coudre (Lecture). 2° LEÇON.— Notions générales.
--	---	---

O C T O B R E

Couture, Coupe et Raccommodeage Tenue de la maison	{	3° LEÇON.— Les points. 4° LEÇON.— Nature et but du raccommo- dage (Lecture). 3° LEÇON.— Le chez-nous (Lecture). 4° LEÇON.— Matériel de nettoyage.
--	---	---

N O V E M B R E

Tenue de la maison Raccommodeage Coupe et Tricot	{	5° LEÇON.— Matériel du nettoyage (<i>suite</i>). 6° LEÇON.— Le balayage. 5° LEÇON.— La reprise simple. 6° LEÇON.— Le tricot (Lecture).
--	---	---

D É C E M B R E

Tricot et Coupe Tenue de la maison	{	7° LEÇON.— Le montage des mailles. 8° LEÇON.— Les mailles. 7° LEÇON.— L'époussetage. 8° LEÇON.— La chambre à coucher (Lecture).
---	---	--

J A N V I E R

Tenue de la maison	9° LEÇON.— Entretien journalier de la chambre à coucher.
Art culinaire	10° LEÇON.— Le lit (Lecture).
	1° LEÇON.— Le matériel d'une cuisine ordinaire.
	2° LEÇON.— Le lavage de la vaisselle.

F É V R I E R

Art culinaire	3° LEÇON.— Des aliments.
	4° LEÇON.— Boissons et aliments de première nécessité.— Eau naturelle.— Le lait.
Tenue de la maison	11° LEÇON.— Le lit.
	12° LEÇON.— Le lavabo.

M A R S

Art culinaire	5° LEÇON.— Le pain.
Blanchissage	6° LEÇON.— La pomme de terre.
	1° LEÇON.— Comment traiter le linge sale (Lecture).
et Repassage	2° LEÇON.— Du blanchissage du linge.

A V R I L

Art culinaire	7° LEÇON.— Des sandwiches.
	8° LEÇON.— Pièces supplémentaires (Pratique).
Blanchissage	3° LEÇON.— Matériel du blanchissage.
	4° LEÇON.— Substances employées dans le blanchissage.
et Repassage	5° et 6° LEÇONS.— Du repassage.

M A I

Récapitulation générale.—Examen théorique et pratique.

J U I N

Horticulture.

PREMIÈRE PARTIE

Tenue d'une maison

1ère Leçon

DE L'ÉCONOMIE DOMESTIQUE

L'économie domestique est la science du ménage, et l'art d'organiser la vie du foyer.

Cette science, comme toutes les autres sciences, exige une étude approfondie, cet art ne se possède qu'à force de pratique. L'enfant, aujourd'hui, doit l'apprendre à l'école en même temps qu'elle étudie les éléments de sa langue.

Connaissances que donne cet enseignement.

L'économie domestique à l'école primaire donne à l'enfant des notions raisonnées et d'un usage courant, sur :

- a) L'ordre, la propreté et la bonne tenue du logis.
- b) Les premiers principes de la cuisine.
- c) Les soins qu'exige le linge.
- d) L'art de la couture et du raccommodage.
- e) La coupe des vêtements.
- f) L'utilité et l'agrément des jardins.

Utilité de cet enseignement.

C'est avec les soins du ménage, si humbles et si modestes en apparence, que la petite fille, future ménagère, se créera plus tard un intérieur sain, heureux et paisible.

Age auquel cette éducation doit commencer.

Non seulement les travaux du ménage doivent être enseignés à l'enfant, mais il faut lui en inspirer l'amour dès ses plus tendres années, à l'âge où les habitudes se prennent facilement.

C'est dans la toute petite fille qu'il importe de former la ménagère. Il y a tant d'avantages à déposer dans ces jeunes cerveaux le germe des habitudes heureuses et des qualités morales, qu'on ne peut assez tôt leur faire comprendre la valeur de l'ordre, de la propreté, de l'économie et du travail.

MOTS EXPLIQUÉS

Science : — Connaissance de l'esprit.

Art : — Manière de faire une chose.

Organiser : — Former une administration, un service.

Éléments : — Les premières notions d'une chose.

Notions : — Idée qu'on a d'une chose.

Germe : — Principe, origine de quelque chose.

Qualités morales : — Qualités du cœur et de la volonté.

QUESTIONNAIRE. — Comment l'économie domestique peut-elle se définir ? — Qu'exige cette science ? — Quelles connaissances donne cet enseignement ? — Montrez-en l'utilité. — Quand doit commencer cette éducation ? — Pourquoi faut-il former la ménagère dans la toute petite fille ?

EXERCICES PRATIQUES

Montrer comment établir un petit livret de comptabilité, sur lequel l'élève inscrit les recettes et les dépenses qui lui sont personnelles.

2ème Leçon

LES QUALITÉS DE LA MÉNAGÈRE

La ménagère est la gardienne et la reine du foyer ; l'intérieur de la maison est son domaine, son petit royaume.

Ce n'est pas la flamme claire du foyer, le bon déjeuner, qui réchauffe la maison, c'est la mère avec son dévouement qui lui est si naturel, c'est la ménagère avec l'ensemble de qualités qu'elle a acquises dans le jeune âge.

Qualités indispensables à la ménagère.

Les qualités absolument nécessaires à la ménagère sont : l'ordre, la propreté et l'économie.

Ce qu'est l'ordre.

L'ordre est l'art de donner à chaque chose sa place, et à chaque objet son importance.

L'ordre a pour principes :

“ Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place ”.

“ Un temps pour chaque chose et chaque chose en son temps ”.

Comment on se forme à l'ordre.

Une petite fille se forme à l'ordre :

1° En s'habituant à donner à chaque chose le rang et la place qui lui conviennent d'après l'usage qu'elle en doit faire ;

2° En remettant toujours à sa place et sans retard, l'objet dont elle s'est servie.

Un défaut d'ordre entraîne toujours des pertes de temps. Que d'heures, et même de journées parfois, se passent à chercher les objets qui, par un manque d'ordre, n'ont pas été mis à leur place ou réparés à point.

De la propreté.

La propreté est la qualité de ce qui est net, exempt de poussière, de tache.

La propreté est le luxe du pauvre. Semblable à une fée, elle transforme et embellit tout ce qu'elle touche. Elle rend gai le mobilier le plus simple, elle fait reluire les ustensiles les plus vulgaires et donne au logis le plus modeste, comme au vêtement le plus uni, un air de gaîté et de fraîcheur.

Où et comment elle s'exerce.

La propreté se retrouve partout : sur la personne, dans l'habillement, au chez nous, dans les mille petites choses qui sont à notre usage. Elle n'exige pas de grands nettoyages : une fois qu'elle est devenue une habitude, elle s'entretient d'elle-même.

Nécessité de se former à la propreté.

La propreté est une qualité tellement précieuse et tellement utile au bonheur domestique qu'une petite fille doit s'efforcer de prendre des habitudes de propreté. Il suffit d'être :

1° Soigneuse dans sa mise et sa tenue ;

2° Attentive dans ses gestes et mouvements pour éviter les taches, les éclaboussures, les déchirures, les trous, etc.

S'exercer à "ne pas salir" est encore un bon moyen de formation.

L'économie.

L'économie est l'art de tirer parti de tout, d'utiliser les restes et les retailles. Elle nous fait employer le temps, l'argent et tout ce que nous possédons, avec méthode et intelligence.

MOTS EXPLIQUÉS

Domaine : — Propriété.

Principes : — Règles de conduite.

Fée : — Être doué d'un pouvoir merveilleux.

Éclaboussures : — Boue, matière quelconque qui a rejailli.

QUESTIONNAIRE. — Qu'est-ce que la ménagère ? — Comment fait-elle le bonheur de sa maison ? — Quelles sont les qualités indispensables à la ménagère ? — Qu'est-ce que l'ordre ? — Comment se forme-t-on à l'ordre ? — Un défaut d'ordre a-t-il des conséquences ? — Définissez la propreté. — Où et comment s'exerce-t-elle ? — Quelle nécessité y a t-il de se former à la propreté ? — Qu'est-ce que l'économie ?

EXERCICES PRATIQUES

Montrer comment brosser, plier et serrer les vêtements — comment les suspendre pour éviter les faux plis. — Faire ranger un pupitre avec ordre. — Prendre soin des cahiers et des livres. — Disposer en ordre, dans une armoire, le matériel scolaire.

3ème Leçon

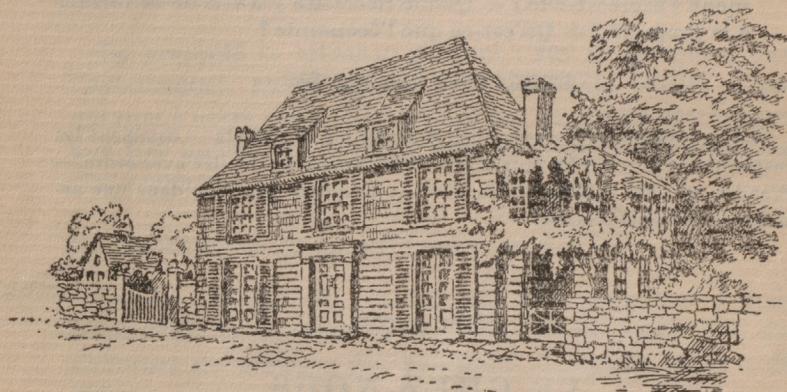
LE CHEZ-NOUS

LECTURE. — Qu'est-ce donc que le chez-nous ? C'est d'abord le coin intime et doux où la famille se retrouve après la journée de travail. C'est le royaume de la mère qui dépense son âme pour en créer l'atmosphère de paix reposante, de tendresse qui protège et de joie qui fortifie.

C'est encore le toit qui nous abrite, les murs qui nous séparent du monde extérieur, chaque pièce où se déroulent les meilleures heures de notre vie. C'est la cuisine ensoleillée, luisante de propreté, où la petite fille ébauche ses premiers gestes de ménagère. C'est la salle à manger, les meubles familiers, la grande table qu'on entoure, après l'avoir dressée avec soin, et où, au milieu des propos joyeux, on partage le bon pain de ménage si exquis. C'est la grande salle qu'on envahit le soir. La mère y apporte sa corbeille de raccommodage, le père son journal, l'aïeule son tricot, et les enfants l'encombrent de livres, d'ardoises, de sacs d'écoliers. Oh ! les bonnes heures vécues sous l'abat-jour de porcelaine dans la blanche clarté de la lampe !

C'est encore la chambre à coucher, celle du père et de la mère où l'on va dire ensemble la prière du soir, celle de la petite fille où, avec les années, se groupent les souvenirs qui rappellent des dates heureuses, des jours mémorables.

C'est jusqu'au grenier, cette dernière retraite des vieux bahuts, des chaises hautes et du ber en bois d'érable qui a bercé tant de beaux rêves. Là, on retrouve les grands coffres aux coins de fer, les vieilles malles en peau de loup-marlin, les vieux livres d'école des parents et des aînés, qui sait, une vieille carabine rouillée peut-être. L'âme des ancêtres semble hanter les greniers du chez nous, en tout cas, c'est un peu là que la petite fille fait connaissance avec le passé, avec le vieux rouet de grand'mère, son métier à tisser, son dévidoir, que sais-je ? . . .



Le chez-nous

Le chez-nous, c'est même la cave avec ses petits coins sombres et mystérieux, le cellier où l'on met la liqueur de cassis ou de cerises dont grand'mère connaît toutes les propriétés, le carré aux patates, la réserve de légumes, de confitures et de marinades qui agrémentent le repas aux jours de fête.

Et n'y a-t-il pas jusqu'au hangar, qu'on transforme souvent en cuisine, l'été, qui ne fasse partie du chez nous ? Là encore, il y a une cheminée où on fait le savon du pays, où dans d'immenses chaudrons bout l'eau, les jours où l'on doit couler la lessive. Un petit escalier conduit à l'étage d'en haut, autre pays de merveilles. C'est là que sont les tresses d'oignons, le baril où les noix longues attendent la tire et les pralines, là où enfilées dans de longues cordes séchent les belles tranches de pommes qui font, l'hiver, de si bons pâtés.

Oh ! le chez nous ! la maison ! que de sentiments ces deux mots évoquent... Heureux l'enfant qui le possède, le connaît, et sait l'apprécier !



A l'heure du dîner.

RÉSUMÉ

Le chez-nous est le sanctuaire intime et doux où se déroule la vie de famille.

Le toit nous abrite, les murs nous séparent du monde extérieur. C'est dans la cuisine luisante de propreté que la petite fille ébauche ses premiers gestes de ménagère.

Dans la salle à manger est la table qu'on dresse avec soin pour partager le bon pain de ménage. C'est dans la grande salle que la famille se réunit le soir pour la veillée. Le père y apporte son journal, la mère sa corbeille de raccommodage, l'aïeule son tricot, les enfants leurs livres.

Les vieilles choses ont leur place au grenier, et la cave est réservée aux patates, aux provisions de légumes, aux confitures, aux marinades, etc.

Le hangar est une partie du chez nous puisqu'il se transforme en cuisine d'été.

MOTS EXPLIQUÉS

Ébauche : — Premier jet, esquisse indiquant les principales parties d'un ouvrage.

Abat-jour : — Réflecteur qui rabat la lumière des lampes.

Vieux bahut : — Meuble ancien en forme d'armoire.

Loup-marin : — Nom donné au phoque.

Carabine : — Fusil court.

Hanter : — Fréquenter.

Rouet : — Machine à roue, mue au moyen d'une pédale, et qui servait autrefois à filer le chanvre et le lin.

Métier : — Machine pour la confection des tissus.

Dévidoir : — Instrument pour mettre en écheveau du coton ou du fil.

QUESTIONNAIRE. — Qu'est-ce que le chez nous ? — Quels services nous rendent le toit et les murs du chez nous ? — La cuisine a-t-elle un charme particulier ? — Que voit-on dans la salle à manger ? — Comment se passe la veillée au chez nous ? — Dites ce qu'on retrouve au grenier ? — à la cave ? — A quoi sert le hangar ?

EXERCICES PRATIQUES

Faire observer les fenêtres, — la disposition des vasistas, — les faire fonctionner et les faire ouvrir de manière à ce qu'ils ne frappent pas. — Montrer comment établir un courant d'air. — Faire aérer une pièce de l'école avec un courant d'air, et sans courant d'air.

4^{ème} Leçon

NETTOYAGE DE L'INTÉRIEUR DE LA MAISON

MATÉRIEL DU NETTOYAGE

La véritable propreté n'exige pas des nettoyages extraordinaires souvent répétés ; elle s'entretient par des soins assidus, une surveillance de tous les instants.

Le nettoyage journalier comprend deux grandes opérations : l'enlèvement des poussières et le lavage.

Enlèvement des poussières.

L'enlèvement des poussières se fait par le balayage et l'époussetage.

Le balayage est l'action de nettoyer avec le balai, et l'époussetage celle d'enlever la poussière avec un linge ou un plumeau.

Tout ce dont on se sert pour faire le ménage s'appelle matériel du nettoyage.

Matériel du balayage, de l'époussetage, du lavage.

Le matériel nécessaire au nettoyage comprend les articles suivants :

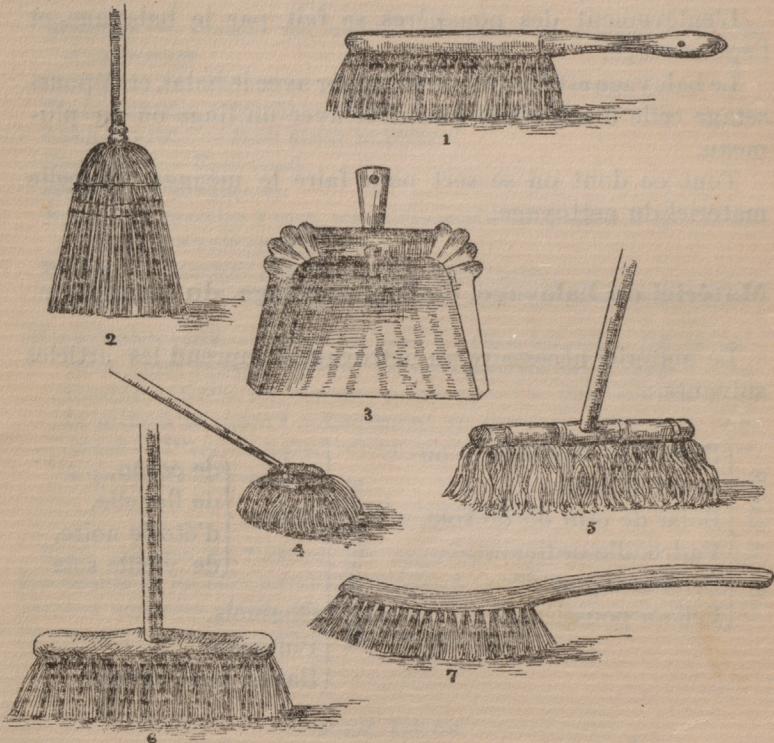
BALAYAGE {
Balai de chiendent ou
de blé d'Inde.
Balai de crin ou de soie.
Vadrouille ordinaire.
Brosses à poussière.
Pelle à poussière.

ÉPOUSSETAGE {
Linges {
de coton,
de flanelle,
d'étoffe noire,
de vieille soie
Chamois.
Plumeau.
Bassin avec savon.

LAVAGE {
Un bassin ou demi-chaudière.
Savon.
Sel de soude.
Chiffons.
Torchons pour essuyer.
Brosse de chiendent.

Balai.

Le balai est un faisceau de menus brins ou une brosse de crin que l'on adapte à un long manche et dont on se sert pour amasser ou pousser dehors la poussière. Les brindilles de bouleau, de bruyère, de cèdre, les tiges de jonc, de chien-



Matériel du balayage.

1 Brosse à poussière.— 2 Balai ordinaire.— 3 Pelle à poussière.— 4 et 5 Vadrouilles.— 6 Balai de crin.— 7 Brosse à poussière (calorifère).

dent, de blé d'Inde sont les principales matières employées dans la confection des balais. Les manches de balai peuvent être en bois dur, comme le merisier, ou en bois mou, tels que bambou, roseau, épinette, etc.

Les brindilles sont retenues au manche par un fil de fer ; au milieu une ficelle resserre les pailles.

Le balai neuf doit être ébouillanté afin d'amollir les pailles.

Balai de soie ou de crin.

Le balai de crin a un long manche afin d'atteindre le haut des murs et les plafonds. Il est fait avec des soies, c'est-à-dire avec les poils durs et raides qui croissent sur le corps de certains animaux.

Le balai ordinaire enveloppé d'un linge remplace le balai de crin pour l'époussetage des murs.

Vadrouille.

La vadrouille est un tampon de corde, de laine ou de lanières de coton, emmanché pour nettoyer le plancher plus parfaitement. Quand on fait soi-même cette vadrouille, on se sert d'un manche de vieux balai, et les brins de paille sont remplacés par des lanières de drap, de flanelle, etc.

Brosse à poussière.

Les brosses à poussière ou époussettes de crin sont faites d'un morceau de bois garni de crin. Le crin est le poil long et raide qui vient au cou et à la queue du cheval. Ces brosses servent pour ramasser la poussière du balayage et nettoyer les escaliers, les calorifères, etc.

Pelle à poussière.

La pelle à poussière est faite de tôle. La tôle est un fer réduit en feuilles minces. La pelle à poussière est destinée à contenir les balayures que l'on porte dans un endroit isolé.

Sciure de bois.

La sciure de bois est une poussière qui tombe du bois lorsqu'on le scie. La sciure de bois a pour effet, dans le balayage, de retenir la poussière basse. On l'humecte d'eau chaude, puis après l'avoir étendue sur le plancher, on frotte celui-ci avec le balai. Les feuilles de thé infusées donnent le même résultat et s'appliquent comme la sciure de bois.

MOTS EXPLIQUÉS

Faisceau de menus brins : — Réunion de petits bouts liés ensemble.

Brindilles : — Branche menue.

Ficelle : — Très petite corde.

Tampon : — Étoffe ou matière roulée ou pressée servant à frotter.

Emmanché : — Mis à un manche.

Lanières : — Cordes longues et étroites.

QUESTIONNAIRE. — Indiquez les deux grandes opérations du nettoyage journalier. — Définissez le balayage et l'époussetage. — Qu'appelez-vous matériel de nettoyage ? — Nommez les articles nécessaires au balayage. — à l'époussetage. — au lavage. — Parlez du balai ordinaire. — du balai de soie ou de crin. — Qu'est-ce que la vadrouille ? — Comment les petites brosses à main sont-elles faites ? — Quelle est l'utilité du porte-poussière ? — Pourquoi faire le balayage avec de la sciure de bois ?

EXERCICES PRATIQUES

Composer une boîte contenant ce qui est nécessaire au nettoyage des couteaux.

5ème Leçon

LE MATERIEL DU NETTOYAGE (suite)

Linges.

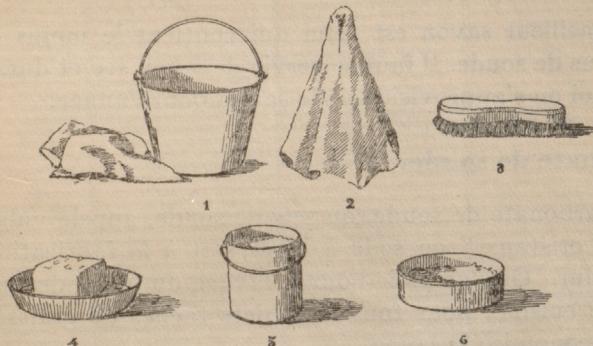
Les linges de coton sont indispensables. Ils sont généralement faits avec du vieux linge bien lavé. Il est bon de les ourler pour les faire durer. Les linges de flanelle et les linges

noirs s'emploient pour essuyer les calorifères et les montants en fer des pupitres, des machines à coudre, etc. Pour le lavage des parquets, on utilise des tissus grossiers usagés, de toile, de coton, ou de tricot.

La peau de chamois sert à épousseter les meubles les plus délicats ; on peut employer de vieux morceaux de soie.

Plumeaux.

Les plumeaux sont faits avec la plume des oiseaux de basse-cour. On ne se sert du plumeau que pour les cadres et les menus objets.



Matériel du lavage

1 Chaudière avec torchon.—2 Linge.—3 Brosse de chiendent.—4 Savon
— 5 Sable fin.—6 Sel de soude.

Bassin.

Il est commode d'avoir toujours sous la main un bassin de fer émaillé, plutôt gris que blanc, qu'on réserve spécialement pour les nettoyages ordinaires. Il ne faut pas que ce bassin soit trop petit, sinon on s'expose, tout en voulant nettoyer, à faire des éclaboussures.

Pour un lavage de parquets ou nettoyage un peu considérable, on se sert, de préférence, d'un seau ou d'une chaudière.

Savon.

Le savon s'emploie pour dissoudre et nettoyer les matières grasses; c'est l'auxiliaire indispensable d'un bon lavage.

On divise les savons en trois catégories: les savons mous, à base de potasse ; les savons durs, à base de soude, et les savons dits de toilette que l'on parfume avec des essences aromatiques.

Tous les savons se préparent avec des matières grasses : suif de bœuf ou de mouton, huile d'olive, de lin, de colza, etc. Pour le savon de toilette, on utilise des huiles fines : d'amande, de palme, etc.

Le meilleur savon est celui qui contient le moins d'eau et le plus de soude. Il faut se servir de savon sec et dur, c'est pourquoi on s'approvisionne de savon pour l'année.

Carbonate de soude.

Le carbonate de soude, ou sels de soude, appelé vulgairement "cristaux" ou soda à laver, sert à la fabrication du savon dur. On l'emploie pour le lavage du linge, des ustensiles de cuisine, pour tous les objets tachés de graisse. La soude économise le savon.

MOTS EXPLIQUÉS

Éclaboussures : — Boue, matière quelconque qui a rejailli.

Dissoudre : Pénétrer et diviser les molécules d'un corps solide. Ex.: le sel dans l'eau.

Auxiliaire : — Qui aide, porte secours.

Potasse : — Corps utilisé dans la fabrication du savon.— Poison énergique.

Soude : — Sel qu'on retire des cendres de bois.

Essences aromatiques : — Huiles qui répandent une odeur suave.

Huile de lin : — Liqueur grasse et onctueuse que l'on extrait du lin.

Huile de colza : — Liqueur grasse et onctueuse, tirée du colza, espèce de chou bisannuel (c'est-à-dire tous les deux ans).

QUESTIONNAIRE.— Qu'utilise-t-on comme linge à épousseter ?

