

Electricité

JULIEN BISSCHOT
Rue Marché du Parc, 66, Bruxelles

Lumière, Sonnerie, Téléphone
Installation et entretien

Chronique du Médecin

LA NEURASTHÉNIE

Qu'est-ce au juste que la neurasthénie ? En ces quelques dernières années, cette maladie s'est répandue de façon étrange et les neurasthéniques sont nombreux, excessivement nombreux. Le mot *neurasthénie* veut dire épuisement nerveux cérébral. C'est le mal du siècle et cela, parce qu'en notre siècle, on pense trop. Les idées germent, d'autres les étouffent, une poussée monte, le cerveau surmené s'épuise en vain; les phosphates s'éliminent par les voies naturelles, la faiblesse s'empare des membres, la tristesse gagne le cœur. Et quand on est triste on ne réagit plus, on tente mal à propos des actes qui ne peuvent réussir, parce qu'ils n'ont pas été entrepris avec l'élan d'énergie, mère du succès.

Quelles sont les causes de la neurasthénie ?

C'est surtout une maladie féminine. La jeune fille en reçoit les atteintes premières quand elle songe à l'avenir et s'énerve d'attente anxieuse à l'idée du mariage. La femme, au retour des ans, lui offre un bon terrain de culture, parce qu'elle s'affaiblit, s'alourdit, s'abandonne. Chez l'homme, elle s'attaque à l'intellectuel, à l'ambitieux, à l'être en rêve constant de créations financières, à celui hanté d'une idée fixe qui oblige au travail toujours les mêmes cellules cérébrales, qui ne sait pas les reposer en changeant d'idées, en faisant s'activer d'autres parties du cerveau.

Que mes lecteurs me permettent quelques petits remèdes à cet état de choses.

Le premier, le meilleur de tous, est l'air pur, le soleil, le départ de l'ambiance, la fuite du chez soi.

Il y a des climats doux, sains, des altitudes à mi-côte où l'on dort dans un calme profond. Ce ne peut pas être la haute montagne parce que la dépression atmosphérique amène la migraine, ce ne peut pas être non plus la vallée profonde et humide, ce doit être le terme mixte. A peine arrivé dans ce milieu différent, le neurasthénique voit s'éclaircir son horizon, le sourire reparait, il cesse de "grogner", de trouver tout mal ou mauvais, il passe de bonnes nuits, la fenêtre ouverte sur l'air extérieur. Le jour, il doit sortir au soleil, être peu vêtu, des vêtements légers, souples. Ici, Mesdames, il vous faut absolument abandonner les hauts talons, les cols roides, les corsets étrangleurs. Vous devez admettre le soulier large à talons anglais, car la corrélation du talon au cerveau est directe et la source de bien des céphalalgies se trouve dans la bottine ! L'épigastre — le plexus solaire — ne devrait jamais être comprimé sous le busc et les ma heureux reins, sous la pression des baleines ne peuvent fonctionner normalement. Le col dur, le col carcan empêche la circulation libre de l'air, notre élément de vie, qu'il faut aspirer profondément afin qu'il pénètre jusqu'aux bronches capillaires, y vivifie le sang, facilite le phénomène de l'hématose — transformation du sang veineux en sang artériel — qui ne s'obtient qu'au contact de l'air. Le régime qui se puisse conseiller aux neurasthéniques est celui-ci : le bon plaisir, c'est-à-dire, manger ce qui plaît, boire sans excès, principalement entre les repas, toutes les boissons qui ne sont pas trop alcooliques, ni trop excitées, marcher sans fatigue en augmentant progressivement la durée des promenades et les difficultés de terrains, éviter les longues causeries, les longues lectures, varier ses pensées, s'immerger dans l'eau tiède et prendre des bains de soleil.

Il faut surtout ne jamais oublier que la neurasthénie, maladie naturelle, ne peut se traiter que par la nature. Vouloir prendre des drogues ou médicaments serait la plus grosse sottise que l'on pourrait faire.

D^r Léon MAGDA.

PLATS DE GUERRE

PAIN DE RIZ. — Mélanger 50 gr. de riz trié et lavé avec un litre de lait. Mettre au bain-marie pendant 3 heures : le riz forme une sorte de pâte qu'on fait sécher à l'entrée du four si elle n'est pas suffisamment dense et sèche. On coupe ce pain en tranches et on le mange le matin avec des compotes ou des confitures. Aux autres repas, il peut remplacer le pain ordinaire. Excellent pour ceux qui souffrent de l'estomac.

COMPOTE DE MARRONS. — Faire griller 40 et 50 marrons ; ôter la peau. Mettre dans une casserole avec 125 gr. de sucre, un verre d'eau, un petit morceau de vanille. Faire mijoter pendant 25 à 30 minutes à petit feu, puis à feu plus vif pour que le sirop épaississe. Verser dans le compotier.

GATEAU OU PAIN DE POMMES DE TERRE. — A la purée précédente, ajouter 2 œufs, les blancs battus en neige. Beurrer un moule ou un plat à feu, l'enduire de chapelure (pain grillé, séché au coffre et écrasé). Y déposer le mélange, garnir de beurre et de chapelure. