

POUR LA FAMILLE — POUR LA MAISON

Les Conseils de "Frangine" et du "Docteur"

Notre chronique paraît avoir rencontré un succès que nous n'osions espérer. Nous sommes heureux de penser pouvoir vous être utiles, amis lecteurs et chères lectrices. Nous ferons tout pour vous donner satisfaction, trop heureux si nos petits conseils peuvent alléger votre fardeau quotidien. Nous sommes vos amis, vous le savez. N'hésitez donc pas. Ayez recours à nous quand vous aurez besoin. Interrogez-nous sur ce que vous voudriez connaître.

C'est le meilleur moyen de nous prouver votre confiance. F. et D.



N.-B. — Dans le prochain numéro, nous avons l'intention de commencer une série d'articles sur l'alimentation rationnelle de l'individu.

CE QU'ON PEUT MANGER EN DÉCEMBRE DANS UN MÉNAGE DE TRAVAILLEURS

Viandes. — Toutes les viandes de boucherie.

Volailles, gibiers. — Oie, lapin.

Poisson, mollusques. — Cabillaud, carrelet, hareng, morue, raie, huîtres, moules.

Légumes. — Betterave, salade, carottes, céleri : rave et en branche, chîcorée frisée, sauvage, choux : cabus, milan, bruxelles, navets, rutabaga, cresson, endives, épinards, haricots secs, lentilles, mâche, navets, pois cassés, pommes de terre, potiron salsifis.

Fromage. — Brie, camembert, livarot, parmesan.

Fruits. — Poires d'automne, pommes d'automne et d'hiver, amandes sèches, bananes, châtaignes et marrons, coings, dattes, mandarines, nèfles, noisettes, noix, oranges.

Les bons fromages

Pour être bon, le camembert doit avoir une croûte bien ressuyée, assez mince, un peu rougeâtre. Il doit être moelleux, tendre sous le doigt, non coulant. Sa pâte doit être bien lisse, sans yeux et d'un beau jaune pâle.

Défectueux : trop sec, coulant en petit lait, pâte trop blanche, croûte épaisse bleue ou noire.

Quelques recettes culinaires

Soupe aux légumes pour 6 personnes.

Remplissez d'eau jusqu'aux 2/3 une marmite de 5 litres. Mettez-y 40 grammes de sel, une pincée de poivre, 500 grammes de choux bien émincé, 300 grammes de poireaux, 300 grammes de carottes, autant de navets et 500 grammes de pommes de terre, en ayant soin de couper ces légumes très finement.

Mettez au feu. Dès le premier bouillon, couvrez et laissez cuire à feu doux deux ou trois heures. Au moment de servir, retirez les trois quarts des légumes, ajoutez 30 grammes de beurre frais ou de graisse, vérifiez l'assaisonnement et versez la soupe sur 400 gr. de pain coupé en tranches fines.

Légumes au gratin pour 6 personnes.

Egouttez les légumes retirés de votre soupe, mélangez-les avec un quart de gruyère rapé. Mettez-les dans un plat allant au feu que vous aurez beurré. Salez et poivrez. Saupoudrez de chapelure mélangée de fromage. Mettez quelques petits morceaux de beurre sur le dessus du plat. Faites gratiner au four.

Ces deux plats sont relativement économiques et très substantiels.

Un peu d'hygiène

Voici l'hiver et les grands froids. Les travailleurs, dès le matin, s'en vont grelottant sous la bise ou la pluie. On attend un improbable tramway, souvent complet, les pieds ont froid. On guette impatientement le suivant, la figure tendue dans le vent qui la fouette et les lèvres se gercent.

Petits bobos anodins direz-vous. Oui, petits bobos qu'ignorent les oisifs et les possesseurs des somptueuses limousines qui vous éclaboussent, mais petits bobos qui vous irritent et vous agacent. Il faut donc les soigner.

Traitement des engelures. — Se laver avec de l'eau aussi chaude que possible ou une forte décoction très chaude de feuilles de noyer.

Contre les démangeaisons. — Badigeonner avec un mélange d'eau de roses et de glycérine à poids égal.