— Donnez l'emploi des différents linges.— de la peau de chamois. — Que savez-vous des plumeaux ? — Quelle sorte de bassin emploie-t-on pour les nettoyages ordinaires ? — Nommez l'auxiliaire indispensable d'un bon lavage. — Comment se divisent les savons ? — Avec quelles substances les prépare-t-on ? — Quel est le meilleur savon ? — Qu'appellez-vous carbonate de soude ?

EXERCICES PRATIQUES

Faire trouver l'orientation de la classe.— Montrer comment ranger les effets dans une garde robe, pour prendre le moins de place possible.— Faire disposer avec ordre sur le lavabo les articles de toilette.

6ème Leçon

**NETTOYAGE DE L'INTÉRIEUR
DE LA MAISON (suite)**

LE BALAYAGE

Savoir balayer et épousseter semblent chose facile, et pourtant combien de personnes nettoient à tort et à travers sans aucune méthode et, comme dit Madame de Maintenon, sans se soucier même que la place en soit plus nette.

Les moindres choses du ménage doivent se raisonner. Il faut savoir le **pourquoi** et le **parce que** des choses, et c'est précisément cette théorie explicative que l'économie domestique nous enseigne.

Règles générales du balayage.

Dans tout balayage, quelle que soit la nature des parquets : parquets en bois blanc, au naturel ou peint ; parquets recouverts de tapis ou de pré-lart ; parquets en bois dur, polis ou huilés ; parquets en tuile ou cimentés, il faut :

1° Avoir un bon balai de paille ou de crin, tel qu'on en trouve partout ;

2° Humecter le balai ou répandre de la sciure de bois humectée, (si c'est un plancher non ciré), pour ne pas soulever la poussière. Si le plancher est recouvert de tapis, se servir de gros sel, de feuilles de thé humectées ou de marcs de café...



Comment se termine le balayage.

3° Manier le balai avec attention, doucement, en rasant les poussières vers un même endroit. Si le balai est traîné d'une manière nonchalante, la poussière reste en arrière. Si on le lève trop haut, ou s'il est poussé avec brusquerie, la poussière s'élève.

On ne doit pas non plus appuyer sur le balai, ce qui écrase la poussière ou la fixe au sol.

4° Balayer en suivant le sens des planches, bande par bande. Autrement, c'est-à-dire sur le travers du bois, on introduirait la poussière dans les rainures du parquet.

5° Glisser le balai sous les meubles, changer les chaises de place pour opérer plus librement; pousser le balai contre les murs et dans les angles, car c'est sous les plinthes et dans les coins que la poussière se ramasse.

6° Ne pas conduire d'un bout à l'autre de la pièce la poussière ramassée au début, mais quand il y en a une quantité suffisante, l'enlever à l'aide d'une brosse à main et d'une pelle à poussière.

Comment on termine le balayage.

La pièce balayée, il reste encore de la poussière sur le plancher. Il faut alors :

a) Promener la vadrouille ou le balai enroulé d'un chiffon de laine, si c'est un parquet en bois ;

b) Passer le linge humide si c'est un parquet en tuile, en ciment ou en terrazzo.

Dans le balayage des planchers carrelés, il faut également procéder avec méthode. On commence par un certain côté, en balayant une bande dans toute la largeur de la pièce, une seconde de même en revenant et ainsi de suite, afin de n'oublier aucun endroit.

Le balai de paille s'emploie de préférence pour les planchers ordinaires et les planchers recouverts de tapis. On utilise le balai de crin pour le balayage des parquets en bois dur cirés, huilés ou vernis, ainsi que pour les parquets carrelés.

MOTS EXPLIQUÉS

Humecter : — Rendre humide, mouiller.

Nonchalante : — Qui manque d'ardeur par insouciance.

Rainure : — Entaille faite en long dans un morceau de bois.

Plinthe : — Plate-bande qui fait saillie tout autour du pied d'un bâtiment ou à la base des murs intérieurs d'un appartement.

Tuile : — Morceau de marbre ayant la forme et la destination d'une tuile.

Terrazo : — Parquet de ciment et de paillettes de marbre.

QUESTIONNAIRE.— Pourquoi faut-il savoir le pourquoi et le parce que des choses ? — Donnez les trois premières règles du balayage. — Expliquez la nécessité de manier le balai avec attention. — Quelles sont les trois autres grandes règles du balayage ? — Que convient-il de faire après le balayage ? — Comment procède-t-on quand les planchers sont carrelés ? — Quand surtout utilise-t-on le balai de paille ? — le balai de crin ?

EXERCICES PRATIQUES

Examiner un rayon de soleil par un volet entr'ouvert et constater les poussières en suspension dans l'air.— Préparer une classe pour le balayage.
— Ranger le matériel du balayage et les meubles de la classe.

7ème Leçon

NETTOYAGE A L'INTÉRIEUR DE LA MAISON (suite)

L'ÉPOUSSETAGE

Le balayage le mieux fait d'après les règles de l'hygiène, ne peut empêcher la poussière de s'élever. C'est ce qui explique la nécessité d'épousseter après chaque balayage.

Le moyen le plus pratique d'enlever la poussière sur les meubles, c'est d'essuyer avec un linge et non d'épousseter avec un plumeau. Les germes s'attachent au linge, surtout s'il est légèrement humide, et ne volent plus dans l'air.

Quand faire l'époussetage.

L'époussetage ne doit pas suivre immédiatement le balayage. Il faut attendre que la poussière soit tombée et qu'elle recouvre les meubles. L'air devient pur et on dit alors que la poussière est posée.

Grandes règles de l'époussetage.

En époussetant, il faut tenir compte des détails suivants :

1° Se servir d'un linge sec ou humide, mais toujours propre, pour enlever la poussière qui recouvre les meubles.

2° Essuyer les meubles en serrant bien les chiffons, afin que les poussières ne puissent s'en détacher.



Matériel de l'époussetage

1 Bassin avec chiffon.— 2 Linge.— 3 Chamois.— 4 Plumeau.

3° Secouer dehors le linge à épousseter dès qu'il est chargé, ayant soin d'éviter les courants d'air qui repousseraient la poussière à l'intérieur de la pièce.

4° Ne se servir du plumeau que pour les objets délicats, les cadres, etc.

LAVAGE ORDINAIRE

Le lavage est l'action de nettoyer avec un liquide. C'est la seconde grande opération du nettoyage à l'intérieur de l'habitation. Les lavages ordinaires se font à l'eau additionnée d'une substance caustique, suivant la nature de ce qui est lavé.

Manière de procéder.

1° Remplir d'eau chaude à la moitié, le bassin ou la chaudière, y plonger le torchon.

2° Savonner le linge, laver et frotter les taches avec précaution et à l'eau chaude savonneuse. Si c'est un bois blanc, frotter avec du savon et à l'aide d'une brosse en suivant le fil du bois.

3° Rincer avec le même torchon bien lavé et bien tordu.

4° Essuyer parfaitement avec un linge sec.

MOTS EXPLIQUÉS

Germe : — Principe des êtres organisés.

Chiffons : — Vieux morceaux d'étoffe.

Substances caustiques : — Substances propres à détruire les germes malfaisants.

Savonneuse : — Eau dans laquelle on a dissous du savon.

QUESTIONNAIRE. — Quel est le moyen pratique d'enlever la poussière sur les meubles ? — Quand doit se faire l'époussetage ? — Comment épousseter ? — Qu'est-ce que le lavage ? — Donnez la manière de procéder.

EXERCICES PRATIQUES

Faire balayer avec les précautions nécessaires une petite portion de la classe. — Essuyer suivant les règles de l'hygiène les pupitres, les chaises, et les calorifères de la classe.

8ème Leçon

LA CHAMBRE A COUCHER

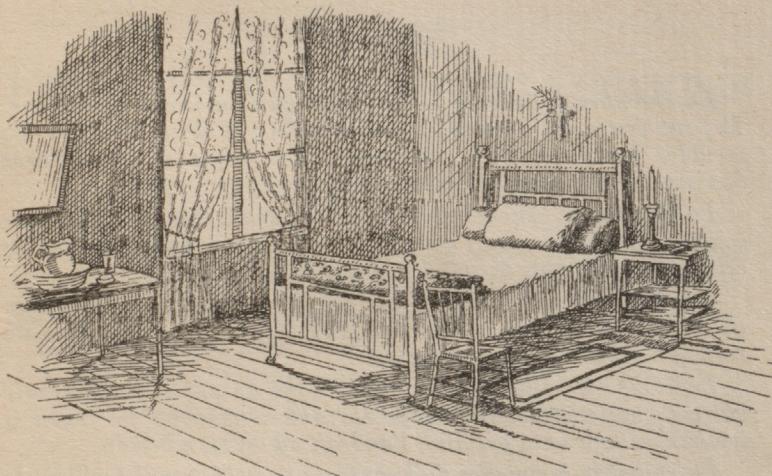
LECTURE. — La chambre à coucher est la pièce où l'on prend son repos. Elle doit donc être reposante de toute façon. Une chambre sombre, encombrée de bibelots, d'objets inutiles, n'est pas reposante. Une chambre dont les meubles sont trop nombreux, mal proportionnés à la grandeur de la pièce, placés en des endroits incommodes, n'est pas reposante.

Une chambre dont les fenêtres sont garnies de tentures lourdes, dont le plancher est couvert d'épais tapis, n'est pas reposante, parce qu'elle n'est pas hygiénique. Les poumons déjà fatigués par les poussières et les odeurs du dehors ne peuvent respirer librement dans un appartement où, ni l'air pur, ni le soleil ne peuvent pénétrer.

Il faut prendre pour chambre à coucher une pièce orientée au sud. Si nous n'en avons pas, prenons la pièce la moins humide, celle qui reçoit le plus de soleil pendant la journée.

Il faut encore veiller avec soin à la propreté de la chambre à coucher, car c'est là que se passe le tiers de la vie. On doit la balayer tous les jours, en laver fréquemment le parquet, la meubler avec goût mais sobrement. Un célèbre médecin donnait le conseil suivant : " Ne travaillez pas dans la chambre à coucher, n'y veillez pas, aérez-la toute la journée, ne l'habitez que la nuit ".

Les meubles les plus nécessaires sont seuls admis dans une chambre à coucher. On conseille des meubles solides, mais légers à l'œil et clairs, des bois qu'on peut laver ou encaustiquer (cirer).



La chambre à coucher.

Un lit de bois ou de fer, deux ou trois chaises, une table ordinaire, un lavabo, une table de nuit, une armoire et une garde-robe suffisent, puisqu'on doit donner tant de soin à leur entretien : les meubles doivent être exempts de poussière en dehors et bien à l'ordre au dedans. On les disposera avec bon sens avant tout. Le lit occupe la place d'honneur, au milieu de la pièce ou dans un angle, mais jamais entre deux fenêtres, ou entre deux portes, ou en face d'une fenêtre. Il faut éviter les courants d'air et une lumière trop directe. On rangera les autres meubles de façon à trouver ce dont on a besoin à l'endroit même où on en a besoin.

Il est agréable et plus hygiénique d'avoir à côté de la chambre à coucher une petite pièce à part pour y placer tout ce qui sert aux soins de propreté corporelle.

La chambre à coucher doit être un sanctuaire reposant autant pour l'âme que pour le corps. Il convient d'y voir sur les murs des images pieuses, une jolie statuette de Notre-Dame et un beau crucifix. C'est là que matin et soir la jeune fille doit venir prier Dieu de la bénir et d'éloigner d'elle les dangers qui pourraient la menacer. Pourquoi n'y aurait-elle pas son prie-Dieu dans le tiroir duquel on trouverait un missel et un livre de méditation ou une imitation de Jésus-Christ ?

Comme vous le voyez, chère enfant, rien de luxueux dans notre chambre à coucher, aucun meuble recherché ou inutile. La simplicité, l'ordre et la propreté en font seuls le charme.

RÉSUMÉ

La chambre à coucher est la pièce où l'on prend son repos. Il faut éviter de l'encombrer de bibelots, d'objets inutiles, de meubles lourds et trop nombreux. Les tapis et les tentures épaisse sont des nids à poussière.

La chambre à coucher doit être bien située, très éclairée, largement aérée. On prend généralement une pièce située au sud ou celle qui reçoit plus de soleil pendant la journée.

Les principaux meubles sont : un lit de bois ou de fer, deux ou trois chaises, une table ordinaire, un lavabo, une table de nuit, une armoire, une garde-robe.

Le lit est au milieu de la pièce ou dans un angle, mais jamais entre deux fenêtres. On range les autres meubles de façon à trouver ce dont on a besoin à l'endroit où on en a besoin.

La chambre à coucher doit contenir des objets qui éveillent le souvenir du ciel, de Notre Seigneur et de la Sainte Vierge.

MOTS EXPLIQUÉS

Encombrée de bibelots : — Embarrassée par des objets de luxe.

Tentures : — Tapisserie.

Encaustique : — Préparation de cire et d'essence de térébenthine pour faire briller les meubles.

Angles : — Coins.

Rien de luxueux : — Pas de dépenses exagérées.

QUESTIONNAIRE.— Que savez-vous de la chambre à coucher ? — Faut-il éviter l'encombrement dans une chambre à coucher ? — Quelle est la meilleure exposition pour une chambre à coucher ? — Nommez les principaux meubles. — Donnez les dispositions du lit et des autres meubles. — Que doit-on trouver encore dans une chambre à coucher ?

EXERCICES PRATIQUES

Faire un lit.— Expliquer la manière de le faire.

9ème Leçon

ENTRETIEN JOURNALIER DE LA CHAMBRE A COUCHER

NETTOYAGE DE LA SEMAINE

La chambre à coucher, plus que toute autre pièce, doit répondre aux exigences de l'hygiène, être bien entretenue. Tout doit y être clair, propre, aéré.

On doit chaque jour :

1° Défaire le lit avant de laisser la chambre, c'est-à-dire :

- a) Secouer les draps et les couvertures, les étendre sur des chaises près des fenêtres ;
- b) Tourner et plier le matelas en deux ;
- c) Enlever de la chambre les eaux qui ont servi à la toilette ;
- d) Aérer en ouvrant portes et fenêtres.

2° Ne faire le lit que deux heures après le lever ;

3° Balayer la chambre suivant les règles données. Si c'est un plancher en bois dur, passer la vadrouille ou une brosse enroulée d'un chiffon de laine ;

4° Laver à l'eau additionnée de savon ou de soude les pots à l'eau, les cuvettes, la table de nuit, etc., essuyer avec un linge humide la table du lavabo, et rincer le torchon ;

5° Passer un linge à épousseter sur les meubles ;

6° Remettre toutes les choses à leur place ; ranger les serviettes ; arranger les rideaux et les stores ;

7° Laisser les fenêtres ouvertes chaque jour ou même toute la journée, sauf les temps de pluie ou de neige.

Si on ne balaie pas tous les jours, on doit être fidèle aux règles d'hygiène et de propreté.

Nettoyage de la semaine.

La chambre à coucher nécessite un nettoyage plus complet. Une fois la semaine, il faut :

1° Brosser les matelas avec le petit balai ;

2° Secouer les couvertures de lit, bien avant le balayage, les exposer au grand air, quand la saison le permet ;

3° Battre la descente de lit et la laisser à l'air ou en dehors de la pièce jusqu'à ce que la chambre soit faite ;

4° Couvrir le lit avec un cache-poussière après avoir bordé les quatre côtés soigneusement. Il faut toujours faire le lit avant le nettoyage, autrement la poussière soulevée par le balayage se déposerait sur les draps ;

5° Épousseter les petits meubles portatifs et les mettre en dehors de la pièce ;

6° Faire un bon balayage avec balai et brosse ; au besoin passer la brosse à poussière sous les calorifères et les meubles. Pour mieux enlever la poussière dans les coins, on se sert même d'un linge humide ;

7° Laver à fond tous les articles qui servent aux soins de propreté, ainsi que la table du lavabo ;

8° Essuyer les petits bois et les allèges des fenêtres avec un linge humide ;

9° Épousseter les meubles et les boiseries ;

10° Passer un linge fin mais sec sur les vitres des fenêtres et les cadres ;

11° Enlever les cache-poussière, les porter au dehors pour les secouer et les plier ;

12° Replacer les meubles que l'on avait sortis de la pièce ; laver le plancher chaque fois que c'est nécessaire.

REMARQUES

Les linges, torchons, lavettes, brosses, etc., qui servent au nettoyage doivent être lavés avec soin toutes les semaines. Les faire sécher à l'air autant que possible, mais jamais dans la chambre à coucher.

MOTS EXPLIQUÉS

Descente de lit : — Fourrure ou tapis que l'on place le long d'un lit.

Cache-poussière : — Pardessus léger qui préserve de la poussière.

Laver à fond : — D'une manière plus complète.

Allèges des fenêtres : — Petit mur d'appui sous la baie d'une fenêtre.

QUESTIONNAIRE. — Quelles conditions sont requises pour qu'une chambre à coucher réponde aux exigences de l'hygiène ? — Que fait-on chaque jour ? — Y a-t-il nécessité d'un autre nettoyage ? — Énumérez les quatre premiers détails de ce nettoyage. — Donnez-en quatre autres. — que reste-t-il du nettoyage après avoir lavé les articles de la toilette ?

EXERCICES PRATIQUES

Laver bassins — pots à l'eau — table de nuit, etc.

10ème Leçon

LE LIT

LECTURE. — Le lit est un meuble de repos pour la nuit. C'est l'article le plus important et le plus utile du mobilier, le premier siège inventé. Le lit est indispensable pour reposer nos membres fatigués. On peut se priver à la rigueur d'une foule de meubles, on ne saurait se passer de lit. Il serait si incommodé de dormir sur une chaise ou sur le parquet ! Le tiers de l'existence se passe au lit. Trop souvent, nous y sommes cloués par la

maladie pendant des mois, des années même. C'est là que l'heure dernière vient nous prendre quand elle ne sonne pas à l'improviste.

Le lit préside à notre naissance, à notre existence plus ou moins longue et à notre mort. Nous sommes tellement habitués à ce fidèle serviteur que nous oublions parfois les bons offices qu'il nous rend, surtout quand il est hygiénique.

Le lit se compose de deux parties essentielles :

1o la couche ou charpente qui comprend la tête ou chevet et le pied du lit.

2o la literie.

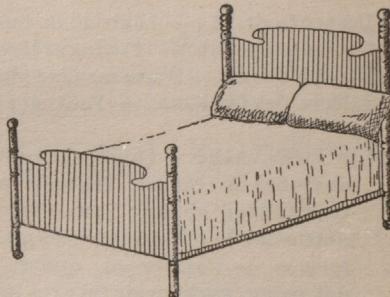
C'est la charpente ou partie fixe qui soutient les objets sur lesquels on se couche : matelas, oreillers, traversin, couvertures, draps, édredon.

Le lit métallique, de fer ou de cuivre, est moins élégant, mais plus solide et plus hygiénique que le lit de bois ; il ne donne pas asile aux insectes ; il a l'avantage de se démonter aisément, de se plier pour le déménagement. C'est encore celui qui tient le moins de place. Le lit de bois, pour être plus décoratif, exige plus de soins.

Que le lit soit de bois ou de fer, il est élevé sur pieds de façon à permettre en-dessous une large circulation d'air. Les pieds sont munis de roulettes pour faciliter le glissement, le nettoyage journalier, et méanger le plancher. Il n'est pas nécessaire que le lit soit luxueux ou élégant, mais il est indispensable qu'il soit sain, commode et bon.

Pour qu'un lit soit sain, il faut que la literie soit surveillée et entretenue, qu'elle soit exposée souvent au grand air, au soleil surtout qui fait évaporer l'humidité provenant de la transpiration. Le matelas, soulevé chaque matin, sera refait au moins tous les deux ans, et les couvertures, renouvelées aussi souvent que la nécessité l'exige. On change les taies d'oreillers au moins tous les huit jours, et les draps, toutes les deux semaines. Il est important à la santé que les draps soient toujours très secs.

La belle tenue d'un lit largement aéré, fait soigneusement tous les matins avec des draps, des couvertures d'une éclatante blancheur, est d'une importance capitale au point de vue de l'hygiène. Il invite à un sommeil réparateur en même temps qu'il le favorise. Mais ce n'est pas un



Un lit bien fait.

mince talent que de savoir bien faire un lit. Demandons-le aux pauvres malades et à ceux qui souffrent d'insomnie...

Le lit dont le matelas a été retourné, la plume remuée et égalisée, les traversins arrondis, les oreillers bien posés, les draps et les couvertures tendus sans pli, et bien distribués, est un lit bien fait. Il donne à la chambre à coucher la plus modeste une impression de confort, un aspect qui plaît et qui réjouit.

RÉSUMÉ

Le lit est un meuble de repos pour la nuit.

Le lit se compose de deux parties essentielles : 1° la charpente qui comprend la tête ou chevet et le pied ; 2° la literie. La charpente soutient les objets sur lesquels on se couche.

Le lit de fer est plus solide, plus hygiénique que le lit de bois ; ce dernier exige plus de soins.

Un lit doit être sain, commode et bon. Un lit est sain si la literie est surveillée, entretenue, exposée souvent au grand air, au soleil et renouvelée au besoin.

La belle tenue d'un lit est d'une importance capitale au point de vue de l'hygiène. Il favorise un sommeil réparateur.

Un lit bien fait est celui dont le matelas est remué tous les matins, les draps et les couvertures tendus sans pli, les oreillers et les traversins arrondis et bien posés.

MOTS EXPLIQUÉS

A l'improviste : — D'une façon inattendue.

Préside : — A le soin, la direction.

Luxeux : — Plein de luxe.

Insomnie : — Privation de sommeil.

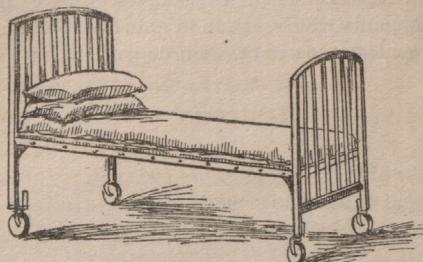
QUESTIONNAIRE. — Que savez-vous du lit ? — peut-on s'en passer ? — Nommez les parties essentielles d'un lit. — A quoi sert la charpente ? — Donnez les avantages du lit de fer. — Quelles conditions un lit doit-il réaliser ? — Comment un lit est-il sain ? — Montrez l'importance d'un lit bien fait. — Qu'est-ce qu'un lit bien fait ?

EXERCICES PRATIQUES

Enlever des taches de boue — d'eau sale — de matières organiques.

11ème Leçon

LE LIT (suite)



Un lit garni.

Lit garni.

Un lit garni comprend généralement :

- a) Un sommier ou paillasse.
- b) Un matelas.
- c) Un traversin.
- d) Des oreillers.

Sommier.

Le sommier métallique, sain et commode, remplace avantageusement l'antique paillasse. Les sommiers à ressorts intérieurs recouverts d'étoffe ne sont pas aussi hygiéniques que le simple grillage métallique.

Matelas.

Le matelas doit être de crin et de laine. La laine le rend chaud, le crin lui donne de l'élasticité. Deux parties de crin pour une de laine font un matelas confortable. Un bon lit doit être plutôt dur que mou. Un lit mou est malsain et prédispose le corps à la mollesse. Au contraire, un lit un peu dur fortifie les membres. Tous les médecins sont d'avis qu'il faut proscrire la plume dans un lit d'enfant. La plume con-

serve trop la chaleur du corps et perd difficilement l'humidité dont elle s'imprègne par la transpiration.

Oreillers et traversins.

Pour la même raison, les oreillers et les traversins doivent être de crin ou de laine. Cependant, on préfère généralement les oreillers de plume, ils sont plus doux, garnissent mieux le lit et sont moins coûteux. Les petites plumes de nos oiseaux de basse-cour : oie, canard, poulet, sont les meilleures.

Les toiles à matelas, à oreillers et à traversins sont des tissus de lin ou de chanvre appelés coutils. On choisit de préférence un coutil très serré, gris clair, il est plus lavable.

Accessoires du lit garni.

Une paire de draps.

Des taies d'oreillers.

Une ou deux couvertures de laine.

Un édredon.

Un dessus de lit : une courte-pointe ou couvre-pieds.

Drapes.

Les draps, comme les taies d'oreillers, sont généralement de coton. Les draps doivent être assez longs et assez larges pour bien recouvrir le lit. Un ourlet plus large à un bout permet de distinguer la tête du pied.

Couvertures de laine.

Les couvertures de laine les plus chaudes et les plus durables sont celles qui sont faites de pure laine de mouton que nos grand'mères savaient si bien tisser : larges, épaisses et légères. Elles doivent être proportionnées au lit.

Édredon.

L'édredon est un couvre-pied garni du duvet de l'eider. Comme ce duvet est très coûteux, on le remplace par le duvet d'oie. L'édredon aujourd'hui est plat et de la largeur du lit. Il est fait d'une enveloppe de satinette ou de soie légère remplie de duvet et capitonné.

Dessus de lit ou couvre-pied.

Le dessus de lit varie avec la mode. Il est blanc ou assorti aux couleurs de la pièce. Les plus beaux ne sont pas les plus recommandables. On choisit de préférence un tissu lavable, pas trop coûteux afin de pouvoir le renouveler au besoin.

Le couvre-pied est indispensable. Le propreté le requiert aussi impérieusement que l'agrément. Il faut défendre le lit contre les poussières, le protéger contre les paquets, vêtements plus ou moins mouillés, qui ne manquent pas d'y être déposés.

Rideaux.

La mode et l'hygiène ont fait disparaître les rideaux de lit et nous devons nous en féliciter. Le seul avantage qu'ils présentent est de garnir la chambre.

Il est également contraire à l'hygiène d'avoir des rideaux épais aux fenêtres. Celles-ci sont faites pour laisser passer l'air et la lumière. Un rideau uni d'un tissu lavable en voile de coton ou de mousseline est tout ce qu'il faut dans une chambre à coucher. L'uni n'est pas plus salissant.

Descente de lit.

Le petit tapis est nécessaire de chaque côté du lit pour protéger les pieds nus ou à peine chaussés. On utilise à cet usage une carpette légère ou un morceau de tapis uni que l'on peut enlever et secouer facilement. Il faut renoncer aux

toisons et aux tapis crochetés en laine qui imitent une mousse parsemée de grosses fleurs. Ces tapis sont un danger pour la santé par les microbes qui s'y amassent.

MOTS EXPLIQUÉS

Métallique : — Qui a l'apparence du métal.

Grillage métallique : — Treillis de fil de fer.

Antique : — Très ancien.

Elasticité : — Souplesse.

Mollesse : — Manque de fermeté.

Imprégnier : — Pénétrer un corps dans toutes ses parties.

Proscire : — Abolir.

Duvet de l'eider : — Gros canard qui fournit le duvet appelé "édredon".

Capitonné : — Rembourrer un ouvrage en le piquant de place en place.

Assorti aux couleurs : — Qui se conviennent.

Toisons : — Poil, lainage d'un mouton ou de certains autres animaux.

Microbes : — Êtres vivants, habitant l'air ou l'eau, et qu'on ne peut voir à l'œil nu.

QUESTIONNAIRE. — Que comprend un lit garni ? — A quoi sert le sommier ? — Comment est fait le matelas ? — Que faut-il penser d'un lit mou ? — d'un lit dur ? — La plume est-elle hygiénique ? — Pourquoi fait-on les oreillers avec de la plume ? — Quels tissus emploie-t-on pour les oreillers et les matelas ? — Nommez les accessoires du lit garni. — Comment les draps sont-ils faits ? — Quelles sont les meilleures couvertures de laine ? — Qu'est-ce qu'un édredon ? — Donnez la manière de le faire. — De quelle couleur doit être le couvre-pied ? — Expliquez pourquoi le couvre-pied est nécessaire — Que faut-il penser des rideaux de lit ? — des rideaux aux fenêtres ? La descente de lit est-elle nécessaire ? — Qu'utilise-t-on à cette fin ?

EXERCICES PRATIQUES

Nettoyer des démêloirs — peignes de corne — brosses à cheveux.

12ème Leçon

LE LAVABO

Le lavabo est un meuble qui contient tous les accessoires de la toilette. La disposition des objets qui servent à la toilette demandent toujours beaucoup de soin ; elle en exige encore davantage lorsqu'on ne dispose pas d'une pièce spéciale.

La table du lavabo ou (à défaut de celui-ci), la table de toilette doit être recouverte d'une toile cirée ou d'un linge qu'on lave souvent.

Accessoires de la toilette.

Les accessoires de la toilette sont : la cuvette (bassin), les pots, le verre à dents, le porte-savon, le miroir, les brosses, les peignes, les flacons d'usage. Il faut mettre le moins de chose possible sur le lavabo et même aucun décor n'est nécessaire ; ce serait au détriment de la propreté.

La cuvette.

La cuvette (bassin) est en porcelaine, en faïence ou en ferblanc émaillé (granit). L'émail est plus recommandable parce qu'il est plus léger, moins fragile. Le bassin doit être uni et large afin de favoriser les ablutions. Le pot est de même matière.

Une petite tablette au-dessus du lavabo favorise la disposition des articles de la toilette. Le miroir très sobre se place au centre, et de chaque côté, les flacons d'usage et le verre à dents.

Peignes.

Le peigne est une plaque en corne, en écaille, en ivoire, en métal, en buis, en caoutchouc durci, dans laquelle on a

taillé un grand nombre de dents plus ou moins fines et plus ou moins rapprochées. Ces dents servent à démêler, à nettoyer ou à maintenir les cheveux.

On distingue le peigne fin ou peigne à décrasser, le démêloir, le peigne à retenir les cheveux. La bijouterie fait des peignes à chignon en argent.



Accessoires de la toilette.

1 Verre et brosse à dents.— 2 Pot et cuvette.— 3 Vase à eau.— 4 Savonnier.— 5 Brosse à cheveux.— 6 Peigne fin.— 7 Démêloir.— 8 Brosse à habits.

Brosses.

Les brosses sont des ustensiles de nettoyage. Elles sont formées de filaments souples et élastiques ajustés ensemble sur une plaque.

Les brosses à dents sont faites avec des substances osseuses taillées et arrondies ; on en fait aussi en ivoire. Le crin de la brosse est généralement du crin de cheval.

La brosse à dents, la brosse à cheveux et la brosse à habits sont des articles nécessaires à la toilette et ont leur place près de la cuvette.

Comment faciliter l'entretien du parquet.

Si le plancher est ciré, on facilite l'entretien du parquet en mettant sous le lavabo un morceau de linoléum de façon à ce qu'il dépasse largement tout autour.

MOTS EXPLIQUÉS

Accessoire : — Qui accompagne une chose principale.

Faïence : — Poterie de terre vernissée ou émaillée.

Au détriment : — A son préjudice (dommage).

Ablutions : — Action de se laver.

Plaque : — Feuille de métal.

Corne : — Substance qui forme les cornes des bœufs et des vaches.

Écaille : — Carapace de certaines tortues.

Ivoire : — Substance osseuse — l'ivoire vient généralement des défenses des éléphants.

Caoutchouc : — Substance élastique et résistante.

Filament : — Petite fibre des plantes.

QUESTIONNAIRE. — A quoi sert le lavabo ? — Y a-t-il quelque soin à lui donner ? — Quels sont les accessoires de la toilette ? — De quelle matière est le bassin ? — le pot ? — Pourquoi la petite tablette au-dessus du lavabo ? — Qu'est-ce qu'un peigne ? — et à quoi sert-il ? — Nommez les différents peignes — Quelle est l'utilité des brosses ? — Comment sont-elles formées ? — Que savez-vous des brosses à dents ? — où se placent ces articles de toilette ? — Comment peut-on faciliter l'entretien du parquet ?

EXERCICES PRATIQUES

Laver des linges de ménage. — Nettoyer une chambre.

APPLICATIONS

Manière de faire le lit.

Le matelas a été retourné souvent de droite à gauche, ou de la tête aux pieds. Sans cette précaution, il serait vite aplati et déformé.

1° Étendre les draps de lit, l'endroit contre l'endroit, l'ourlet le plus large à la tête. De cette façon, ce qui du drap de lit était à la tête y reste ;

2° Étirer les draps en les plaçant, bien tenir le surjet au milieu sans biaiser et border le lit en tous sens avec le premier drap ;

3° Disposer ensuite les couvertures de manière que la plus large arrive en-dessus ; avoir soin de bien border le pied du lit ;

4° Rejeter la partie supérieure du second drap sur les couvertures auxquelles on imprime un repli vers le bas et border le lit tout autour ;

5° Étendre le couvre-pieds ou la courte-pointe sur le tout ; placer les oreillers qu'on a soin de battre pour leur redonner la forme et les rendre plus souples.

LAVAGE DES CUVETTES, POTS A L'EAU, TABLE DE NUIT

Nécessaire.— Bassin ou demi-chaudière, savon, sel de soude, lavette, torchons, linge pour essuyer.

Manière de procéder.

1° Remplir le bassin ou demi-chaudière à moitié d'eau chaude, y mettre une cuillerée à table de sel de soude par pinte d'eau ;

2° Passer chaque article dans cette solution, savonner le torchon et laver les dépôts écumeux autour des bassins ; laver l'extérieur également ; se servir de la lavette pour la table de nuit ;

3° Rincer à l'eau claire et essuyer parfaitement avec le linge propre.

ENLÈVEMENT DES TACHES DE BOUE, D'EAU SALE OU DE MATIÈRES ORGANIQUES

Nécessaire.— Bassin assez grand ou demi-chaudière, savon, sel de soude, chiffon, torchons pour essuyer.

Manière de procéder.

1° Remplir d'eau chaude à la moitié, le bassin ou la chaudière, y plonger le torchon ;

2° Savonner le linge et laver les taches avec précaution, c'est-à-dire éviter les éclaboussures ; frotter à l'aide de la savonnure chaude, en suivant le fil du bois ;

3° Rincer avec le même torchon bien lavé et bien tordu ;

4° Essuyer parfaitement avec un torchon sec.

ENTRETIEN DES DÉMÉLOIRS, PEIGNES DE CORNE, BROSSES A CHEVEUX

Nécessaire.— Bassin — ammoniaque — gros fil.

Comment procéder.

Ces objets sont généralement graisseux. Les sels de soude jaunissent la corne; on emploie l'ammoniaque, une cuillerée

à table par pinte d'eau. On brosse les peignes dans cette eau après les avoir débarrassés de leurs cheveux.

Si les brosses se ramollissent, on leur rend leur fermeté, en trempant les poils dans du vinaigre. On laisse sécher à l'ombre.

Procédé plus simple pour le nettoyage des peignes.

De gros fils passés entre les dents et un coup de brosse suffisent pour les maintenir propres. De temps à autre, on les dégrasse dans l'eau ammoniacale.

Brosses à habits.

On les nettoie rarement. Il suffit de plonger les poils dans l'eau ammoniacale, mais non le bois. On fait sécher à l'ombre.

LAVAGE DES LINGES DE MÉNAGE

Nécessaire. — Bassin, — savon.

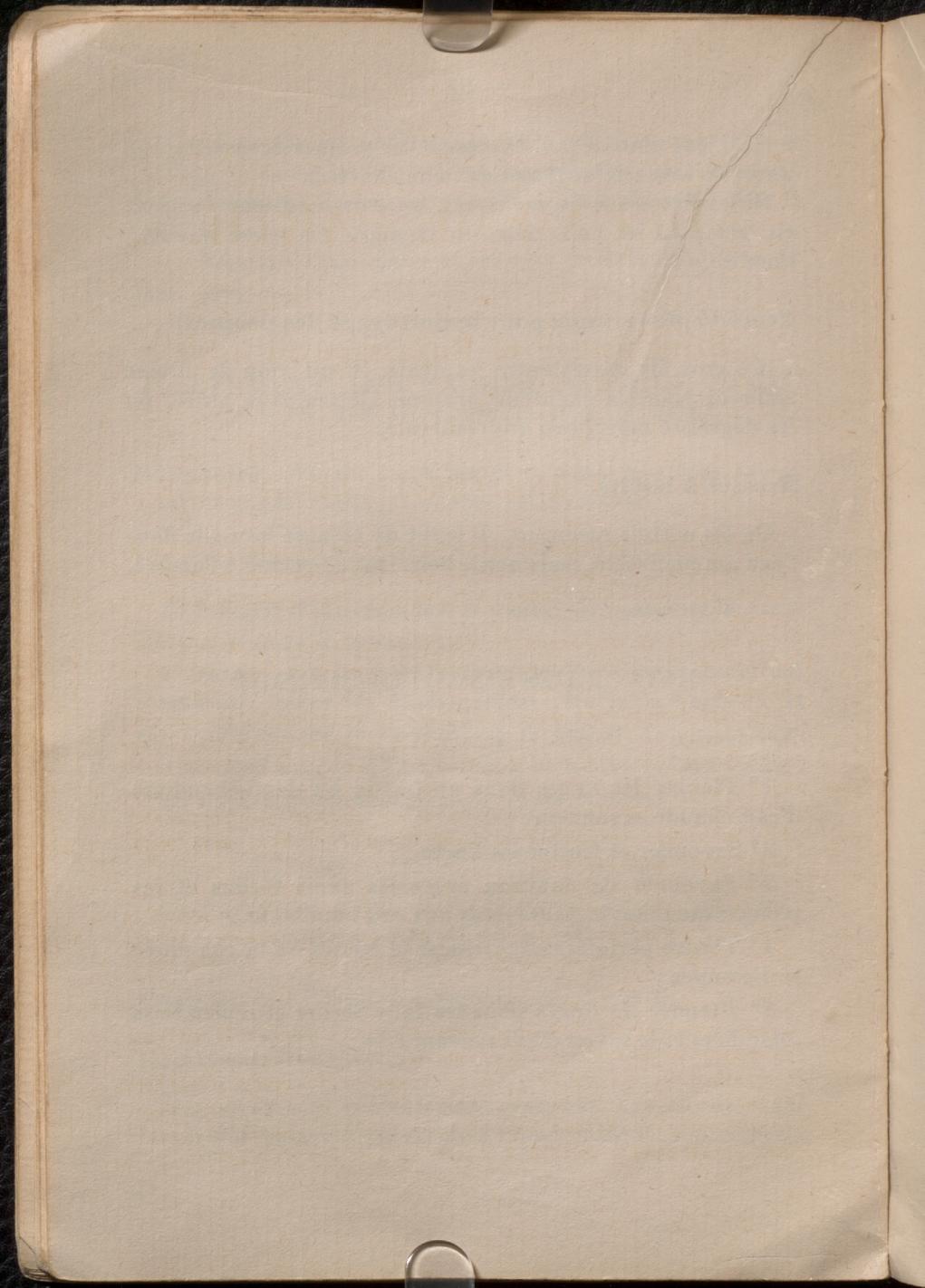
1° Plonger les linge dans un bassin ou demi-chaudière d'eau chaude savonneuse ;

2° Savonner et frotter les linge ;

3° Savonner de nouveau après les avoir tordus et les plonger quelques instants dans une eau bouillante ;

4° Tordre parfaitement ; rincer le bassin ou la chaudière et l'essuyer ;

5° Étendre les linge pour les faire sécher et remettre la chaudière et le savon où ils doivent être.



DEUXIÈME PARTIE

Blanchissage et Repassage du linge

1ère Leçon

COMMENT TRAITER LE LINGE SALE

LECTURE.— Le linge se divise en deux grandes catégories : le linge de corps et le linge de maison. On appelle linge de corps toutes les pièces du vêtement qui touchent directement à la peau et qui font partie de la toilette intime.

Le linge de maison comprend : le linge de table : nappes et serviettes ; le linge de lit : draps et taies d'oreiller ; le linge de cuisine : tabliers et torchons.

Ce linge demande non seulement à être bien traité quand il est net, mais à être respecté même quand il est envoyé à la lessive. Parce que le linge a perdu son teint et sa fraîcheur, il ne faut pas oublier qu'il doit servir encore. Que de petites filles font un tampon de leur mouchoir pour laver leur ardoise pendant qu'elles transforment leur tablier en linge à épousseter. Elles ne songent pas que le blanchissage sera plus difficile et usera doublement l'article ainsi maltraité.

C'est être l'ennemi de sa santé et faire preuve de désordre que de porter sur soi du linge sale et de le couvrir par une belle robe. La privation de linge propre a été parfois un véritable fléau pour de malheureux prisonniers : ils se sont vus atteints de plaies, de maladies, et dévorés par la vermine.

Le linge doit être soumis au lavage le plus vite possible : il s'endommage à rester malpropre. C'est ce qu'on ignorait autrefois alors que la maîtresse de maison mettait son orgueil à ne faire que deux lessives par an.

En attendant le lavage, dès qu'un morceau n'est plus propre, il faut tout de suite le mettre dans un panier spécial ou dans le sac au blanchissage. Le sac est suspendu dans un endroit propice, au grenier quand c'est possible, mais jamais dans la chambre à coucher ou dans une place humide. Si le

linge est mouillé, il faut l'étendre sur des cordes et non l'entasser, car l'humidité développe des piqûres de moisissure que le lavage enlève difficilement.

RÉSUMÉ

Le linge se divise en deux grandes catégories : le linge de corps et le linge de maison.

Le linge ne doit pas être sali outre mesure, car alors le lavage devient difficile et l'use doublement.

Dès qu'un morceau de linge est sale, on doit le mettre dans un sac confectionné spécialement pour cet usage.

Le sac au blanchissage ne doit jamais rester dans une chambre à coucher ou dans un endroit humide.

MOTS EXPLIQUÉS

Tampon : — Étoffe ou autre matière roulée ou pressée servant à frotter ou à imprégner.

Fléau : — Grande calamité publique.

Vermine : — Insectes malpropres, nuisibles.

Piqûres de moisissure : — Petites taches verdâtres qui marquent un commencement de destruction.

QUESTIONNAIRE. — Comment se divise le linge ? — Qu'appellez-vous linge de corps ? — linge de maison ? — Pourquoi ne pas salir le linge outre mesure ? — Que fait-on du linge sale ? — Doit-on laisser du linge sale dans une chambre à coucher ?

EXERCICES PRATIQUES

Faire remarquer du linge blanc — du linge sali outre mesure — du linge avec des piqûres de moisissure — du linge insuffisamment lavé — déteint.

2ème Leçon

DU BLANCHISSAGE DU LINGE

Toute ménagère soigneuse tient à avoir du linge bien net. Avec raison, car la propreté du linge de corps et du linge de ménage contribue puissamment à la santé de la

famille, en même temps qu'elle rend un intérieur plaisant et agréable à habiter.

Comment le linge se salit.

Le linge se salit facilement. Celui qui sert pour la table et la cuisine porte des traces de mets et de boissons maladroitement répandus, des taches de graisse, etc., etc. ; le linge de corps, des produits de la transpiration, des poussières de l'air, etc. Or un nettoyage complet est nécessaire pour redonner au linge sa blancheur. Ce travail domestique s'appelle le blanchissage.

Ce qu'il faut penser du blanchissage.

Le blanchissage est un art manuel essentiellement féminin qui convient à toutes les conditions et à tous les âges. C'est un des actes des plus importants et des plus utiles de l'économie domestique.

Le blanchissage ne présente aucune difficulté. Avec un peu de bonne volonté, on est vite renseigné sur la manière de s'y prendre. Les procédés vrais sont peu compliqués, il suffit d'en faire l'expérience.

Le repassage ne demande ni force, ni manipulations pénibles, mais de l'adresse, de la patience et du goût.

Quand faire le blanchissage.

Dans une maison bien ordonnée, une journée au commencement de chaque semaine, ou au moins par quinze jours, est consacrée au lavage et une autre au repassage.

Les lavages à long intervalle sont nuisibles au linge.

Inspection du linge avant le blanchissage.

Avant de soumettre le linge au blanchissage, il faut l'examiner pièce par pièce. Si l'on constate des parties claires

ou de larges déchirures que le lavage pourrait agrandir, on fait aussitôt un raccommodage provisoire. Le raccommodage définitif se fait après le repassage.

Tout ce qui doit être lavé est classé et bien compté. On attache ensemble les petits articles qui, sans cette précaution, pourraient être égarés.

Conditions de succès.

Les conditions de succès dans les lavages et les repassages reposent en grande partie sur :

- a) La qualité des substances employées ;
- b) L'outillage dont on fait choix ;
- c) Les procédés suivis.

MOTS EXPLIQUÉS

Art manuel : — Qui réclame le travail de la main.

Manipulations pénibles : — Mouvement trop fort des bras ou des mains.

Provisoire : — En attendant un autre état de choses.

Définitif : — Après tout, décidément.

Substances employées : — Matières dont on se sert.

QUESTIONNAIRE.— Pourquoi faut-il prendre soin du linge ? —

Comment arrive-t-on à salir le linge ? — Que faut-il penser du blanchissage ? — Le blanchissage est-il un travail difficile ? Quand doit-on le faire ? — Pourquoi faut-il visiter le linge avant de le laver ? — Quelles sont les conditions de succès d'un bon lavage ?

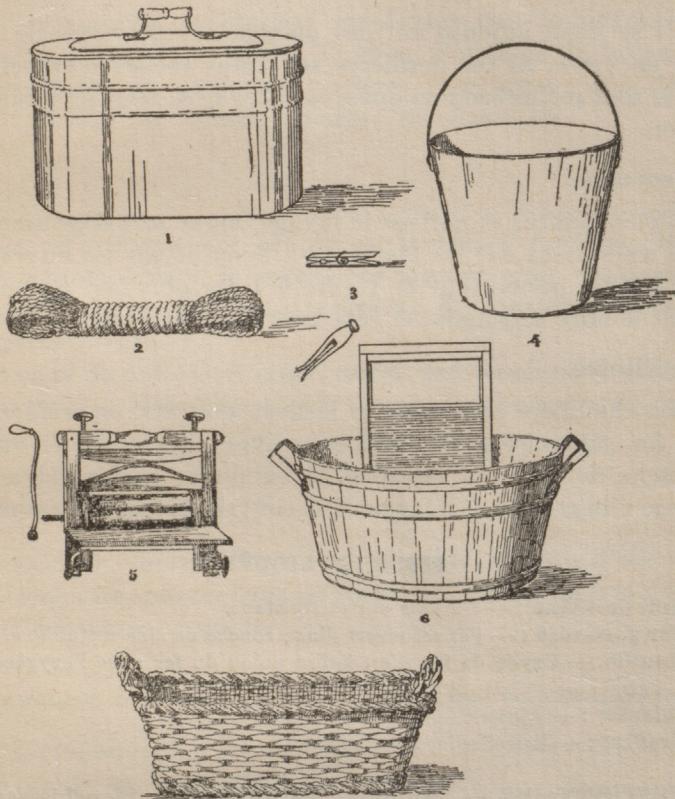
EXERCICES PRATIQUES

Mettre sous les yeux des élèves un matériel simple pour un lavage ordinaire. — Faire préparer un nouet avec de la cire. — Habiller une table pour le repassage.

3ème Leçon

MATÉRIEL DU BLANCHISSAGE

L'outillage indispensable pour le blanchissage à la maison comprend :



Matériel du blanchissage^a:

1 Bouilloire.— 2 Corde à linge.— 3 Fichoir et pince à linge.— 4 Chaudière
— 5 Essoreuse.— 6 Cuve et planche à laver.— 7 Panier.

- a) Des cuves en bois de chêne, ou de fer galvanisé.
- b) Des seaux ou chaudières de même nature.

- c) Une ou deux planches à laver.
- d) Une essoreuse.
- e) Une bouilloire.
- f) Des paniers et des épingle pour le séchage.

Planches à laver.

Il se vend aujourd'hui des planches recouvertes de tôle ou de verre. Si ces dernières sont plus faciles d'entretien, elles sont moins économiques, car elles se cassent au moindre choc.

Essoreuse.

Pour faciliter et activer le lavage, on se sert d'essoreuses qui s'adaptent sur les machines à laver et sur les cuves de bois. Elles permettent de tordre le linge plus fort qu'on ne peut le faire à la main, et cela sans l'érailler ni l'user.

Bouilloire.

La chaudière pour bouillir le linge doit être de préférence en fer galvanisé avec fond en cuivre. Le fer-blanc ou la couche de zinc qui recouvre la bouilloire en fer galvanisé s'use vite et alors le linge peut se couvrir de taches de rouille.

MOTS EXPLIQUÉS

Bois de chêne : — Un bois dur et résistant.

Fer galvanisé : — Fer recouvert d'une couche de zinc métallique.

Rouille : — Oxyde de fer, c'est-à-dire union du fer avec l'oxygène de l'air.

Adapter : — Ajuster.

Érailler : — Relâcher les fils d'un tissu.

QUESTIONNAIRE. — Énumérez l'outillage du blanchissage.—

Décrivez les planches à laver. — Quelle est l'utilité de l'essoreuse ? — De quelle matière est la chaudière qui sert à bouillir le linge ?

EXERCICES PRATIQUES

Faire juger des qualités du savon — de l'eau. — Examiner la collection de substances utilisées dans le blanchissage.

4ème Leçon

SUBSTANCES EMPLOYÉES DANS LE BLANCHISSAGE

Les principales substances employées dans le blanchissage sont : l'eau, le savon, l'indigo, l'amidon, le borax, l'ammoniaque et quelques matières caustiques : eau de Javel, potasse et soude, chlorure de chaux, etc.