Contre les engelures ulcérées. — Faire des pansements avec des feuilles de noyer ramollies dans l'eau chaude.

Pommade contre les gerçures des lèvres. — Faites fondre au bain marie 20 grammes de cire vierge, ajoutez 60 grammes d'amandes douces, une ou deux pincées de poudre d'Orcanète pour colorer en rouge. Remuez constamment et avant d'enlever du feu ajoutez une goutte d'essence de roses ou autre.

On demande des tuyaux

Notre ami G. M., de Montreuil-sous-Bois, demande si un de nos lecteurs connaîtrait :

La recette pour nettoyer à sec les polos de laine blanche tricotés et bouclés.

Nous sommes certains que la recette ne saura tarder à nous parvenir



De nombreux conseils pourraient être donnés aux victimes d'accidents du travail car, d'une façon générale, fort peu de travailleurs connaissent exactement leurs droits en cette matière.

Chacun espère n'être jamais blessé et se trouve dans une ignorance quasi totale de ce qu'il doit faire, le jour où l'accident survient.

Je ne veux point m'étendre ici sur tout ce qui intéresse un accidenté du travail pendant la période des soins qui lui sont donnés, ni sur la façon d'obtenir paiement des demi-salaires auxquels il a droit, non plus que sur la manière de saisir le Tribunal Civil en cas d'incapacité permanente.

Il sera possible de donner ultérieurement tous renseignements utiles à ce sujet et il sera loisible à l'accidenté de s'adresser à cet effet à son syndicat ou au conseil juridique de cette organisation.

Ce que chaque travailleur doit connaître avant tout, ce sont les formalités à remplir au moment même de l'accident.

Premier cas. — Si l'état du blessé lui permet d'agir lui-même, il doit :

1° Faire constater sa blessure par le patron ou son préposé, aussi léger que puisse paraître l'accident, car la victime doit toujours pouvoir prouver l'origine de son incapacité.

2° S'assurer des témoins et prendre par écrit leurs noms et adresses.

3° a) Si l'on peut marcher, se rendre chez un médecin consciencieux et indépendant, en qui l'on a placé sa confiance.

Le blessé doit toujours éviter de se faire soigner par le médecin de l'assurance, dont le nom, bien souvent, se trouve inscrit sur une feuille remise par le patron, lors de l'accident.

Tout accidenté du travail doit se dire que l'assurance est son ennemie déclarée, car ses intérêts sont à l'encontre des siens.

b) Si l'on ne peut marcher, se faire transporter chez soi et y faire appeler ce médecin.

Celui-ci doit aussitôt délivrer le *certificat d'origine de blessure* (formalité très importante).

4° Se rendre à la *mairie* du lieu de l'accident ou y envoyer une personne sûre pour y vérifier si le patron a fait la déclaration qu'impose la loi.

Bien regarder si cette déclaration contient exactement les noms et adresses des témoins. Lire attentivement le certificat médical remis par le patron pour voir si les termes correspondent exactement à la nature de l'accident.

En cas de désaccord, remettre soi-même le certificat remis par le médecin choisi.

5° Si aucune déclaration n'a été faite par le patron, le blessé ou son représentant la fera lui-même et déposera son certificat médical.

Deuxième cas. — Si la blessure est grave et que le blessé soit hors d'état de sauvegarder ses intérêts, un ou plusieurs camarades de travail doivent prendre toutes mesures utiles. C'est un devoir impérieux que nul n'a le droit d'oublier.

1° L'un des camarades du blessé, même s'il n'a pas été présent à l'accident, doit prendre par écrit les noms et adresses des témoins.

2° Il doit remettre ces noms à la femme ou aux enfants ou aux parents habitant avec la victime et leur donner toutes indications utiles sur ce qui doit être fait par eux.

3° Si le blessé vit seul, le camarade pourra faire toutes démarches utiles à la Mairie ou aviser le Secrétaire de l'organisation syndicale qui, lui, ne manquera pas d'intervenir.

Lorsque cet ensemble de précautions a été pris, il y a tout lieu d'espérer bonne issue des démarches ultérieures.

Albert FOURNIER,
Avocat à la Cour de Paris.