Eaux.

Pour qu'une eau soit propre au lavage, il faut qu'elle dissolve promptement le savon. Les eaux de pluie, les eaux courantes, les eaux des lacs, des rivières, des fontaines possèdent cette qualité.

Les eaux de puits sont crues, dures, par conséquent mauvaises pour le blanchissement. On les améliore au moyen de potasse et de soude.

Ammoniaque.

La solution d'ammoniaque est un liquide incolore, d'odeur forte, piquante, provoquant les larmes. C'est un liquide qui dissout les matières grasses.

Précautions à prendre dans l'emploi de l'ammoniaque

- a) L'ammoniaque attaque le liège : la conserver dans une bouteille de verre à bouchon rodé (usé).
- b) L'ammoniaque est une substance vénéneuse, une solution forte qui brûle les tissus : ne l'utiliser que très étendue d'eau et la tenir sous clef.
- c) La solution ammoniacale perd son gaz : la tenir loin du feu et bien boucher le flacon.

Eau de Javel.

L'eau de Javel est un poison ; elle a une odeur forte et est incolore. On l'emploie comme décolorant dans le nettoyage du bois blanc et du linge. Peu de taches lui résistent, les taches de vin et de fruits entr'autres.

Il faut tenir le flacon sous clef.

Potasse.

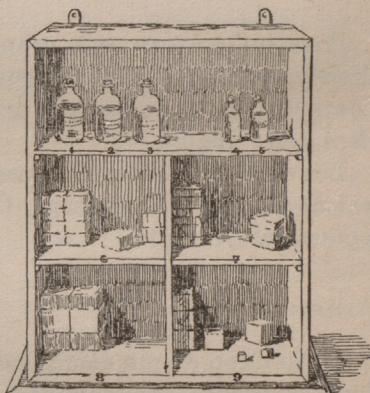
La potasse est un corps solide, caustique. Elle est très employée pour le blanchiment et la fabrication des savons. La potasse a la propriété de dissoudre les matières grasses ou colorantes qui salissent. C'est un poison énergique.

Bleu ou indigo.

Le bleu est une poudre fine qui sert à donner au linge une teinte légèrement bleutée. Pour cet usage, on le met dans un nouet ou un petit sac de vieille toile que l'on agite dans l'eau.

L'amidon.

L'amidon est la matière dont on se sert le plus pour préparer l'empois destiné à donner l'apprêt au linge. L'amidon peut être fait avec la féculle de pomme de terre, de riz ou de blé.



Substances employées dans le blanchissage.

1 Sol. d'ammoniaque.—2 Sol. de borax.—3 Eau de Javel.—4 Benzine.—5 Acide oxalique.—6 Savon.—7 Paquets d'amidon.—8 Poudres caustiques.—9 Bleu ou indigo.

Borax.

Le borax est un sel blanc qui se dissout six fois mieux à l'eau bouillante qu'à l'eau froide. Le borax est utilisé dans le blanchissage ; il a les mêmes propriétés que l'eau de Javel bien que son action soit plus faible.

MOTS EXPLIQUÉS

Incolore : — Qui n'est point coloré.

Substances vénéneuses : Qui renferment du poison.

Caustique : — Corrosif, c'est-à-dire qui ronge.

Fécule : — Partie farineuse des graines et de certaines racines. Ex. la patate.

Donner l'apprêt : — Donner du lustre et de la fermeté au linge.

QUESTIONNAIRE. — Nommez les principales substances employées pour le lavage du linge. — Qu'appellez-vous eau propre au lavage ? — Toutes les eaux conviennent-elles au lavage ? — Quelle est la propriété de l'ammoniaque ? — Y a-t-il des précautions à prendre dans son emploi ? — Que savez-vous de l'eau de Javel ? — Qu'est-ce que la potasse ? — quelle propriété a-t-elle ? — A quoi sert le bleu ou indigo ? — Qu'appellez-vous amidon ? — D'où vient l'amidon ? — Donnez la propriété du borax.

EXERCICES PRATIQUES

Montrer comment grouper le linge qu'on soumet au blanchissage. — Faire distinguer les différentes taches sur le linge : taches de rouille, d'encre, de graisse, de fruits, de sang, de peinture.

5ème Leçon

REPASSAGE

L'art du repassage consiste surtout à ne pas faire de faux plis, mais moins on repasse, moins on use le linge. La chaleur du fer et le frottement usent le linge, dépensent le charbon et le temps.

Conditions d'un bon repassage.

Pour repasser parfaitement, sans trop user le linge et rendre même le tissu le plus commun, agréable à la vue et à l'usage, il faut :

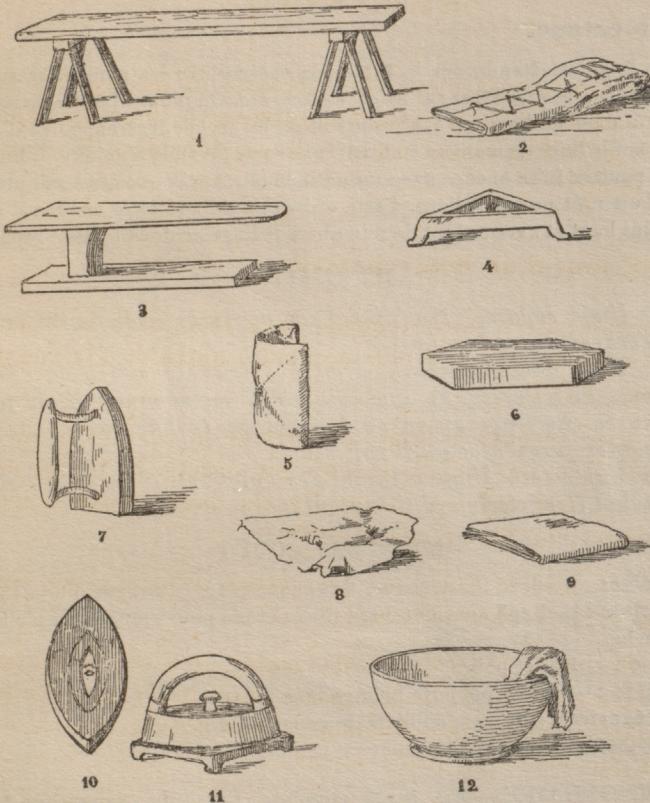
- a) Bien secouer le linge qui sort de la cuve et le mettre à droit fil en ouvrant les lisières, les ourlets. Le temps passé à cela est bien employé ; tout pli séché dans le linge demande du temps pour être remis en ordre.
- b) Étendre le linge sur des cordes propres, (des cordes qu'on essuie à chaque lavage).
- c) Retirer le linge des cordes avant qu'il soit absolument sec, bien entendu, si on le repasse après le séchage. Le linge humide se repasse plus facilement, comme il a moins séché, il est plus lisse et se lustre mieux.

PLIAGE DU LINGE POUR LE REPASSAGE

Linge humide.

Quand le linge est repassé immédiatement après le séchage, il est enlevé des cordes encore humide et déposé sur la table pour être plié immédiatement. Avant d'effacer les plis avec la main, on doit étirer le linge, puis le

plier à droit fil, lisière sur lisière, et l'empiler. Le pliage terminé, on le roule bien serré dans un drap ou un linge blanc, afin que l'humidité se répande sur toute la masse. En attendant le repassage, il est mis au frais et dans un panier si possible.



Matériel du repassage.

- 1 Planche à repasser.— 2 Couverture.— 3 Passe-carreau.— 4 Porte-fer.—
5 Poignée.— 6 Support.— 7 Fers.— 8 Nouet.— 9 Chiffon.— 10 et 11 Fers.—
12 Bol et chiffon blanc.

Linge sec.

Si on ne peut repasser le linge tout de suite, il faut le laisser étendu sur les cordes jusqu'à ce qu'il soit entièrement séché. Alors, on l'enveloppe soigneusement dans un sac ou un drap ou un panier, qu'on met ensuite

au frais, à l'abri des poussières et des odeurs de la cuisine, jusqu'au moment de l'humecter.

Le linge plat ne demande pas d'autre préparation que d'être mouillé quelques heures avant le repassage.

Humectage.

Le linge est étendu sur la table par catégories : les mouchoirs sur les mouchoirs, les serviettes sur les serviettes, etc. On plonge les doigts un peu écartés dans un bassin d'eau propre et on les secoue légèrement et d'assez haut sur le linge de manière à obtenir une sorte de pluie régulière. L'humectage peut se faire encore avec un petit balai. Après quelques minutes, le linge est prêt pour le pliage. Cette opération doit se faire comme il a été dit plus haut et avec autant de soin que si le linge ne devait pas se repasser.

RÉSUMÉ

Le linge repassé immédiatement après le séchage est enlevé des cordes encore humide.

Le linge doit être plié à droit fil, lisière sur lisière, empilé et roulé bien serré afin que l'humidité se répande dans toute la masse. Le linge qu'on ne repasse pas tout de suite reste sur les cordes jusqu'à ce qu'il soit sec.

On humecte le linge à l'aide des doigts ou d'un petit balai ; l'eau doit être jetée en pluie autant que possible.

MOTS EXPLIQUÉS

Lisières : — Bord qui termine, de chaque côté, la largeur d'une étoffe.

Ourlets : — Repli cousu au bord d'une étoffe pour empêcher qu'elle ne s'effiloche.

Lisse : — Uni et poli.

Lustre : — Éclat que jette le linge bien repassé.

Catégories : — Classe d'objets de même nature.

Humecter : — Rendre humide en mouillant.

QUESTIONNAIRE.—En quoi consiste l'art du repassage ? —

Énumérez les conditions d'un bon repassage. — Quel soin donne-t-on au linge qu'on repasse immédiatement ? — Donnez la manière de plier le linge humide. — Que fait-on du linge qu'on ne peut repasser tout de suite ? — Comment se fait l'humectage ?

EXERCICES PRATIQUES

Humecter et plier des mouchoirs, des serviettes de toilette, des serviettes de table, des taies d'oreiller.

6ème Leçon

REPASSAGE DU LINGE PLAT

Le linge plat se repasse sur une table habillée d'une couverture épaisse et recouverte d'un linge blanc. On commence généralement par le linge plat parce qu'il est le plus abondant et le plus encombrant. Chaque pièce est prise séparément, étendue avec la main à droit fil sur la table du repassage.

a) On saisit le fer avec une poignée, et avant de le déposer sur le porte-fer, on le frotte sur le vieux linge placé tout

près, soit pour voir si le dessous du fer est propre, soit pour se rendre compte du degré de chaleur. Trop chaud, il roussirait le linge; trop froid, il ne lui donnerait aucune fermeté.

b) De la main droite, passer d'abord légèrement le fer sur la pièce dans le sens de la longueur, et de la main gauche étendre devant le fer, la partie sur laquelle on va passer.

c) Quand le fer a glissé une fois légèrement, recommencer une seconde fois en appuyant plus fort.

d) Si la pièce est large comme la taie d'oreiller, changer de place pour opérer dans toute sa largeur.

e) Le repassage étant fini, plier l'objet selon le modèle, ayant soin de passer le fer sur chacun des doubles que l'on fait.

f) Au fur et à mesure que le linge est repassé, le déposer sur une table propre à l'abri de la poussière, et le ranger dans l'armoire quand tout est terminé.



Comment repasser.



Une serviette de table
pliée en trois.

MOTS EXPLIQUÉS

Encombrant : — Qui embarrass par la multitude des objets.

Il roussirait : — Il brûlerait légèrement le linge.

Ranger : — Mettre dans un certain ordre.

QUESTIONNAIRE. — Sur quel objet repasse-t-on le linge ? —

Par quelle pièce est-il préférable de commencer ? — Comment s'y prend-on pour bien repasser ? — Où se met le linge repassé ?

EXERCICES PRATIQUES

Repassage des pièces faciles : mouchoirs de poches — serviettes de toilette — taies d'oreiller. — Faire observer le rangement d'une armoire à linge. — Séparer les différentes catégories de linge et les empiler.

APPLICATIONS

REPASSAGE DE PIÈCES FACILES

Il est de règle de repasser à l'endroit d'abord puis à l'envers les mouchoirs de poche, serviettes, nappes et autres objets, afin de ne pas être obligé de les retourner lors du pliage, celui-ci devant toujours se faire à l'endroit.

Repassage des mouchoirs de poche.

Repasser à l'endroit puis à l'envers dans la direction du fil droit en appuyant sur les ourlets et les lisières.

Éviter les faux plis, replier en quatre en tous sens, la marque en-dessus.

Serviettes de table.

Repasser à l'endroit, puis à l'envers, la lisière devant soi; plier en trois ou en quatre dans le sens de la largeur, et en quatre dans l'autre sens, les lisières en dedans.

Taies d'oreiller.

Repasser l'ourlet puis les deux côtés de la taie dans le sens du fil droit, plier dans les deux sens.

Si les taies sont garnies d'une broderie ou d'une dentelle, il faut d'abord repasser la garniture à l'envers, puis la taie des deux côtés. On plie suivant la grandeur.

TROISIÈME PARTIE

Couture, Raccommodeage, Tricot, Coupe

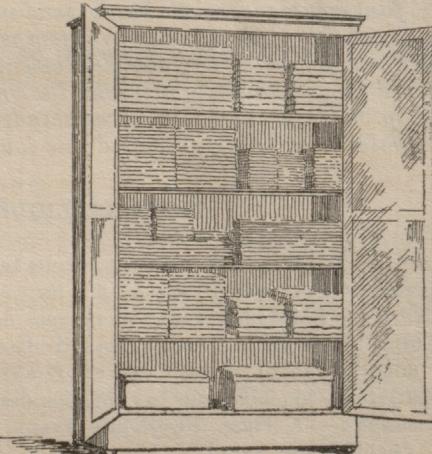
1ère Leçon

TRAVAUX A L'AIGUILLE

NÉCESSITÉ D'APPRENDRE A COUDRE

LECTURE.— La petite fille doit apprendre à coudre parce qu'elle est la femme de demain et que la femme doit savoir coudre.

Au temps de nos grand'mères, la couture faisait partie de la tâche quotidienne d'une ménagère, tout comme la préparation des aliments et le soin des différents appartements. Souvent, elles prenaient le lin et la laine, en filaient et tissaient la toile ou l'étoffe dont elles faisaient ensuite des draps, des nappes, des serviettes, de chaudes couvertures, des vêtements qu'elles enfermaient dans leurs profondes armoires ou leurs grands coffres de cèdre. Alors, on voyait dans chaque maison le rouet et le métier et l'on pouvait appliquer à la maîtresse de maison ce que l'Évangile dit de la femme forte : " Ses doigts ont pris le fuseau — elle s'est tissé une robe à elle-même." Il est certain que l'aisance règne au foyer, quand la femme sait tout faire



L'armoire à linge.

de ses mains, quand elle n'est pas obligée de payer pour faire confectionner le moindre article de lingerie.

Elle serait mal avisée celle qui attendrait d'avoir une maison à diriger pour apprendre à coudre, et elle risquerait fort de n'en pas trouver le temps et de céder à la tentation d'acheter des vêtements tout faits. Il faut commencer jeune, commencer toute petite, à étudier avec méthode cet art de la couture. Il est urgent de se familiariser avec les points fondamentaux, la couture simple, d'aller du facile au difficile, de l'utile à l'agréable, du nécessaire à l'accessoire.

C'est une erreur de s'essayer à la broderie avant de savoir coudre un ourlet, de faire des ouvrages de fantaisie, avant de pouvoir confectionner un tablier ou une chemise. Il faut se persuader que tous ces petits points ont une double valeur pour plus tard. Ils épargneront plus d'une pièce d'or à la bourse familiale et méritent à celle qui les multiplie, l'estime qu'on donne toujours à la femme dont l'éducation est complète.

RÉSUMÉ

La petite fille doit apprendre à coudre, parce que la couture fera demain partie de sa tâche quotidienne, tout comme la préparation des aliments et l'entretien de la maison.

Il faut commencer cette étude pendant qu'on est jeune, parce que plus tard on n'en aura pas le temps.

La commencer par le commencement, c'est-à-dire apprendre d'abord les points fondamentaux, les coutures simples, etc.

Apprendre à coudre, c'est apprendre le secret de véritables économies et se procurer plus d'une jouissance agréable.

MOTS EXPLIQUÉS

Lin : — Fil qui nous vient du lin, plante textile.

Tissaient : — Assemblaient les fils, les cousaient et les entrelaçaient.

Cèdre : — Bois indestructible et résineux dont l'odeur chasse les mites.

Rouet : — Machine à roue qu'on fait marcher au moyen d'une pédale et qui servait autrefois à filer le chanvre et le lin.

Métier : — Machine pour la confection des tissus.

Aisance : — A l'aise, c'est-à-dire ayant toujours de quoi se loger, s'habiller, etc., etc.

Mal avisée : — Elle n'aurait pas réfléchi.

Urgent : — Qui ne peut se différer.

Fondamentaux : — Principaux — essentiels

QUESTIONNAIRE.— Pourquoi la petite fille doit-elle apprendre à coudre ? — Y a t-il nécessité de commencer jeune ? — Comment doit-on commencer la couture ? — Quel secret la couture nous apprend-elle ?

EXERCICES PRATIQUES

Faire distinguer des tissus — de coton — de toile — de laine.— Discerner les deux sens d'une étoffe — la chaîne — la trame.— Tracer des lignes perpendiculaires — des angles — des carrés — des rectangles.— Monter une bande de tricot de 36 mailles dont 4 à l'endroit et 4 à l'envers. (12 pcs x 4½ pcs.)

2ème Leçon

LA COUTURE

NOTIONS GÉNÉRALES

La couture est l'art de passer des fils dans les étoffes à l'aide d'une aiguille. Elle sert surtout à réunir des morceaux différents pour les rendre plus solides.

Éléments de la couture.

Le point est le premier élément des travaux à l'aiguille. L'enfant doit s'habituer à compter ses fils, à faire régulièrement ce qu'elle entreprend et à travailler suivant des principes invariables. Il y a une marche à suivre en couture comme en lecture et en calcul. Il faut commencer par les exercices les plus simples, continuer par d'autres plus compliqués et finir par les plus difficiles.

Les points usuels et les coutures, le raccommodage, les points d'ornement sont les trois grandes parties de l'étude de la couture.

Règles concernant la tenue.

Pour apprendre à bien coudre, il faut :

- a) Soigner son maintien, sa tenue, la position des mains, la manière de tenir son ouvrage ;
- b) Proportionner la hauteur de la chaise à celle de la table et tenir l'ouvrage à une distance suffisante pour n'être



Tenue de la jeune fille qui coud.

pas obligée de baisser la tête ; celle-ci doit rester droite ou tout au plus inclinée légèrement en avant.

c) Ne jamais fixer l'ouvrage au genou ; la position que prendrait le corps serait peu hygiénique. Ce que l'on coud doit être retenu par une lourde pelote qui ne doit pas céder lorsqu'on tire le fil.

d) Observer une extrême propreté dans le travail.

Position des mains.

Il faut tenir l'ouvrage de la main gauche avec le pouce et l'index, et le laisser tomber librement par dessus les autres doigts. On serre l'étoffe entre le troisième et le quatrième doigt. La main droite tient l'aiguille à la moitié de sa longueur entre le pouce et l'index, le dé la pousse, et le petit doigt éloigne le fil et l'empêche de se nouer.

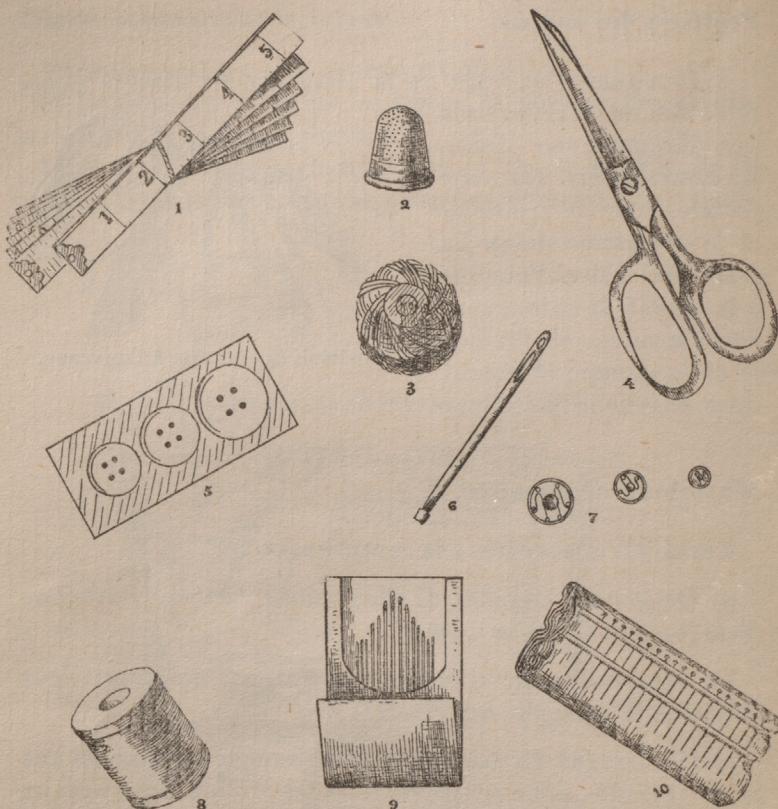


Position des mains à l'ouvrage.

Matériaux nécessaires.

Les objets nécessaires à la couture sont :

- a) De bonnes aiguilles de dimensions variées, courtes ou demi-longues (pour la lingerie).
- b) un dé d'acier, d'ivoire ou d'argent approprié aux doigts de la personne qui coud.
- c) Des ciseaux en acier avec une branche pointue et une autre arrondie, pour couper le fil et les étoffes. Les anneaux ronds et larges fatiguent moins la main.
- d) Du fil de lin, de chanvre, de coton, de soie, de laine, assorti à la couleur et à la grosseur du tissu.
- e) Des épingle piquées sur une pelote ou dans une petite boîte à la portée de la main.
- f) Une lourde pelote pour retenir l'ouvrage et une autre pour recevoir les épingle.



Nécessaire à la couture.

1 Galon métrique.— 2 Dé.— 3 Pelote de fil.— 4 Ciseaux.— 5 Boutons.—
6 Passe-lacet.— 7 Bouton-à-pression.— 8 Fil.— 9 Aiguilles.— 10 Epingle.

MOTS EXPLIQUÉS

Étoffe : — Tissu de laine, de soie, de coton, etc.

Éléments : — Premières règles de la couture.

Principes invariables : — Règles qui ne changent pas.

Points usuels : — Points dont on se sert habituellement.

Soigner son maintien : — Faire attention à sa tenue.

Chanvre : — Fil qui nous vient du chanvre, plante textile.

Fils assortis : — Fils qui se conviennent.

QUESTIONNAIRE.— Définissez la couture. — Quels sont les éléments de la couture ? — Donnez les trois grandes parties de l'étude de la couture. — Que faut-il pour apprendre à bien coudre ? — Quelle doit être la tenue de la jeune fille qui coud ? — Nommez les matériaux nécessaires à la couture.

EXERCICES PRATIQUES

Examiner un article de lingerie bon marché et acheté tout fait : boutonnières peu résistantes — coutures non reprises — boutons à moitié arrachés. — Faire reconnaître les qualités d'un bon tissu. — Étudier le matériel de coupe. — Prendre les mesures.

3ème Leçon

LA COUTURE (suite)

LES POINTS

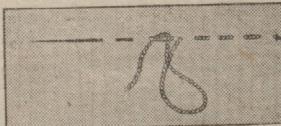
Les principaux points de couture sont :

- a) Le point devant, droit ou glissé ;
- b) Le point arrière avec lequel on fait le point de piqûre ;
- c) Le point d'ourlet ou de côté ;
- d) Le point de surjet.

Point devant.

Le point devant se fait en piquant l'étoffe, et en prenant sur l'aiguille, en avant, deux ou trois fils selon la grosseur du tissu. On laisse le même nombre de fils entre chaque point. Quand le tissu le permet, on fait à la fois plusieurs points sur l'aiguille avant de tirer le fil.

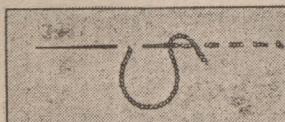
Le point devant sert à faire les coutures simples, à assembler des étoffes légères, à faire des plis, des fronces. On l'emploie toutes les fois qu'il s'agit d'aller vite. La qualité essentielle du point devant est la régularité.



Point devant.

Point arrière.

Le point arrière s'exécute de droite à gauche. Il faut d'abord faire sortir l'aiguille, puis on pique deux fils en arrière, et on la fait ressortir de quatre fils en avant de l'endroit où elle était sortie une première fois.



Point arrière.

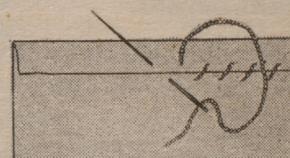
Ce point remplace le point devant dans les coutures qui demandent une grande solidité : pose des ceintures, assemblage des parties d'un corsage, etc.

La piqûre diffère du point arrière, en ce que les points se touchent. Elle s'exécute comme celui-ci, mais au lieu de quatre fils, on n'en compte que deux à gauche de l'endroit où est sortie l'aiguille.

La piqûre est employée comme ornement dans la confection et surtout dans la lingerie.

Point d'ourlet.

Le point d'ourlet se fait en piquant l'aiguille obliquement de bas en haut, c'est-à-dire dans l'étoffe d'abord, ensuite au bord du pli. On laisse un intervalle de deux ou trois fils entre chaque point.



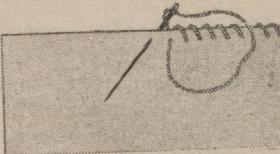
Point d'ourlet.

Ce point s'emploie pour la couture rabattue, pour le raccommodage de la lingerie et pour la couture des ourlets.

Point de surjet ordinaire.

Ce point se fait de gauche à droite ou de droite à gauche en piquant l'aiguille obliquement, laissant deux ou trois fils entre chaque point de manière à ce que le point soit de biais. Il ne faut pas tirer trop fort sur le fil afin que la couture s'aplatisse facilement sous le dé.

Le surjet sert à unir deux tissus. Pour ne pas faire froncer les coutures, on faufile généralement les deux tissus ensemble.



Point de surjet ordinaire.

MOTS EXPLIQUÉS

Fronces : — Chacun des plis faits à une étoffe.

Lingerie : — Linge en général.

Obliquement : — De biais, incliné par rapport à la perpendiculaire.

Intervalle : — Une petite distance.

S'aplatisse : — S'abaisse.

QUESTIONNAIRE.— Énumérez les principaux points de la couture

— Comment se fait le point devant ? — à quoi sert-il ? — De quelle manière s'exécute le point arrière ? — quand l'emploie-t-on ? — Quelle différence entre la piqûre et le point arrière ? — pourquoi l'utilise-t-on ? — Donnez la manière de faire le point d'ourlet. — à quelle couture s'applique-t-il ? — Comment faire le surjet ? — à quoi sert-il ?

EXERCICES PRATIQUES

Composer une boîte à ouvrage. — Faire le tracé du caleçon. — Voir page 74. — Exécuter les points fondamentaux de la couture sur un linge à épousseter de 12 pcs x 14 pcs.

4ème Leçon

LE RACCOMMODAGE

NATURE.—BUT.—CE QU'IL COMPREND.

LECTURE.—Raccommode, cela veut dire remplacer les parties usées d'un vêtement afin de le faire durer encore.

Pour raccommode un bas ou un tricot quelconque, on tisse de la laine ou du coton avec une aiguille et ce travail s'appelle une reprise. S'agit-il d'une déchirure dans un tissu, on y insère un petit morceau d'étoffe semblable qu'on coud au point d'ourlet ou de surjet, et cela se nomme une pièce.

Une belle reprise a plus de prix qu'une savante broderie, car elle demande autant d'habileté et de plus épargne maintes dépenses à la bourse familiale.

Les toutes petites apprennent déjà cet art précieux en passant de belles laines de couleur dans un canevas. Les plus grandes s'exercent sur un tissu plus serré dont elles comptent les brins avec attention. Toutes doivent le cultiver avec amour, car il sera pour elles, demain, une source de contentement et un moyen de rendre de grands services à leur famille.

D'ailleurs, le vêtement reprisé devient cher à l'enfant qui y voit le patient travail de la mère qui l'aime, du père qui ne regarde jamais sans orgueil l'effort que fait sa fille pour lui rendre moins lourde la tâche de subvenir aux besoins de la famille.

RESUMÉ

Raccommode, c'est remplacer les parties usées d'un vêtement dans le but de le faire durer le plus longtemps possible. On raccommode un vêtement en le reprisant ou en lui posant une pièce.

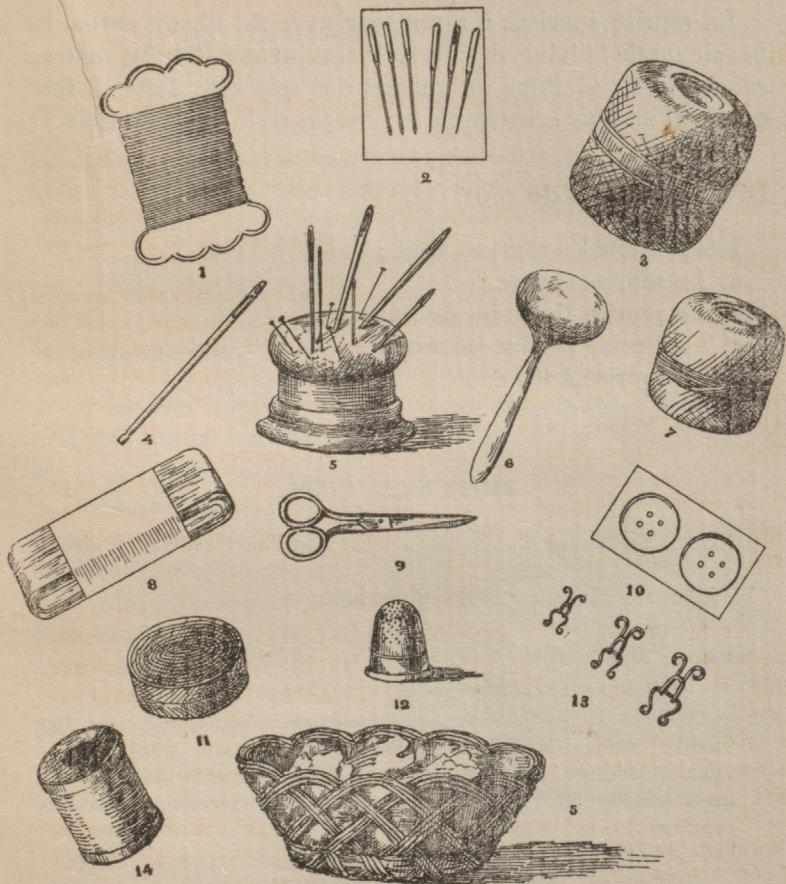
Raccommode, c'est éviter des dépenses, c'est économiser, c'est contribuer à mettre de l'aisance et du contentement au foyer.

Il faut s'initier durant le jeune âge au secret du raccommodage, parce que cet art demande plus d'habileté que la couture et même que la broderie.

Ce que comprend le raccommodage.

Le raccommodage comprend :

- a) La reprise ;
- b) La pose des pièces ou rapiéçage ;
- c) Le remmaillage pour le tricot.



Nécessaire au raccommodage

- 1 Laine à reparer.—2 Aiguilles à machine.—3 Pelote de fil.—4 Passe-lacet.
—5 Pelote à épingle.—6 Forme pour reparer les bas.—7 Pelote de
coton.—8 Galon.—9 Ciseaux.—10 Boutons.—11 Galon gris.—13
Agrafe.—14 Fil.—15 Corbeille à ouvrage.

En quoi consiste la reprise.

La reprise consiste à remplacer, avec du fil, du coton, de la soie ou de la laine, des fils qui manquent à l'étoffe, ou à en refaire le tissu. Pour qu'une reprise soit bien faite, il faut que le fil employé ressemble le plus possible au fil du tissu.

Diverses sortes de reprises.

Les principales reprises sont :

- a) La reprise simple.
- b) La reprise tissée ou de toile.
- c) La reprise perdue (accroc).
- d) La reprise à fils coulés.
- e) La reprise dans le drap.

MOTS EXPLIQUÉS

Broderie : — Genre d'ouvrage en relief que l'on travaille à l'aiguille sur un tissu quelconque.

Maintes : — Plusieurs, un grand nombre.

Canevas : — Toile de chanvre, toile à voile.

Subvenir aux besoins de la famille : — Pourvoir, suffire.

QUESTIONNAIRE. — Qu'est-ce que raccommoder? — Que veut dire encore raccommoder ? — Pourquoi faut-il s'initier au raccommodage ? — Que comprend le raccommodage ? — En quoi consiste la reprise ? — Nommez les différentes sortes de reprises .

EXERCICES PRATIQUES

Couture appliquée : la reprise simple — La pose de la ganse sur le linge à épousseter — Étude du caleçon.

5ème Leçon

LE RACCOMMODAGE (suite)

DE LA REPRISE SIMPLE

La reprise simple se fait dans les étoffes unies :

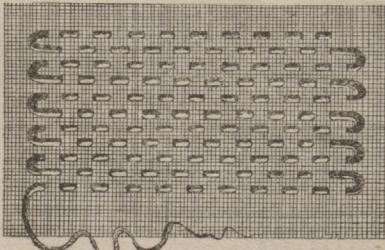
1° Lorsque l'étoffe est simplement claire, c'est-à-dire affaiblie par l'usage sans être déchirée ;

2° Lorsque l'étoffe est déchirée par un accident et qu'on peut rapprocher les bords.

Reprise simple.

La reprise simple est une série de points "devant" exécutés d'une manière très régulière, soit sur la chaîne, soit sur la trame d'une étoffe. Pour la bien faire, il faut :

1° Choisir avec soin le fil qui va remplacer le fil de l'étoffe, chaîne ou trame ; le prendre à peu près semblable au fil du tissu, comme grosseur et comme nature. Dans l'ordinaire, on se sert de fils tirés sur une étoffe semblable au tissu que l'on veut réparer.



La reprise simple.

2° Employer pour ce genre d'ouvrage de longues aiguilles minces, au chas bien allongé.

3° Commencer au-delà de la partie usée et toujours re-priser sur l'envers de l'étoffe.

4° Former un premier rang en prenant sur l'aiguille un ou deux fils de chaîne ou de trame, puis abaisser les deux fils suivants et ainsi de suite pour le premier rang. Au deuxième rang, reprendre les fils qu'on a laissés au premier rang.



Une leçon de tricot

3° Veiller à ce que les points se contrariant toujours.

6° Pour changer de rang, retourner simplement l'ouvrage sans couper le fil.

7° Ne pas tirer le fil et laisser à l'extrémité de chaque fil de trame ou de chaîne une bouclette.

MOTS EXPLIQUÉS

Position sociale : — Quel que soit le rang social qu'on occupe.

Contribuer à l'économie : — Aide à épargner l'argent.

Affaiblir : — Plus facile, moins résistant à l'usure.

Tissu : — Tout ouvrage de fils entrelacés.

Les points se contrariant : — Disposés de manière à ce qu'ils soient toujours en sens contraire.

QUESTIONNAIRE. — Quand convient-il de faire une reprise ? — Qu'est-ce que la reprise simple ? — Donnez la manière de faire cette reprise.

EXERCICES PRATIQUES

Tracé et coupe du caleçon sur papier. — Couture appliquée : renforcer les parties usées d'un torchon de cuisine ou d'une serviette.

6ème Leçon

LE TRICOT

LECTURE. — Le tricot est l'art cher aux grand'mères et aux petites filles. C'est que le tricot, tout en étant très utile et très beau, n'est pas compliqué. Ce travail ne demande ni de bons yeux, ni une grande application.

De nos jours, on a inventé les machines qui rivalisent avec les fines aiguilles des grand'mamans. Les tricots à la machine sont bien réguliers et se font vite, mais le travail à la main est plus durable et a plus de valeur.

La grande guerre a fait renaitre l'art du tricot et lui a rendu sa vogue. Pendant ces années terribles, non seulement les aïeules à cheveux blancs et les filles inhabiles maniaient les aiguilles à tricoter, mais les mamans et les grandes sœurs confectionnaient les longs bas de laine moelleuse, les chaudes écharpes et les chandails qu'on envoyait de partout aux pauvres soldats des tranchées. Fasse le ciel qu'on ne délaissé plus les bonnes aiguilles d'ivoire et d'acier ! Il fait si bon voir pendant les longues soirées d'hiver



Grand'mère au rouet.

les grand'mamans tricotant au coin du feu avec les petites-filles, leur apprenant l'art qui leur donnera la joie d'être utiles, quand plus tard, elles seront grand'mères à leur tour !

RÉSUMÉ

Le tricot est un travail utile et peu compliqué. Le tricot fait à la main est supérieur au travail des machines, parce qu'il dure mieux.

Le tricot est un art que toute fillette doit apprendre, car il rendra de grands services aux membres de la famille. Plus tard, elle sera grand'mère et ses yeux ne seront pas aussi sûrs, il lui permettra alors d'occuper utilement, quand même, ses journées et ses soirées.

MOTS EXPLIQUÉS

Pas compliqués : — Très simples.

Rivalisent : — Qui cherchent à égaler ou à surpasser.

Vogue : — Faveur publique, crédit.

Moelleuse : — Douce au toucher.

Echarpe : — Bande d'étoffe qui se porte sur les épaules ou à la ceinture.

Chandail : — Gilet de laine pour dames.

Tranchées : — Excavation dans le sol qui servait de positions de défense aux soldats pendant la guerre.

Ivoire : — Substance osseuse; l'ivoire vient généralement des défenses des éléphants.

Acier : — Métal plus léger, plus dur que le fer.

QUESTIONNAIRE. — Que dites-vous du tricot ? — Le tricot à la main est-il supérieur au tricot des machines ? — Pourquoi une fillette doit-elle apprendre à tricoter ?

EXERCICES PRATIQUES

Tailler le caleçon sur du papier — sur du coton — Renforcer le talon d'une paire de bas.

7ème Leçon

LE TRICOT (suite)

MONTAGE

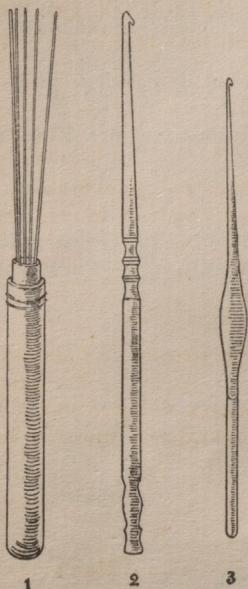
Le tricot est une étoffe que nous fabriquons nous-mêmes par une série de mailles enchaînées et formées avec un fil sur des aiguilles.

But du tricot.

Le tricot s'emploie pour les bas, les chaussettes, les gilets de laine, les jupons, les brassières d'enfant. Pendant très longtemps, l'emploi principal du tricot a été la confection des bas.

Nécessaire au tricot.

L'outillage nécessaire pour l'exécution du tricot n'est pas compliqué ; il se borne à des aiguilles d'acier, d'ivoire ou de bois, du fil de laine, de soie ou de coton.



1 Broches à tricoter.
2 Crochet à laine.
3 Crochet à fil.

On se sert d'aiguilles d'acier ou d'ivoire pour les travaux fins comme ceux qui sont exécutés avec le fil ; et avec des aiguilles de bois, on prend ordinairement de la laine ou du coton.

Montage.

Le montage consiste à charger l'aiguille de mailles pour commencer un travail.

Sortes de montage.

Il existe plusieurs sortes de montage, mais le montage glissé et le montage tricoté suffisent pour l'enseignement aux élèves.

Montage glissé.

Ce montage se fait à l'aide d'une seule aiguille que l'on tient de la main droite ; on fait une boucle avec le pouce de la main gauche ; on passe l'aiguille dans cette boucle, ayant soin de croiser le fil, ce qui donne la maille glissée. On répète autant de fois que l'on veut monter de mailles.

Montage tricoté.

On fait une boucle et tenant une aiguille de la main droite et l'autre de la main gauche, ou passe les deux aiguilles

dans cette boucle, enroulant en même temps le fil autour du petit doigt, passant ensuite sous l'annulaire et le majeur, le conduisant par-dessus l'index, qui doit le reporter sur l'aiguille de droite. On retire le fil avec la même aiguille, ce qui forme une maille que l'on place sur l'aiguille de gauche. Il faut répéter cette opération autant de fois que l'on veut monter de mailles.

MOTS EXPLIQUÉS

Maille : — Chaque nœud que forme la laine, le fil, etc., dans le tissu.

Brassière d'enfants : — Petite camisole pour maintenir le corps de l'enfant.

Outilage : — Outils nécessaires à un travail.

Annulaire : — Le quatrième doigt de la main.

QUESTIONNAIRE. — Définissez le tricot. — Pourquoi l'emploie-t-on ? — Quel est l'outillage nécessaire au tricot ? — En quoi consiste le montage ? — Combien de sortes de montage ? — Comment se fait le montage glissé ? — Donnez la manière de faire le montage tricoté.

EXERCICES PRATIQUES

Assembler le caleçon. — Exécuter les coutures à la main. — Raccommoder une paire de bas.

8ème Leçon

LE TRICOT (suite)

LES MAILLES

Maille à l'endroit.

La maille à l'endroit est la plus facile à exécuter ; c'est toujours par elle que commence l'apprentissage du tricot. Voici comment elle se fait : on entre l'aiguille droite dans la

maille de l'aiguille gauche de manière à ce que la première aiguille passe sous la seconde ; avec l'index droit on conduit le fil au-dessus de cette première aiguille, celle-ci le saisit et le sort de la maille gauche, puis on laisse tomber la maille de l'aiguille gauche. Le brin se tient donc là toujours en arrière et la maille tombe toujours en avant.

Maille à l'envers.

La maille à l'envers se fait en plaçant toujours le fil devant l'ouvrage entre les deux aiguilles. On pique l'aiguille droite sous la maille gauche d'arrière en avant. On jette le fil sur l'aiguille droite, passant en arrière et revenant en avant et on le fait glisser de façon à ce que la maille tombe en arrière et que le fil reste en avant.

Augmentation.

Quand on veut augmenter le nombre des mailles pour élargir un tricot, on tricote deux mailles dans une seule. La première se fait à l'endroit et la seconde est prise par en arrière.

Diminution ou retrécie.

Pour diminuer, on tricote deux mailles ensemble afin de n'en former qu'une seule ou bien on fait une jetée.

Côtes.

Les côtes qui forment la partie supérieure des chaussettes, et souvent même des bas tout entiers, se font en alternant des mailles à l'endroit avec des mailles à l'envers. Il faut avoir soin de passer la laine en avant ou en arrière suivant la maille que l'on désire avoir.



Comment on se rend utile à la maison.

MOTS EXPLIQUÉS

L'apprentissage du tricot : — Le temps qu'on met à apprendre le tricot.

Partie supérieure : — Partie qui est située au-dessus.

Jetée : — Brin que l'on jette sur la broche pour augmenter d'une maille.

En alternant : — En se succédant avec plus ou moins de régularité.

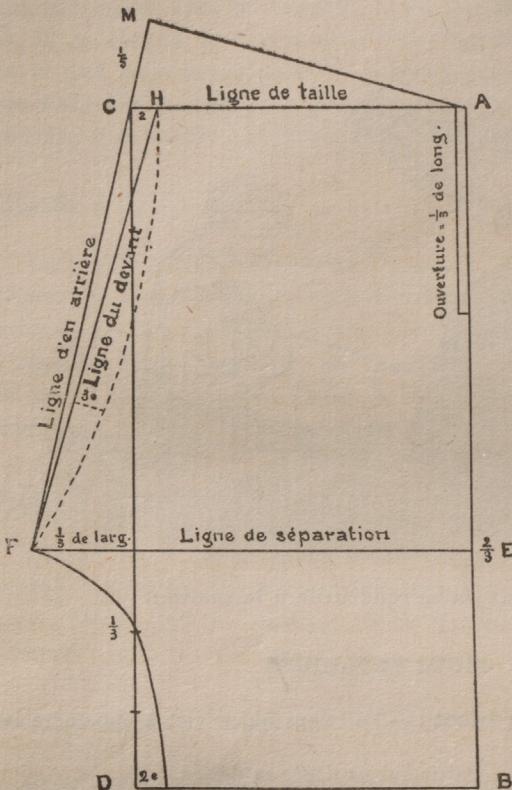
QUESTIONNAIRE. — Quelle est la maille la plus facile à exécuter ?

— Dites comment faire la maille à l'endroit. — Donnez la manière de faire la maille à l'envers. — Quappelez-vous augmentation ? — Que fait-on pour diminuer ? — Comment se font les côtes ?

EXERCICES PRATIQUES

Couture du caleçon. — Convertir la bande de tricot en poignée.

TRACÉ DU CALEÇON



Mesures

1° Longueur du côté : de la taille au genou.

2° Contour des hanches : sur la partie la plus forte (ordinairement à 20c. de la taille pour les grandes personnes).

3° Tour de taille : la ceinture.

Explication du tracé.

Je trace un rectangle (ABCD) ayant pour hauteur la longueur du côté, et pour largeur le $\frac{1}{4}$ du contour des hanches plus 6 centimètres.

Aux deux tiers de la hauteur du rectangle (AB), je tire la ligne de séparation (EF), entre le haut et la jambe du caleçon, en la ressortant du rectangle du tiers de sa largeur.

Sur la ligne de taille (AC), j'entre de 2 c. (en H) et trace (de ce point) la ligne du devant jusqu'à la ligne de séparation (F). Pour la ligne d'en arrière, je pars de ce même point (F), passe à l'angle (C), et prolonge cette ligne du cinquième

de la longueur de la ligne du devant (jusqu'en M). J'unis ensuite à la ligne de taille (MA).

Je trace la courbe de la jambe à partir de la ligne de séparation (F), passe au tiers de longueur de la jambe et entre de 2 ou 3 cm. au bas.

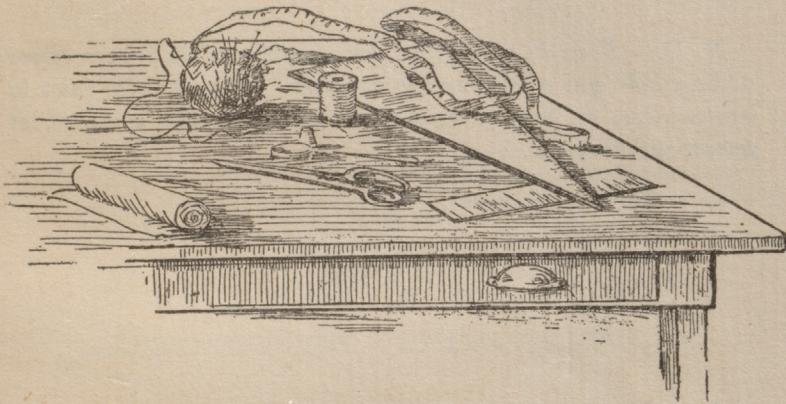


Table et outillage nécessaire pour la coupe des vêtements.

NOTES : 1° Pour les grandes personnes, il est préférable de rétrécir le devant par une courbe de 3 ou 4 cm. au tiers de la ligne du devant.

2° L'ouverture du côté doit avoir au moins le tiers de la longueur du caleçon. Voir le bordage d'une fente au manuel d'économie domestique. (Chapitre de la couture)

3° Il faut ajouter à la mesure de taille au moins 7 ou 8 cm., pour la ceinture, pour les coutures des extrémités et pour les croisures.

4° Dans la confection, il faut faire les boutonnières sur la pièce d'en arrière.

5° Quelle que soit la mode, il ne faut jamais changer la manière de prendre les mesures, de même que celle de faire le tracé du patron, afin que la partie du haut ne perde pas ses propor-

tions. Si l'on désire un caleçon plus court ou plus étroit, on fait un pli dans le patron au bas et au côté. Si, au contraire, on le veut plus large et plus long, on place le patron de manière à élargir le caleçon par le côté et à l'allonger par le bas.

6° *Les coutures ne sont comprises dans aucun patron.*

N. B.— Pour la confection du caleçon par de jeunes élèves de 3e année, qui n'ont pas encore appris à froncer et à faire la boutonnière, on peut faire finir le haut par une coulisse, et passer un élastique.

QUATRIÈME PARTIE

Art Culinaire

“ Le travail des mains est aussi noble que le labeur de l'esprit; nul ne peut s'en passer.”

1ère Leçon

MATÉRIEL D'UNE CUISINE ORDINAIRE

La cuisine est une science et un art qui s'occupent de la préparation des aliments.

La cuisine est la pièce de la maison où se préparent les repas. Pour y faciliter l'ordre et la propreté, la cuisine est installée d'une manière simple et pratique.

Matériel d'une cuisine

Le matériel d'une cuisine ordinaire comprend tous les articles nécessaires au service qui s'y fait : meubles, batterie de cuisine, vaisselle.

Meubles

Les meubles de la cuisine sont : une ou deux tables, quelques chaises, une armoire ou buffet, des placards, une étagère, un évier, un poêle et ses accessoires ; pincettes, tisonnier, pelle, etc...

Vaisselle.

On désigne sous le nom de vaisselle les plats, les assiettes, les bols, les tasses, etc., qui servent à l'usage de la table. La vaisselle est en porcelaine, en faïence, en fer émaillé ou en bois.

Dans tout ménage bien tenu, on se sert d'une vaisselle ordinaire pour l'usage journalier et l'on réserve une vaisselle de meilleure qualité pour les jours de fête ou de visite.



La petite ménagère à la cuisine.

Batterie de cuisine.

La batterie de cuisine est l'ensemble des ustensiles qui servent à la préparation des aliments. La ménagère sérieuse achète selon ses moyens tous les objets nécessaires, les choisit de bonne qualité, et prend de préférence ceux qui demandent peu d'entretien.

Ustensiles indispensables.

On peut réduire à un petit nombre les ustensiles de cuisine.
Les plus usuels sont les suivants :

marmites	coquemar (canard)
chaudron de fonte	théière et cafetière
casseroles	rouleau à pâtisserie, coupe-pâte
poêles à frire	bols, assiettes, plats
passoires . . .	cuillères, fourchettes
planche à pâte	couteaux.

Les ustensiles accessoires se nomment :

bain-marie	couperet ou hachoir
lèchefrite	passe-purée, presse-patates
plats au gratin	râpe
plats aux œufs	fouetteur d'œufs
assiettes à pâte	boîte à sel, à épices
moules à gâteaux	bols de faïence et de granit
plats à légumes	

Une cuisine bien outillée contient encore une horloge, une balance et une série de trois mesures de capacité : le demiard, la chopine et la pinte.

La cuisinière se sert de ces mesures comme de tasses ordinaires. Cela donne plus de précision au travail, et revient moins cher que les bols et les verres.

Dans une cuisine on ne doit trouver que ce qui est strictement nécessaire aux besoins journaliers. Chaque objet doit y avoir sa place marquée. Nous l'avons dit déjà :

*“ Une place pour chaque chose
Chaque chose à sa place.”*



Ustensiles de cuisine

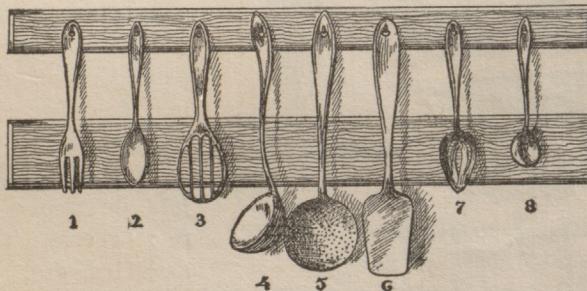
1 Marmite.— 2 Cafetière.— 3 Coquemar.— 4 Série de casseroles.— 5 Boîte à épices.— 6 Série de poêles à frire.— 7 Bassine à confitures.— Bassine à friture.— 9 Presse-patate.— Assiette à tarte.— 11 Théière.— 12 Léchefrite.— 13 Ouvreboîte.— 14 Ouvreboîte.

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce que la cuisine ? — Comment doit-elle être aménagée ? — Que comprend le matériel ? — Énumérez l'ameublement — les objets de première nécessité. — Qu'est-ce que vous désignez sous le nom de vaisselle ? — Usage de la vaisselle ordinaire — de la vaisselle de première qualité. — Qu'entendez-vous par batterie de cuisine ? — Quels ustensiles une ménagère doit-elle acheter surtout ? — Nommez les ustensiles les plus usuels — les ustensiles accessoires. — Qu'est-ce qu'une cuisine bien outillée contient encore ? — Comment la cuisinière utilise-t-elle les mesures de capacité ? — Doit-on encombrer une cuisine ? — Principe d'ordre à retenir.

EXERCICES PRATIQUES

Visite à la cuisine : — Observer les dimensions de la pièce, le matériel. — Nommer les ustensiles de cuisine — Distinguer les différents métaux dont ils sont faits — Examiner la vaisselle.

Tringle de cuisine.



1, 2 Fourchette et Cuillère à salade. — 3 Batteur. — 4 Louche. — 5 Ecumoir.
6 Spatule. — 7 Cuillère à jours. — 8 Cuillère à jus.

2ème Leçon

LAVAGE DE LA VAISSELLE

"Coeur et courage font l'ouvrage."

Le lavage de la vaisselle et des ustensiles doit se faire, comme le balayage de la cuisine, immédiatement après chaque repas. C'est le moyen d'être propre et d'avoir de l'ordre.

Matériel nécessaire.

Pour laver la vaisselle il est nécessaire d'avoir une bassine spéciale, de l'eau chaude mais non bouillante dans laquelle on fait dissoudre un peu de soda à laver ou mieux encore du savon mou, une lavette et des linges pour essuyer.

Préparatifs.

- a) Faire bouillir l'eau pendant le repas.
- b) Débarrasser les assiettes et les casseroles des débris d'aliments. Cette opération se fait au-dessus d'un plat quelconque.



Matériel pour le lavage de la vaisselle.

- e) Mettre tremper dans l'eau froide les ustensiles enduits de blanc d'œuf et de farine.

Ordre à suivre.

On lave d'abord :

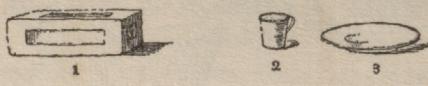
- 1° Les objets qui ne sont pas gras : verres, tasses, assiettes à dessert, couverts ;
- 2° Ceux qui sont gras : couteaux, assiettes, plats ;
- 3° La batterie : marmites et casseroles.

Procédés.

a) Prendre une bassine ou deux, y mettre une quantité suffisante d'eau moitié chaude et y plonger les verres. Au fur et à mesure, rincer dans la deuxième eau la pièce lavée, la mettre à égoutter, essuyer avec un linge propre et fin destiné à cet usage.

Les verres et les cristaux se lavent avec beaucoup de soin. Il faut éviter de les déposer sur une pièce froide, ils se casseraient au passage subit du chaud au froid.

b) Ajouter de l'eau bouillante dans la première bassine, y mettre du savon mou ou du sel de soude, si les objets sont gras. Laver les couteaux et les assiettes dans cette eau en les frottant avec la lavette ; au besoin, plonger dans la deuxième eau et essuyer dès qu'ils sont égouttés.



Ce qu'il faut pour nettoyer les couteaux.
1 Brique.—2 Gobelet.—3 Petite assiette.—
4 Planchette. — 5 Bouchons de liège. —
6 Torchons.

c) Il faut éviter de mouiller les manches de couteaux. On trempe les lames dans l'eau chaude, on les essuie ; on les passe sur de la brique à couteaux et on les essuie de nouveau.

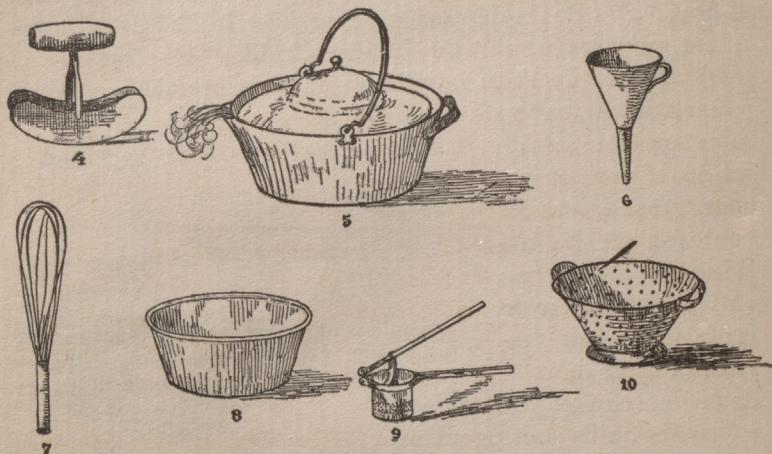
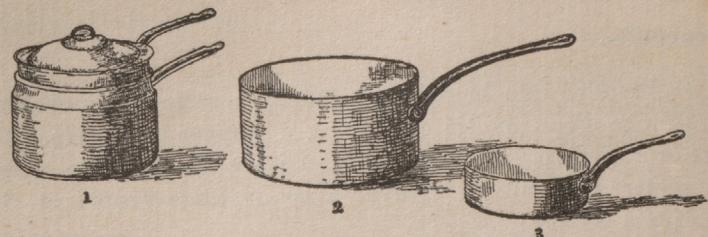
d) Pour enlever les aliments qui adhèrent au fond des casseroles, il faut prendre un petit pinceau de fil de cuivre, ou une petite brosse de chiendent. A l'extérieur, le fond noirci par le feu est frotté avec des cendres ou du sable fin.



Boîte à couteaux.



Pinceau en fil de cuivre.



Ustensiles de cuisine

1 Bain-marie.—2 Casserole à ragout.—3 Sauteuse.—4 Hachoir.—
5 Potagère.—6 Couloir.—7 Fouettement.—8 Plat à poudingue.—9 Passe-
purée.—10 Passoire.—11 Presse-citron.—12, 13 Râpes.—14 Bol à
mélange.—15 Tamis.—16 Batteur d'oeufs.

Entretien de l'évier, des bassines et des lavettes.

Tous ces articles sont lavés à l'eau bouillante additionnée de soude et rincés à l'eau claire.

De temps en temps, on plonge la lavette et les torchons dans une eau vinaigrée, afin de détruire l'odeur des aliments.

Entretien du fourneau.

Le repas principal terminé, on diminue le feu et on vide le cendrier dès que la vaisselle a été lavée et rangée. A l'aide d'un épais tampon de papier et des cendres fines, on essuie vivement les taches du fourneau, puis les parties blanches et les baguettes en se servant d'un chiffon de laine. Ce petit nettoyage est nécessaire après chaque repas, car la surface s'est ternie sous l'action de la chaleur ; les graisses et les aliments ont laissé des taches, l'eau formerait de la rouille. De temps à autre on essuie le fourneau avec de la plombagine (mine de plomb) et on frotte avec un chiffon sec. Ces petits soins entretiennent le fourneau jusqu'au nettoyage complet.

QUESTIONNAIRE.— Quand doit se faire le lavage de la vaisselle ?

— Quel est le matériel nécessaire ? — Quels sont les préparatifs à faire ? — Quel ordre suit-on ? — Quelle précaution faut-il prendre avec les ustensiles enduits de blanc d'oeuf ou de farine ? — pour enlever les aliments qui adhèrent au fond des casseroles ? — Comment se nettoient les verres, les cristaux, les cuillères, les fourchettes et les couteaux ? — et les assiettes ? — Quel soin donne-t-on aux couteaux ? — aux ustensiles ? — Comment s'entretiennent l'évier, la bassine et les lavettes ? — Quel entretien le fourneau demande-t-il ? — Est-il nécessaire de nettoyer le poêle après chaque repas ?

EXERCICES PRATIQUES

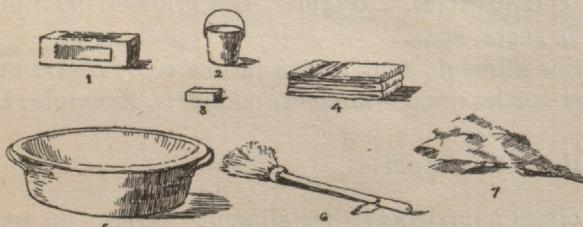
Visite à la cuisine — Voir le rangement de la vaisselle — Montrer comment on essuie un couteau pour ne pas couper un torchon — Faire récurer quelques couteaux — nettoyer quelques plats en terre — quelques ustensils émaillés — Expliquer en détail les différentes parties d'un poêle de cuisine (fourneau), son fonctionnement — Prémunir contre les imprudences.

TABLEAU SYNOPTIQUE POUR L'ENTRETIEN
DES USTENSILES.

Nature des ustensiles	Matières employées	Procédés de nettoyage
Fer-blanc	eau bouillante	Dégraisser à l'eau bouillante additionnée de soude. Frotter énergiquement avec tissu de toile imprégnée d'une pâte formée de sable fin, de savon, d'eau et de soude. Rincer et sécher. La partie non émaillée se nettoie avec des cendres de bois ou du sable humide.
Fonte	savon	
Fer battu émaillé	soude	
Terre vernis-sée	sable fin	
	cendre de bois tamisée	
Cuivre	eau bouillante, savon tripoli vinaigre	Dégraisser dans l'eau bouillante savonneuse, nettoyer avec tri-polí délayé dans du vinaigre ; essuyer, frotter avec poudre sèche.
Aluminium	eau chaude savon sable ou poudre spéciale	Laver à l'eau chaude savonneuse ; frotter avec sable ou poudre spéciale.

TABLEAU SYNOPTIQUE — Suite.

Nature des ustensiles	Matières employées	Procédés de nettoyage
Argent	{ blanc d'Espagne eau ou alcool	{ Nettoyer avec du blanc d'Espagne imbibé d'eau ou d'alcool; laisser sécher et frotter avec une peau de chamois ou un linge doux et sec.
Faïence et Porcelaine	{ eau chaude soude	{ Laver à l'eau chaude additionnée de soude ; rincer à l'eau froide et essuyer.
Porcelaine peinte	{ eau tiède ou froide	{ Laver à l'eau légèrement tiède mais pure
Verres et Cristaux	{ eau tiède puis eau froide	{ Laver à l'eau moitié chaude; rincer à l'eau froide et essuyer avec un linge propre, fin et sec.



Ce qu'il faut pour nettoyer les ustensiles émaillés.

1 Brique.—2 Sable fin.—3 Savon à polir.—4 Torchons de vaisselle.—5 Bassine.—6 Lavette.—7 Chiffon.

3ème Leçon

DES ALIMENTS

“ Sobriété fait longue vie.”

Tout ce qui, après avoir été mangé et digéré, fait partie de nous-mêmes est un aliment.

La chair des animaux est un aliment parce que, digérée, elle devient notre chair ; l'eau que nous buvons remplace l'eau que nous perdons chaque jour.

Provenance.

Les aliments nous sont fournis en grande partie par le règne végétal et le règne animal. Les uns sont liquides comme le lait et les boissons, les autres, plus nombreux, sont solides.

Certains aliments se mangent tels que la nature nous les donne ; les autres ont besoin d'être convenablement préparés.

Division et rôle des aliments.

Les aliments se divisent en deux grandes catégories :

1° Les uns réparent les organes du corps : on les appelle réparateurs. Exemple : Les œufs, la viande, etc...

2° D'autres produisent de la chaleur et de la force : on les appelle combustibles. Exemple : Les graisses, les huiles, le beurre, le sucre, etc...

Certains aliments sont tout à la fois réparateurs et combustibles : on les appelle aliments complets. Exemple : Le lait.

Ce qu'il faut manger.

On doit se nourrir avec des aliments variés ; un repas de légumes auxquels on ajoute du lait, des œufs et de la viande sans excès, est celui qui convient le mieux. D'ailleurs un

dîner composé d'un seul plat de viande est plus coûteux, moins hygiénique qu'un repas composé de soupe, de viande, de légumes et d'un petit dessert.

Conditions pour une bonne alimentation.

Les aliments pour être vraiment profitables requièrent cinq conditions :

- 1° Nourriture *saine* et frugale, *sainement* préparée.
- 2° Mastication lente et complète ;
- 3° Variété dans les préparations ;
- 4° Régularité dans les repas ;
- 5° Sobriété et gaieté durant les repas.

QUESTIONNAIRE. — Qu'entendez-vous par aliments ? — Expliquez par un exemple. — D'où nous viennent les aliments ? — Comment se présentent-ils à nous ? — Comment se mangent-ils ? — Comment se divisent les aliments ? — A quoi servent les aliments réparateurs ? — Donnez un exemple d'aliments réparateurs — Que produisent les aliments combustibles ? — Nommez des aliments combustibles. — Comment doit-on se nourrir ? — Que faut-il penser d'un dîner composé d'un seul plat de viande ? — Donnez quatre règles qu'il convient d'observer pour que les aliments soient profitables.

EXERCICES PRATIQUES

Une visite au garde-manger ou à la chambre des provisions. — Nommer les aliments — Attirer l'attention des élèves sur les soins particuliers à donner à chaque aliment — Observer les divers moyens de conservation des provisions.

4ème Leçon

BOISSONS ET ALIMENTS DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

“Il faut de la méthode en tout.”

EAU NATURELLE

L'eau est la plus simple et la meilleure de toutes les boissons que la nature ait mises à notre disposition.

L'eau est indispensable à la vie ; l'homme ne peut vivre que dans les endroits de la terre où elle se trouve.

Valeur hygiénique.

L'eau est encore la boisson la plus facile à digérer. Boire un verre d'eau au coucher ou au lever est excellent pour la santé. Mais il ne faut prendre que l'eau pure, car toute eau n'est pas potable, c'est-à-dire bonne à boire.

Les meilleures eaux.

Les eaux de source, de puits sont les meilleures. Les eaux de pluie conviennent mieux aux usages domestiques, c'est-à-dire pour la cuisson des aliments, le lavage, et tous les soins de propreté.

On rend potable une eau qui n'est pas bonne à boire, en la faisant bouillir ou en la filtrant.

No 1.—Tisane de camomille.

1 tasse $\begin{cases} 5 \text{ à } 6 \text{ caboches} \\ 1 \text{ tasse d'eau bouillante.} \end{cases}$

Infuser, laisser reposer quelques minutes, passer au tamis, sucrer au goût et servir chaud ou froid.

Le Thé se prépare par infusion comme la camomille. Le thé ne doit jamais bouillir.

No 2.—Préparation du café.

1 tasse $\begin{cases} 1 \text{ c. à table de café,} \\ 1 \text{ tasse d'eau bouillante.} \end{cases}$

Verser l'eau sur le café et maintenir au point d'ébullition une dizaine de minutes.

LE LAIT

Le lait est un aliment complet et des plus précieux. Il forme la base de la nourriture des petits enfants, des malades, des convalescents et des vieillards.



Ustensiles de mesure

Conservation du lait.

Le lait doit être conservé dans des ustensiles parfaitement propres et dans un endroit très frais. Les mauvaises odeurs avoisinantes, une chaleur trop grande et un temps orageux, aigrissent le lait.

Comment on utilise le lait.

Le lait s'emploie dans une foule de préparations culinaires. Aucune nourriture n'est plus légère ni plus substantielle.

Les produits du lait.

Les produits du lait sont :

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| La crème, | le fromage, |
| Le beurre, | le petit lait, |
| Le lait de beurre, | le lactose ou sucre de lait. |

No 3.— Les préparations du lait.

I. Pour varier le goût du lait, on peut l'additionner de sel et de sucre caramélisé ; y ajouter quelques gouttes de café, de thé ou encore le mouiller d'un peu d'eau de Vichy.

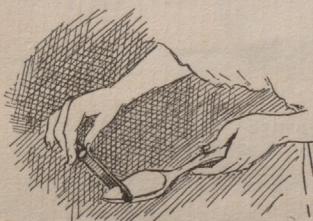
II. Le faire bouillir avec un peu de vanille ou de cannelle, d'anis, d'une ou deux figues, etc... et le sucrer.

III. Le faire cailler...

No 4.— Lait caillé.

1 chopine de lait
½ tablette junket ou
1 à 2 gouttes de présure

1 cuillerée à dessert d'eau froide
2 cuillerées à table de sucre
½ cuillerée à thé de vanille.



Mesure rase.

1. Mettre chauffer une chopine de lait ; le sucrer, l'assaisonner.

II. Ajouter la présure au lait après l'avoir diluée de quelques gouttes d'eau. Brasser le mélange et mettre dans un endroit plutôt chaud que froid.

LE FROMAGE DANS L'ALIMENTATION

Le petit fromage domestique, fromage blanc ou "caillé", comme on l'appelait généralement, est un aliment très riche, des plus économiques et des plus savoureux. Du temps de nos grand'mères, il était plus répandu qu'aujourd'hui.

Sa valeur nutritive.

Une livre de petit fromage domestique contient à peu près autant de matière nourrissante (protéine) qu'une livre de viande modérément maigre.

En raison de cette grande quantité de protéine qu'il renferme, le fromage domestique peut remplacer, dans bien des repas, des aliments plus coûteux, tels que la viande, le poisson et les œufs.

Comment la cuisine l'utilise.

Comme le fromage domestique n'exige que peu de chaleur pour sa préparation, on le consomme spécialement en été. On l'utilise dans une variété de salades appétissantes.

Il est délicieux également en sandwichs. Il est tout désigné pour le lunch scolaire à toutes les saisons de l'année, car c'est une forme de nourriture concentrée, facile à digérer.

No 5.—Petit fromage domestique.

2 pintes de lait sur	3 c. à table de crème ou
1 c. à thé de sel	1½ c. à table de beurre.

I. Mettre le lait sur dans une casserole ou dans un bain-marie et tenir sur de l'eau chaude jusqu'à ce qu'il se sépare en caillé et en petit lait.

II. Passer au-dessus d'un plat à travers une double épaisseur de coton à fromage.

III. Mettre le caillé dans un bol, le battre, assaisonner avec du sel et humecter avec de la crème.

IV. Refroidir et servir sur des feuilles de laitue. Au lieu de crème, on peut mélanger un peu de beurre avec le caillé.

No 6.— Petit fromage domestique.

2 pintes de lait doux $\frac{1}{2}$ de tasse de lait sur épais
1 c. à thé de sel.

I. Ajouter le lait sur au lait doux en remuant, recouvrir et tenir environ 18 heures à une température de 65 à 70°F. Tenir sur de l'eau chaude jusqu'à séparation en caillé et en petit lait.

II. Procéder comme au No 5.

Dans l'un ou l'autre de ces procédés on ne doit chauffer le lait que jusqu'à ce qu'il soit tiède, pas plus.

No 7.— Boules de fromage domestique.

I. Façonner du fromage en petites boules rondes, et rouler dans du persil finement haché.

II. Servir sur des feuilles de laitue avec une sauce à salade.

III. Garnir, si on le désire, avec de la gelée ou de la confiture. Les boules de fromage domestique ajoutées à des salades de fruits ou de légumes, font un mélange appétissant.

No 8.— Sauce à salade de fromage.

I. Battre une tasse de crème sure jusqu'à ce qu'elle soit épaisse.

II. Parfumer avec du jus de citron et y mettre une demi-tasse de fromage domestique.

Cette sauce se sert avec des salades de fruits ou des salades de légumes.

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce que l'eau ? — L'eau est-elle nécessaire à la vie ? — Quelle est la boisson la plus facile à digérer et la plus hygiénique ? — Quelles sont les meilleures eaux ? — Pourquoi emploie-t-on de préférence les eaux de pluie ? — Comment une eau devient-elle potable ? — Qu'est-ce que le lait ? — A qui le lait convient-il comme nourriture ? — Comment se conserve le lait ? — Nommez les produits du lait. — La cuisine utilise-t-elle le lait ? — Que savez-vous du petit fromage domestique ? — Quels aliments peut-il remplacer ? — Quel est sa valeur nutritive ? — Quand sa préparation est-elle surtout facile ? — Comment le sert-on généralement ?

EXERCICES PRATIQUES

Mettre bouillir de l'eau et observer les nombreuses bulles de gaz et les vapeurs qui s'échappent du vase où l'eau bout — constater le dépôt calcaire au fond du récipient — Mettre chauffer du lait — bouillir une même quantité — expliquer le lait qui monte — le lait qui bout — Montrer un thermomètre d'appartement, un thermomètre pour bain — et pour cuisine — Prendre la température du lait qui bout.

5ème Leçon

BOISSONS ET ALIMENTS DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ (suite)

LE PAIN

Le pain est l'aliment par excellence ; le plus ordinaire, mais le plus solide et le plus sain de tous ; il a presque droit à notre respect.

Avant d'arriver sur la table, le pain a coûté bien des peines, bien des fatigues au laboureur et à tous ceux ensuite qui ont converti la farine en pain. Le gaspiller serait une faute.

Sa valeur nutritive.

Le pain est indispensable ; c'est la base de la nourriture. Il est aussi nécessaire à la table du prince qu'au repas du plus pauvre ouvrier. Il convient en tout temps, à tous les âges et à tous les tempéraments. L'estomac ne s'en fatigue jamais. Le goût du pain est celui qui se perd le dernier.



La boîte à pain

Le meilleur de tous les pains, le plus nourrissant, s'appelle vulgairement "pain de ménage".

Il est préférable pour l'estomac et en même temps plus économique si on le mange rassis. On rend le pain plus digestible encore en le faisant sécher et rôtir devant le feu.

Rôties.

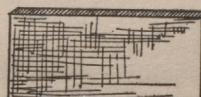
Le pain pour rôties ne doit être coupé ni trop mince, ni trop épais⁽¹⁾. Un pain ordinaire donne généralement seize tranches. On fait rôtir le pain avec une fourchette ou une broche spéciale.



Un plat de rôties.

puis on la rapproche. On fait griller un côté, on retourne

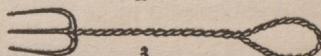
(1) Pour que les bords du pain ne soient pas rudes ou inégaux il faut avoir un couteau très aiguisé.



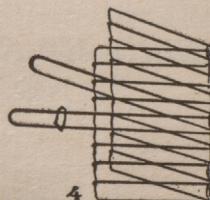
1



2



3



4

1 Planchette à pain. — 2 Couteau à pain. — 3 Fourchette. — 4 Grillepain.

On laisse d'abord sécher le pain en tenant la broche un peu à distance du feu, puis on la rapproche. On fait griller un côté, on retourne

de l'autre. Les rôties sont à point quand les tranches sont dorées des deux côtés également et croustillantes, mais non cassantes.

On peut beurrer les rôties immédiatement, mais elles sont bien plus digestibles quand elles sont beurrées à table seulement.

No 9.— Rôties à la cannelle

4 à 6 tranches de pain	2 c. à table de sucre
2½ c. à table de beurre	¼ c. à thé de cannelle.

I. Faire sécher les tranches de pain avant de les rôtir et beurrer.

II. Mélanger ensemble 2 c. à table de sucre avec ¼ c. à thé de cannelle et saupoudrer sur les rôties.

III. Les mettre deux ensemble et servir chaud.

No 10.— Rôties au lait.

4 à 6 tranches de pain	1 pinte de lait chaud
3 c. à table de sucre	muscade.

I. Faire sécher les tranches de pain avant de les rôtir.

II. Saupoudrer généreusement de sucre ; assaisonner de muscade.

III. Les mettre deux ensemble et verser le lait chaud au moment de servir.

On fait, avec du pain et du lait, des soupes qui sont très digestibles et qui conviennent surtout aux enfants, aux malades et aux vieillards... Ex.: Soupe au lait, panade.

No 11.— Soupe au lait.

4 à 6 tranches de pain	1 c. à thé de sel, poivre
1½ pinte de lait	ou sucre au goût.

Tailler les tranches de pain très minces, ou mieux les couper par petits carrés, les mettre au fond d'une soupière ; saler, poivrer ou sucrer. Verser sur le pain 1½ pinte de lait bouillant et servir chaud.

No 12.— Panade.

3 tasses de pain émietté
2 pintes d'eau
1 c. à table de beurre

1 demiard de lait chaud
sel, poivre, fines herbes ou
sucre au goût.

I. Prendre du pain très cuit. Pour plus de précaution le faire légèrement griller au four pour le rendre plus digestif.

II. Mettre le pain dans une casserole avec plus d'eau qu'il ne faut pour qu'il baigne ; saler, poivrer, cuire au moins une heure très doucement.

III. De temps en temps détacher avec une cuillère le pain qui s'attache au côté du vase afin qu'il ne brûle pas.

IV. La cuisson terminée, battre pour rendre la panade légère et onctueuse et ajouter un morceau de beurre avant de servir.

V. On peut encore y ajouter du lait déjà chauffé, du sucre, et la panade n'en sera que meilleure.

QUESTIONNAIRE.— Que savez-vous du pain ? — Pourquoi faut-il éviter de le gaspiller ? — Le pain est-il nécessaire à notre alimentation ? — Quel est le meilleur de tous les pains ? — Comment conseille-t-on de le manger ? — Y a-t-il une manière de couper le pain pour le rôtir ? — Combien de tranches y a-t-il à peu près dans un pain ? — Comment fait-on rôtir le pain ? — Doit-on beurrer les rôties tout de suite ?

EXERCICES PRATIQUES

Couper du pain pour la table — pour des sandwichs ordinaires — des sandwichs de fantaisie — Préparer de la chapelure — Montrer comment préparer les croûtons.

6ème Leçon

BOISSONS ET ALIMENTS DE PREMIÈRE
NÉCESSITÉ (suite)

LA POMME DE TERRE

La pomme de terre est une plante alimentaire des plus précieuses.

Sa culture est assez facile ; elle se conserve bien. Elle se mange sans assaisonnement ; elle est agréable au goût, se digère facilement et son prix est à la portée de toutes les bourses.

La pomme de terre comparée au pain. — La pomme de terre est un aliment économique, mais d'une faible valeur alimentaire. Si on la compare au pain, on constate qu'elle est cinq fois moins nutritive que le pain. C'est pour cela que nous la mangeons avec des substances plus nourrissantes, tels que la viande, le lait, le poisson, les œufs, etc...

Manière de peler la pomme de terre.

La pomme de terre se pèle avec un couteau bien aiguisé. Il faut faire de fines pelures, pour deux raisons : 1° par mesure d'économie, 2° parce que la partie nutritive se trouve, en quantité plus considérable, près de la pelure. Les yeux et les taches s'enlèvent après coup. Quand les pommes de terre sont épluchées, il faut aussitôt les passer dans de l'eau fraîche et les laver.



Comment peler les pommes de terre.

No 13.— Pommes de terre au naturel.

8 à 10 pommes de terre 1 c. à table de sel

1 pinte d'eau.

Il y a sept règles relatives à la cuisson des pommes de terre.

I. Autant que possible, les choisir d'égale grosseur.

II. Les peler, les laver à grande eau.

III. Les laisser tremper à l'eau froide jusqu'au moment de les cuire.

IV. Les couper, lorsqu'elles sont très grosses, et les laisser entières dans le cas contraire.

V. Les mettre cuire à l'eau bouillante et salée, ou à l'eau froide et salée, (si elles sont vieilles ou peu farineuses.)

VI. Trente minutes environ après la mise au feu, s'assurer que le légume est cuit, en piquant avec une fourchette. et rejeter l'eau.

VII. Maintenir alors le vase ouvert sur un coin du poêle afin que la pomme de terre sèche et devienne farineuse.

Remarque.— *Comme la plupart des légumes, la pomme de terre doit cuire à petit feu, en vase clos, afin que ses essences aromatiques ne s'envolent pas avec la vapeur d'eau. L'art de la cuisinière consiste donc à mettre exactement la quantité d'eau nécessaire (l'eau couvrira environ la moitié des pommes de terre), afin que cette eau soit en entier absorbée par le précieux légume : ce qui le bonifie considérablement.*

On cuite encore les pommes de terre au naturel sans les peler, surtout pour les manger avec une sauce ; dans ce cas elles sont moins pâteuses et ne se défont pas.

No 14.— Pommes de terre en robe des champs.

I. Les laver soigneusement, faire cuire comme précédemment et les retirer du feu lorsqu'elles cèdent à la pression du doigt.

II. Éplucher avant de servir la sauce.

No 15.— Pommes de terre en robe des champs.

Au fourneau ou au four.

I. Laver et brosser soigneusement les pommes de terre, les éponger.

II. Les faire cuire au fourneau ou au four jusqu'à ce qu'elles soient tendres sous le doigt, 50 à 60 minutes environ. Les piquer avec une fourchette, en les mettant au fourneau, aide à l'évaporation de l'eau.

Ce mode de cuisson conserve à la pomme de terre sa valeur nutritive.

No 16.— Pouding aux pommes de terre,

Restes de pommes de terre 2 tasses de lait chaud.
1 c. à table de beurre $\frac{1}{2}$ tasse biscuits soda
 sel, poivre.

I. Émincer les pommes de terre, les mettre par rang dans un plat beurré.

II. Saupoudrer de chapelure, saler, poivrer, ajouter quelques noisettes de beurre et alterner jusqu'à ce que le plat soit rempli.

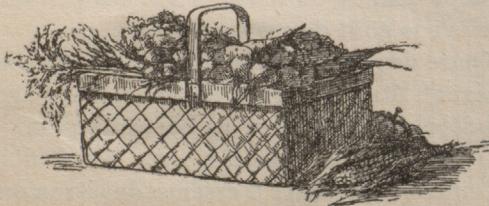
III. Verser le lait chaud et mettre gratiner au fourneau.

QUESTIONNAIRE.— Que savez-vous de la pomme de terre ? —

Quelle est sa valeur comparée au pain ? — Comment pèle-t-on la pomme de terre ? — Pourquoi de fines pelures ? — Donnez sept règles relatives à la cuisson de la pomme de terre. — Comment se préparent les pommes de terre en robe des champs ?

EXERCICES PRATIQUES

Mettre de l'eau de pluie dans un bassin et faire dissoudre du savon — dans un autre bassin contenant de l'eau dure ou calcaire, faire dissoudre également du savon. — Observer ce que devient le savon dans le premier bassin, les grumeaux qui se forment sur l'eau du dernier bassin.



La cueillette des légumes

7ème Leçon

SANDWICHES

“Ce qu'on fait chez soi semble toujours meilleur.”

Un sandwich est une sorte de mets composé de deux tranches de pain légèrement beurré et entre lesquelles on place une tranche encore plus mince de jambon ou d'autres viandes froides.



Un plat de sandwiches.

Les sandwiches se font ordinairement avec du pain rassis, blanc ou brun. Les tranches de pain doivent être très minces, de $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ de pouce d'épaisseur et coupées de différentes formes ; soit carrées, triangulaires, ou même en doigts de dame.

Le beurre doit être défait en crème, il s'applique plus facilement et n'émette pas le pain.

Différentes sortes.

On fait des sandwiches avec des aliments qui se mettent et se mangent aisément sur le pain. Les viandes salées sont tout particulièrement goûtées; elles doivent être très cuites, le jambon et la langue surtout, coupées transversalement aux fibres de la viande ou hachées fin. Un peu de moutarde française relève le goût de ces sandwiches.

Si on prépare des sandwiches aux salades, les viandes et le poisson doivent être hachés très fin et mélangés avec la sauce. La laitue peut dépasser les bords du pain.

On fait encore des sandwiches avec des fruits crus, des fruits secs, cuits et parfumés d'essence de citron ou d'orange.

Des sandwiches préparés d'avance.

Les sandwiches peuvent être préparés d'avance, puis placés dans une jarre de grès, recouverts d'un linge humide et mis au froid. On fait exception cependant pour les sandwiches aux légumes, assaisonnés de sauce.

No 17.— Sandwiches aux œufs.

8 à 10 tranches de pain	2 œufs cuits dur
4 c. à table de beurre	moutarde française.

I. Passer les œufs au tamis, les humecter avec un peu de moutarde.

II. Étendre la préparation sur des tranches de pain beurré. On peut faire ces sandwiches sans moutarde.

No 18.— Sandwiches au fromage.

8 à 10 tranches de pain	4 c. à table de fromage à la crème
4 c. à table de beurre	1 betterave hachée.
moutarde française	

I. Étendre sur un morceau de pain, du fromage à la crème ; sur l'autre des betteraves hachées et assaisonnées de moutarde française ou encore,

II. Beurrer une tranche de pain brun et humecter de moutarde française.

III. Étendre sur une autre tranche de pain blanc, du beurre et du fromage à la crème défait ensemble.

No 19.— Sandwiches au jambon.

8 à 10 tranches de pain	$\frac{1}{8}$ de livre ($\frac{1}{4}$ tasse) de jambon
$\frac{1}{4}$ de livre de langue froide	moutarde française. (bon

I. Hacher très fin deux parties de langue froide et une partie de jambon (une partie de gras de jambon sur deux parties de maigre).

II. Écraser et assaisonner de paprika (sorte de poivre) et de moutarde.

III. Beurrer une tranche de pain, étendre le mélange sur l'autre et presser ensemble les deux morceaux.

QUESTIONNAIRE.— Qu'est-ce qu'un sandwich ? — Quel pain emploie-t-on pour les sandwiches ? — Quelle dimension et quelle forme donne-t-on aux tranches ? — Y a-t-il différentes sortes de sandwiches ? — Qu'emploie-t-on généralement pour relever le goût des sandwiches ? — Les sandwiches aux salades nécessitent-elles quelques détails particuliers ? — Quel soin donne-t-on aux sandwiches préparés d'avance ?

EXERCICES PRATIQUES

Montrer comment faire une infusion.— Préparer une tasse de camomille — une tasse de thé — une tasse de café — Composer et préparer deux petits menus pour un souper de quatre personnes.

8ème Leçon

PIÈCES SUPPLÉMENTAIRES

No 20.— Salade de tomates et de petit fromage domestique.

I. Choisir des tomates mûres et bien fermes de grosseur moyenne.

II. Éplucher, enlever une mince tranche du dessus et extraire à la cuillère une partie de la pulpe.

III. Saupoudrer avec du sel, et remplir avec du petit fromage domestique.

IV. Servir sur des feuilles de laitue avec une sauce à salade.

On prépare encore de la même manière une salade de fromage domestique et de betteraves.

I. Laver et faire cuire les betteraves jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Éplucher, laisser refroidir et enlever le cœur.

II. Procéder comme pour No. 20.

No 21.—Salade de Betteraves.

1 tasse de betteraves cuites hachées	1 tasse de fromage domestique.
	$\frac{1}{2}$ tasse de céleri.

Mélanger les ingrédients et humecter avec de la sauce à salade. Servir sur des feuilles de laitue.

No 22.—Compote de Pommes.

10 à 12 pommes	$1\frac{1}{2}$ tasse d'eau
1 tasse de sucre	zeste de citron.

I. Peler les pommes, au besoin, les partager en quartiers, enlever les coeurs.

II. Faire bouillir ensemble quelques minutes l'eau, le sucre, le zeste de citron.

III. Jeter les pommes dans ce sirop et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

No 23.—Pommes givrées.

10 à 12 pommes	$\frac{1}{4}$ de tasse de sucre
1 tasse d'eau bouillante	gelée

I. Essuyer les pommes, les peler, enlever les coeurs, disposer dans une lèchefrite.

II. Saupoudrer de sucre, verser l'eau et faire cuire à fourneau chaud jusqu'à ce qu'elles soient tendres, avoir soin d'arroser pendant la cuisson.

III. Disposer dans un plat, remplir les pommes de gelée, puis décorer avec crème fouettée et saupoudrer de sucre.

No 24.—Compote de pruneaux et de rhubarbe.

1 livre de pruneaux	1 pinte d'eau
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	4 tranches de citron ou cannelle.

I. Laver les pruneaux, les mettre dans une casserole et couvrir d'eau froide.

II. Laisser tremper toute la nuit et les faire cuire le lendemain matin jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

III. Ajouter le citron et laisser bouillir encore cinq minutes.

IV. Enlever les tranches de citron et servir.

No 25.—Rhubarbe.

I. Enlever les feuilles et la racine, laver les tiges et les couper en longueur d'un demi-pouce.

II. La rhubarbe est très acide, on met deux tasses de sucre par pinte de rhubarbe.

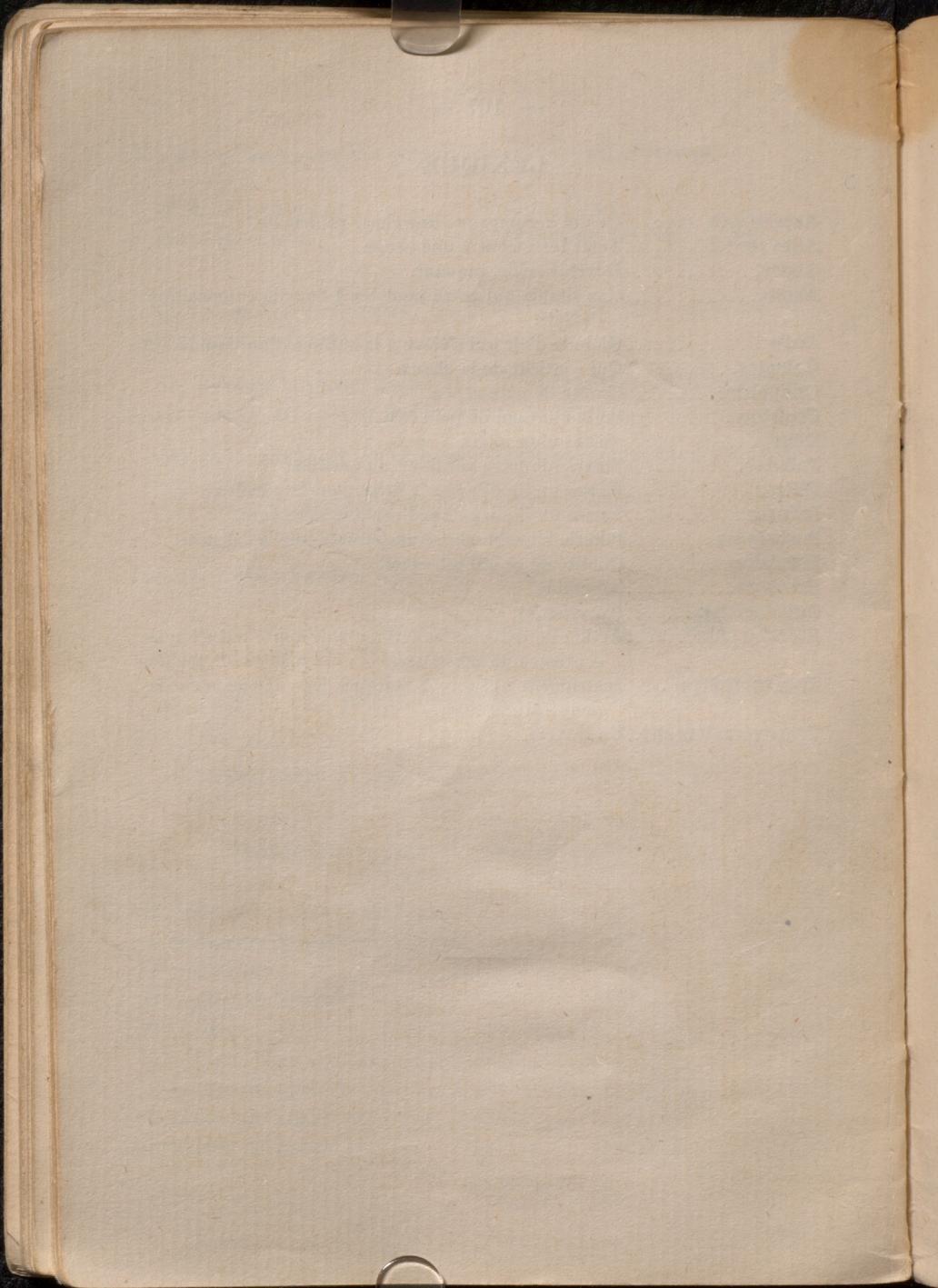
III. Faire cuire jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre.

TABLEAU DES POIDS ET MESURES

2 cuillerées à table de beurre.....	font	1 once
4 cuillerées à table de farine.	"	1 "
4 cuillerées à thé.....	"	1 cuillerée à table
16 cuillerées à table.	"	1 tasse
2 tasses.....	"	1 chopine
4 tasses	"	1 pinte
2 tasses de beurre.	"	1 livre
2 tasses de sucre granulé.	"	1 livre
4 tasses de farine	"	1 livre.

LEXIQUE

- Accessoires** Ce qui accompagne une chose principale.
Adhérer Tenir fortement à une chose.
Aigrir Devenir acide, piquant.
Azote Gaz simple qui entre pour les $\frac{1}{5}$ dans la composition de l'air.
Bulle Globule d'air qui s'élève à la surface d'un liquide.
Calcaire Qui contient de la chaux.
Chapelure Croûte de pain râpée.
Croûton Petit morceau de pain frit.
Débris Restes d'un repas.
Faïence Poterie de terre vernissée ou émaillée.
Filtrer Passer un liquide par le filtre pour le purifier.
Infuser Verser un liquide chaud sur une substance.
Porcelaine Poterie blanche plus transparente que la faïence.
Précision Qualité de ce qui est exact.
Protéine Albumine.
Substantiel Nourrissant.
Stérilisation Action de détruire les ferment de toute nature que contient une substance.
Thermomètre Instrument qui sert à marquer les changements de température.
Transversalement .. En travers.



CINQUIÈME PARTIE

Horticulture

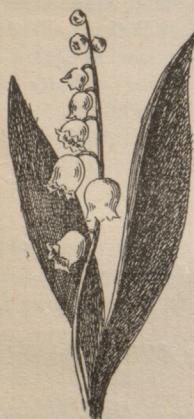
1ère Leçon

LE JARDIN

LECTURE. — Quand Dieu voulut donner un paradis terrestre à l'homme, il fit un jardin magnifique qu'il orna de fleurs et de plantes variées. Il lui enseigna ensuite l'art de cultiver ce jardin et d'en tirer l'utile et l'agréable.

Le paradis terrestre n'existe plus, mais il en reste un souvenir, puisque l'on a encore des jardins et que, grâce à l'horticulture, on peut en faire des sources de jouissances et de revenus.

Il y a d'abord le jardin aux légumes ou le potager, le jardin aux fruits ou le verger, et enfin le jardin aux fleurs ou le parterre. Chaque fillette peut avoir le sien ou au moins son petit coin dans le grand jardin où elle mettra un peu de tout ce qu'elle aime le mieux et apprendra ainsi les premières notions d'horticulture.



Le muguet.



La pensée.

Dans le premier, la petite fille trouvera la carotte, l'oignon, le panet, les navets, le salsifis, dont sa maman fait de si bons plats et des soupes si savoureuses. Elle verra des feuillages variés mais tous délicatement découpés et dentelés et reconnaîtra le persil, la sarriette, la sauge, le thym et les autres herbes fines qui aromatisent les mets qu'elle trouve si délicieux.

Plus loin la laitue avec ses feuilles frisées et tendres, les radis roses et blancs, les concombres dodus, les betteraves, le céleri, lui feront songer aux rafraîchissantes salades des menus d'été qu'elle peut apprendre à préparer. Enfin elle fera connaissance avec les fleurs de son pays, depuis les reines-marguerites jusqu'au réséda odorant, en passant par les dahlias aux riches

couleurs, les pensées de velours sombre, les géraniums au teint éclatant, les narcisses, les tulipes, les muguet, les lilas, parfumeurs de printemps.

Que d'heures agréables la fillette vivra dans son petit jardin ! Ses fleurs et ses légumes lui deviendront plus chers et plus intéressants même que ses poupees parce que ce sont des jouets vivants ceux-là, qui poussent, grandissent et se développent et rendent en plaisirs délicats les soins qu'on leur prodigue.

Même que d'utiles sujets de méditation elle en retirera ! Comme elle ameublit la terre de son jardin, elle doit travailler son âme. Comme elle en arrache les mauvaises herbes, elle doit aussi sarcler son caractère de tous les petits défauts qui

étouffent ses bonnes qualités et les empêchent de s'épanouir.

La petit fille arrose son jardin, l'enrichit et le protège contre les gelées et les vents mauvais : ainsi, doit-elle embellir son âme par la prière, la pratique des vertus et la fuite du mal.

RÉSUMÉ

Le jardin est un endroit où l'on cultive des végétaux.

Il y a le jardin potager pour les légumes, le verger pour les fruits et le parterre pour les fleurs.

Les fleurs et les légumes rendent en plaisirs délicats les soins qu'on leur prodigue.

Les soins que l'on donne aux plantes sont suggestifs. Comme on arrache les mauvaises herbes ainsi on doit sarcler son caractère de tous les défauts qui étouffent les bonnes qualités et les empêchent de s'épanouir.



Le narcisse et la tulipe.

MOTS EXPLIQUÉS

Aromatisent : — Parfument.

Dodus : — Gras, potelés.

Ameublir : — Rendre une terre plus meuble, plus légère.

Sarcler : — Arracher les mauvaises herbes d'un sol cultivé ou ensemencé.

QUESTIONNAIRE. — Qu'est-ce que le jardin ? — Nommez les divers jardins. — Que nous donnent les fleurs et les légumes ? — Comment les soins donnés aux plantes sont-ils suggestifs ?

EXERCICES PRATIQUES

Promenade au jardin — cueillette de fleurs — composition d'un bouquet
— Faire connaître et nommer les légumes du jardin.

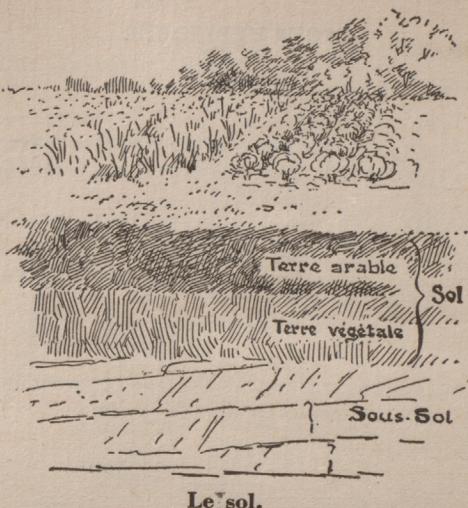
2ème Leçon

LE TERRAIN — DÉFINITIONS

Dieu n'a pas voulu que la demeure qu'Il destinait à l'homme fut une terre morne et désolée. Il créa les végétaux aux fleurs magnifiques pour réjouir et reposer ses yeux ; puis en donnant à l'homme cette terre ainsi préparée, Il lui imposa la loi de la féconder par son travail. L'homme doit donc cultiver les terres labourables et les prés, travailler les bois et les jardins.

Champs.

Les champs sont des terres que l'on cultive au moyen de la charrue et qui produisent les grains nécessaires à la nourriture de l'homme, les plantes indispensables à l'alimentation du bétail, et d'autres plantes utiles à l'industrie. Quand l'herbe est grande, on la coupe et on la laisse sécher : c'est le grain qui sert à l'homme ou encore le foin avec lequel on nourrit le bétail en hiver.



Les prés et prairies.

On nomme prés ou prairies des terres où croît l'herbe dont les animaux se nourrissent.

Les bois ou forêts.

Les terrains garnis d'arbres et d'arbrisseaux destinés ou à être brûlés ou à servir à différents usages dans les arts sont des bois ou forêts.

Les jardins.

Les jardins sont des enclos de peu d'étendue que l'on cultive au moyen de la bêche et qui produisent des légumes, des fruits et des fleurs.

La culture des champs se nomme agriculture ; la culture des jardins, jardinage ou horticulture.

Agriculture.

L'agriculture est l'art de cultiver la terre et d'en retirer tous les produits possibles.

Sol.

L'agriculteur donne le nom de sol à cette partie de la terre propre à la production des plantes. Il y a une variété de sols : voilà ce qui nous donne une variété de plantes.

Les plantes trouvent dans les différents sols les aliments nutritifs qu'elles réclament spécialement.

Mais quelle que soit la nature du sol, il est soumis à l'action de l'eau, de la lumière et de l'air, et il a besoin de ces trois agents pour être fertile.

MOTS EXPLIQUÉS

Morne : — Terne, sans éclat.

Féconder : — Rendre fécond.

Industrie : — Toutes les opérations qui concourent à la production des richesses.

Enclos : — Espace fermé par une clôture.

Agents : — Tout ce qui agit.

QUESTIONNAIRE. — Qu'appelez-vous champs ? — prés ou prairies ? — bois ou forêts ? — jardins ? — Définissez l'agriculture. Qu'entend-t-on par sol ? — Comment les plantes se nourrissent-elles ? — Que faut-il au sol pour être fertile ?

EXERCICES PRATIQUES

Promenade au jardin — Faire connaître et nommer les mauvaises plantes les plus connues — Observer le sol.

3ème Leçon

ACTION DE L'AIR ET DE L'EAU SUR LES PLANTES

LECTURE.— Les végétaux, pas plus que les animaux, ne pourraient vivre et se développer s'ils étaient privés d'air. Ainsi, les graines enfouées trop profondément dans le sol ne germent pas, parce que l'air ne pénètre pas jusqu'à elles.

Si l'on plaçait sous une cloche de verre, quelque grande qu'elle fût, un pot ou une caisse contenant soit une fleur, soit une plante quelconque, celle-ci ne tarderait pas à périr parce que l'air ne serait pas renouvelé.

Comme l'air est aussi nécessaire aux racines qu'aux tiges, il faut, pour que la culture soit bonne, que l'air circule librement et en assez grande quantité autour des plantes.

L'eau est également nécessaire à la vie des plantes. Une graine enfouie dans une terre sèche, ne germe pas, de même qu'elle ne tarde pas à périr si l'on ne restitue au sol l'eau qui lui a été enlevée. Pour cette raison, il faut combattre la sécheresse, en été, par les arrosages du matin et du soir.

C'est lorsqu'il survient une pluie après une sécheresse un peu longue, en été surtout, qu'on voit l'influence de l'eau sur les végétaux... alors que les plantes se redressent et se développent avec une rapidité surprenante.

RÉSUMÉ

Il faut que l'air circule librement autour des plantes. C'est la condition d'une bonne culture. Les racines comme les tiges ont besoin d'air pour se développer.

L'eau est nécessaire à la vie des plantes.

C'est après une sécheresse un peu longue que l'on voit l'influence de l'eau sur les plantes alors que celles-ci se redressent et se développent avec une rapidité surprenante.

MOTS EXPLIQUÉS

Ne germent pas : — Se dit des grains de semences dont les germes ne poussent pas.

Une graine enfouie : — Enfoncée en terre.

Influence de l'eau : — Action qu'elle exerce.

QUESTIONNAIRE. — Que faut-il aux végétaux pour se développer ?

— L'air est-il aussi nécessaire aux racines qu'aux tiges ? — La plante a-t-elle besoin d'eau ? — Quand constate-t-on l'influence de l'eau sur la végétation ?

EXERCICES PRATIQUES

Exercer les élèves à distinguer les graines de légumes — de fleurs — Faire l'analyse d'une plante — nommer ses parties.

4ème Leçon

LES VÉGÉTAUX

Les végétaux sont des êtres vivants : ils respirent, ils se nourrissent, ils s'accroissent, ils se reproduisent et meurent.

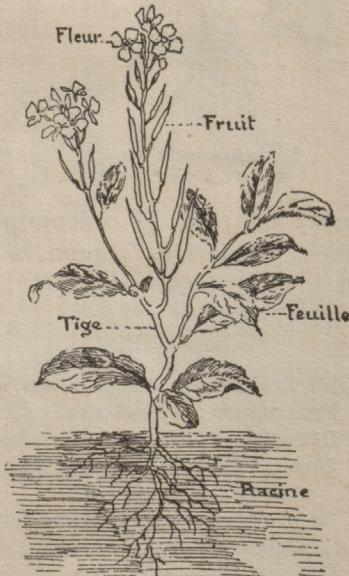
L'étude de la plante est aussi agréable qu'utile, surtout à l'époque des fleurs ; pour être fructueuse, elle doit être faite sur les plantes elles-mêmes.

Parties d'une plante.

Si, par exemple, on examine une renoncule ou bouton d'or, au moment où elle est fleurie, on constate, en détaillant les parties qui la composent, qu'elle a des racines, des tiges, des feuilles, des bourgeons, des fleurs et des fruits. Chacune de ces parties a une organisation particulière et des fonctions spéciales.

Racine.

La racine attache la plante au sol et吸t;orbe l'eau et la nourriture dont elle a besoin.



Les parties de la plante.

Tige.

La tige porte les feuilles, les fleurs et les fruits et conduit la sève des racines à toutes les autres parties de la plante.



La renoncule ou
bouton d'or.

Feuilles.

Les feuilles tirent de l'air les gaz dont elles ont besoin pour vivre, et les bourgeons donnent naissance aux rameaux qui, à leur tour, produisent d'autres feuilles.

La fleur donne le fruit qui, lui, contient la graine.

Plantes potagères.

Parmi les végétaux, les plantes potagères intéressent spécialement la ménagère. En Amérique, on en cultive une cinquantaine dont quinze sont d'un usage courant : ce sont les fèves, les choux, les pois, la carotte, la pomme de terre, le navet, le concombre, le blé d'Inde, l'asperge, le céleri, la tomate, l'oignon, la betterave, le radis, la laitue.

MOTS EXPLIQUÉS

S'accroissent : — Augmentent, deviennent plus grands.

Fructueuse : — Profitable.

Détaillant : — La divisant en morceaux.

Sève : — Liquide nourricier qui circule dans les diverses parties des végétaux.

Gaz : — Un corps qui, comme l'air, n'est ni solide ni liquide. Ex.: le gaz d'éclairage.

QUESTIONNAIRE.— Définissez les végétaux. — Que savez-vous de l'étude de la plante ? — Quelle est la fonction de la racine ? — de la tige ? — des feuilles ? — de la fleur ? — Les plantes potagères offrent-elles de l'intérêt à la ménagère ?

EXERCICES PRATIQUES

Préparer des pots ou des caisses de terreau, y faire semer un nombre de graines — Exposer ces pots sur la tablette d'une des fenêtres les mieux situées de la classe — Suivre le travail de la plante — Arroser et observer l'action de l'eau — de l'air — et de la lumière.

5ème Leçon

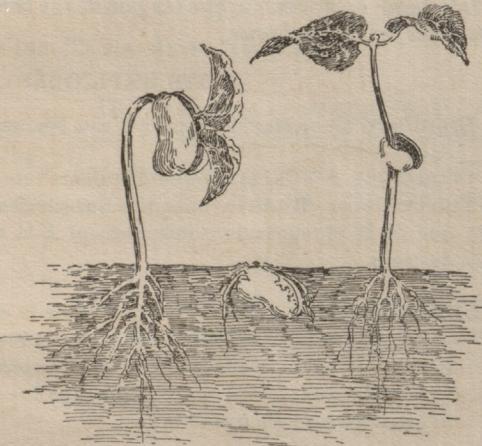
INFLUENCE DE LA CHALEUR ET DE LA LUMIÈRE

LECTURE.— La chaleur est indispensable aux végétaux pour qu'ils puissent germer et se développer : c'est elle qui fait mûrir les récoltes de toutes sortes. Dès qu'elle commence à réchauffer la terre au printemps, la sève se met en mouvement, les bourgeons s'entrouvrent et les feuilles se développent.

Tout renait à la vie sous l'influence des rayons du soleil qui élèvent la température de l'eau et du sol.

C'est la chaleur du soleil qui fait fondre les neiges qui recouvrent les montagnes et entretiennent les cours d'eau ; c'est elle aussi qui transforme l'eau en vapeur et produit ainsi les brouillards, les nuages et les rosées. La température a sur les cultures une importance considérable qu'il est bon de connaître afin d'en tenir compte.

La lumière du soleil est encore nécessaire à la végétation; sans elle, les feuilles ne verdissent pas. Aussi une plante placée à la cave ou dans une



Germination du haricot.

pièce obscure souffre et dépérît : sa tige devient molle, ses feuilles sont petites et peu colorées.

C'est la lumière qui rend les fruits plus sucrés et plus savoureux, qui donne aux plantes des couleurs vives et des odeurs plus prononcées.

La lumière si avantageuse à la plupart des plantes est nuisible à d'autres, ou plutôt à certaines parties de ces plantes. Les tubercules de la pomme de terre, par exemple, pour être comestibles doivent se développer sous terre à l'abri de la lumière. S'ils étaient découverts ou exposés à la lumière après avoir été récoltés, ils verdiraient et ne vaudraient plus rien ; ils seraient même dangereux à manger. C'est pourquoi on les met dans une **cave** ou dans un lieu obscur.

RÉSUMÉ

Il faut de la chaleur aux végétaux pour germer et se développer : c'est elle qui fait mûrir les récoltes.

La chaleur fait fondre les neiges, transforme l'eau en vapeur et produit ainsi les brouillards, les nuages, les rosées. La lumière du soleil est nécessaire à la végétation. C'est elle qui rend les fruits plus sucrés et plus savoureux, qui donne aux plantes des couleurs vives et des odeurs plus prononcées.

La lumière est nuisible aux tubercules de la pomme de terre. C'est pour cette raison que les patates se conservent dans une cave ou dans un lieu obscur.

MOTS EXPLIQUÉS

Brouillard :— Amas de vapeur d'eau épaisse et froide qui obscurcit l'air.

Comestible :— Qui est propre à la nourriture de l'homme.

Tubercule :— Toute excroissance qui survient à une partie quelconque de la plante mais principalement à la racine, comme la pomme de terre.

QUESTIONNAIRE.— Pourquoi faut-il de la chaleur aux végétaux ?

— Quelle est l'action de la chaleur ? — La lumière est-elle nécessaire à la végétation ? — Comment la lumière est-elle favorable aux fruits et aux plantes ? — Pour quelles plantes la lumière est-elle nuisible ?

EXERCICES PRATIQUES

Exécuter en temps opportun un repiquage — un éclaircissement — Préparer de l'eau de pluie et pratiquer diverses espèces d'arroisements.

6ème Leçon

NOTIONS SUR LES FLEURS

Le jardin ne contient pas seulement des légumes, il renferme aussi des fleurs. La culture des fleurs est un délassement plein de charmes pour les jeunes filles, c'est une occupation aussi innocente qu'agréable. Ayez donc, enfants, des fleurs dans votre jardin ou sur vos fenêtres. Les fleurs ne réjouissent pas seulement l'œil, elles font du bien à l'âme... Elles jettent dans la maison des notes gaies, franches, éclatantes, elles sont vivantes.

Plantes et fleurs exigent des soins, une attention délicate, qui nous attachent davantage à notre intérieur.



L'œillet.

Comment disposer les fleurs dans un potager.



Une plante en pot.

On peut sans beaucoup de frais cultiver les fleurs dans un jardin potager, en consacrant à cette culture les bandes étroites qui entourent les carrés de légumes et qu'on nomme plate-bandes. Si on récolte quelques légumes de moins, on est amplement dédommagé par la beauté et l'éclat des fleurs qui donnent au jardin l'aspect le plus agréable et le plus gracieux.

Multiplication de la fleur.

La fleur se reproduit par bouture, par marcotte ou par semis.

Boutures.

La bouture est une branche détachée qu'on met en terre pour qu'elle produise d'abord des racines et plus tard une

fleur en tout semblable à celle à laquelle on l'a empruntée : les fuchsias, les géraniums et beaucoup d'autres se reproduisent par boutures.



Une bouture.

Marcottes.

Les marcottes diffèrent des boutures en ce que celles-ci sont des branches séparées de la plante à laquelle elles appartiennent, tandis que les premières sont ces mêmes branches mises en terre pendant qu'elles tiennent encore à la tige mère.

Le fraisier, le rosier, se reproduisent par le marcottage.



Marcotte de fraisier.

Semis.

Semer des graines s'appelle faire un semis. Les semis sont surtout usités pour les fleurs délicates.

LES VÉGÉTAUX D'ORNEMENT

On cultive comme plantes d'ornement ; 1° Des arbustes ;
2° des plantes vivaces ; 3° des plantes annuelles.

Les plantes annuelles meurent chaque année. Les plantes vivaces durent plusieurs années, elles n'exigent presque aucun soin ; la plupart même n'ont pas besoin d'arrosage.

Mais en général, la plupart de ces plantes ne durent qu'une saison ; il est donc indispensable de semer quelques plantes annuelles si on veut avoir des fleurs depuis le printemps jusqu'à l'automne.



La rose.



Le chrysanthème.

Arbustes d'ornement.

La chèvre-feuille, l'épine-vinette, le lilas, le syringa, les spirées sont les plus charmants arbisseaux, avec le rosier qui nous donne la rose, la reine des fleurs par sa beauté et son parfum.



Le lis.

Plantes vivaces.

Les principales plantes vivaces sont : la campanule, l'aster, le chrysanthème, le dahlia, le lis blanc, le muguet, le narcisse, les oeillets, le phlox, le pied d'alouette, la pivoine, la primevère, la violette, etc.

Plantes annuelles.

Toutes les plantes annuelles se renouvellent par le semis. Les principales sont : la balsamine, la girofle, le pétunia, le pois de senteur, la reine-marguerite, le réséda, la pensée, etc.

Fleurs des champs.

Les plantes rares, les plus coûteuses, ont-elles nécessairement plus de charme que l'humble fleur des champs aux formes gracieuses, aux couleurs et aux feuillages si variés ?

Enfants, si vous vivez à la campagne, apprenez à les connaître pour apprécier leurs qualités décoratives.

Les principales de ces fleurs sont : le coquelicot, le bouton d'or, la violette, la campanule, le dandelion, la marguerite, l'immortelle, le trèfle d'odeur, la chicorée, la camomille des chiens, la verge d'or, la luzerne, la nielle, etc.



La marguerite.

MOTS EXPLIQUÉS

Amplement dédommagée : — Elle aura une large compensation.

Aspect : — Vue d'un objet.

Reproduisent : — Se produisent de nouveau.

Arbustes d'ornement : — Qui embellit.

Arbrisseaux : — Petits arbres qui se ramifient dès leur base. Ex.: le gadelier, le framboisier, etc.

QUESTIONNAIRE. — Que savez-vous de la culture des fleurs ? — Quelle jouissance les fleurs nous donnent-elles ? — Les fleurs ont-elles leur place dans un jardin potager ? — Comment se reproduisent les fleurs ? — Qu'est-ce qu'une bouture ? — une marotte ? — un semis ? — Donnez des exemples. — Que cultive-on comme plante d'ornement ? — Qu'est-ce qu'une plante annuelle ? — une plante vivace ? — Quels soins exigent ces plantes ? — Nommez quelques arbustes d'ornement. — Connaissez-vous quelques plantes vivaces ? — Comment se renouvellent les plantes annuelles et nommez-en quelques-unes ? — Les fleurs des champs ont-elles leur beauté ?



L'églantine.

EXERCICES PRATIQUES

Faire des boutures de fleurs — les mettre en pots — suivre leur développement. — Excursions dans les champs — dans les jardins — dans les parterres — Collectionner des plantes de la région.

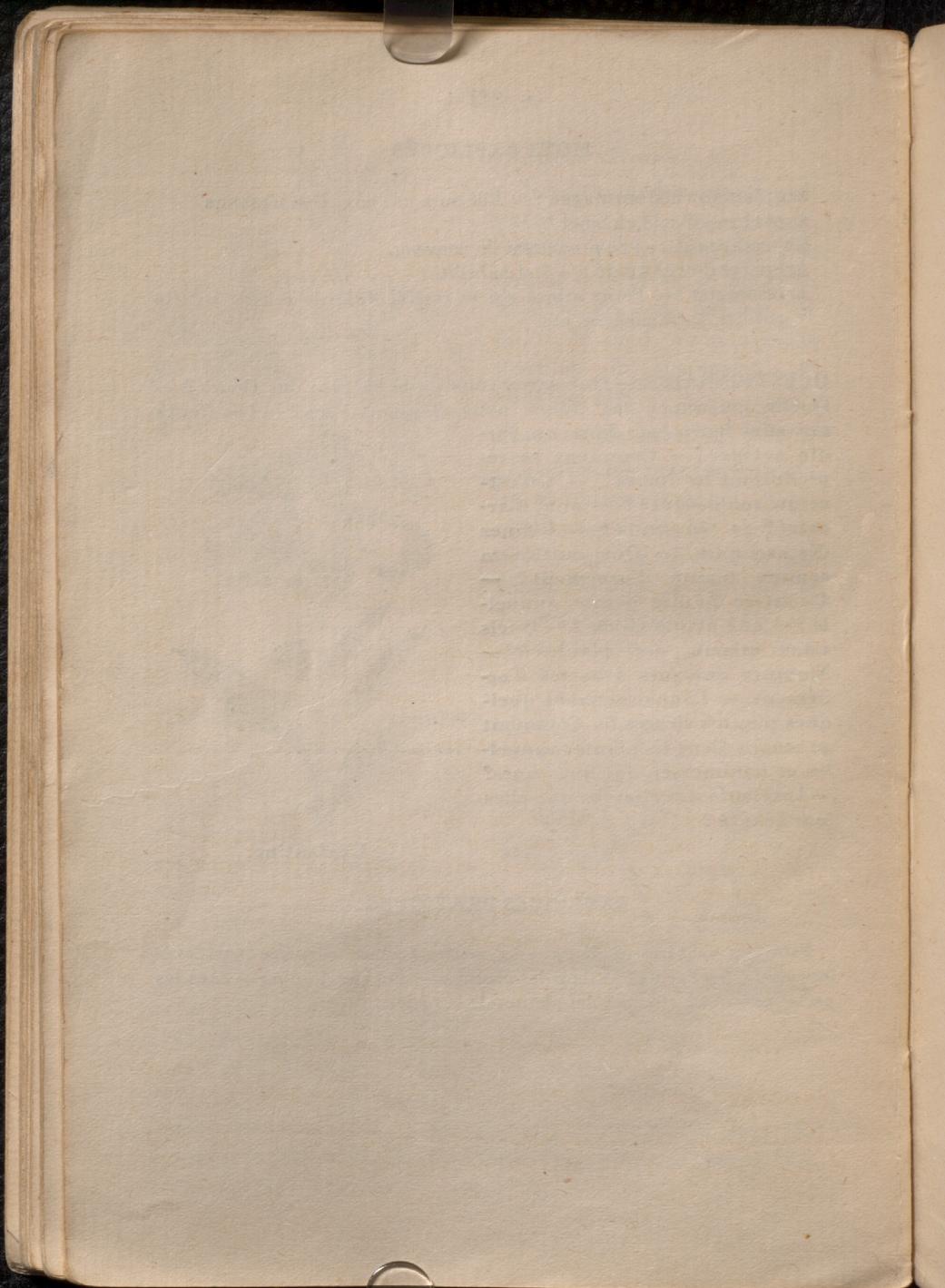


TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

TENUE DE LA MAISON

	PAGES	
PRÉFACE		
INTRODUCTION		
PREMIÈRE LEÇON	— De l'économie domestique.....	3
DEUXIÈME LEÇON	— Les qualités de la ménagère.....	5
TROISIÈME LEÇON	— Le chez-nous (Lecture)	7
QUATRIÈME LEÇON	— Matériel du nettoyage.....	10
CINQUIÈME LEÇON	— Matériel du nettoyage (suite).....	14
SIXIÈME LEÇON	— Le balayage.....	17
SEPTIÈME LEÇON	— L'époussetage.....	20
HUITIÈME LEÇON	— La chambre à coucher (Lecture)	22
NEUVIÈME LEÇON	— Entretien journalier de la chambre à coucher.....	25
DIXIÈME LEÇON	— Le lit (Lecture).....	27
ONZIÈME LEÇON	— Le lit (suite).....	30
DOUZIÈME LEÇON	— Le lavabo.....	34
APPLICATIONS	— Manière de faire le lit.— Lavage des cuvettes, pots à l'eau, table de nuit.— Enlèvement des taches de boue, d'eau sale ou de matières organiques.— Entretien des démêloirs, peignes de corne, brosses à cheveux, brosses à habits	38
	Lavage des linges de ménage	39

DEUXIÈME PARTIE

BLANCHISSAGE ET REPASSAGE

	PAGES	
PREMIÈRE LEÇON	— Comment traiter le linge sale (Lecture)	41
DEUXIÈME LEÇON	— Du blanchissage du linge.....	42
TROISIÈME LEÇON	— Matériel du blanchissage	45

	PAGES
QUATRIÈME LEÇON — Substances employées dans le blanchissement.....	47
CINQUIÈME LEÇON — Du repassage (Lecture).....	50
SIXIÈME LEÇON — Repassage du linge plat	53
APPLICATIONS — Repassage des mouchoirs de poche.— serviettes de table — taies d'oreillers.....	54

TROISIÈME PARTIE

COUTURE — RACCOMMODAGE — TRICOT — COUPE

PREMIÈRE LEÇON — Nécessité d'apprendre à coudre (Lecture)	55
DEUXIÈME LEÇON — La couture... Notions générales	57
TROISIÈME LEÇON — Les points.	61
QUATRIÈME LEÇON — Nature et but du raccommodage (Lecture).	64
CINQUIÈME LEÇON — La reprise simple.	67
SIXIÈME LEÇON — Le tricot (Lecture)	69
SEPTIÈME LEÇON — Le montage des mailles.....	71
HUITIÈME LEÇON — Les mailles.	73
APPLICATION — Tracé du caleçon.....	76

QUATRIÈME PARTIE

ART CULINAIRE

PREMIÈRE LEÇON — Le matériel d'une cuisine ordinaire ..	79
DEUXIÈME LEÇON — Lavage de la vaisselle.....	83
TROISIÈME LEÇON — Des aliments.	90
QUATRIÈME LEÇON — Boissons et aliments de première nécessité — Eau naturelle — Le lait.	92
CINQUIÈME LEÇON — Le pain.	97
SIXIÈME LEÇON — La pomme de terre	101
SEPTIÈME LEÇON — Des sandwiches.	104
HUITIÈME LEÇON — Pièces supplémentaires.	106

CINQUIÈME PARTIE

HORTICULTURE

	PAGES
PREMIÈRE LEÇON	— Le jardin (Lecture)
DEUXIÈME LEÇON	— Le terrain — définitions
TROISIÈME LEÇON	— Action de l'air et de l'eau sur les plantes (Lecture)
QUATRIÈME LEÇON	— Les végétaux
CINQUIÈME LEÇON	— Influence de la chaleur et de la lumière sur les plantes (Lecture)
SIXIÈME LEÇON	— Notions sur les fleurs



350349

DRIVER Q134.1



DES PRESSES DE L'ACTION SOCIALE, LTÉE, QUÉBEC.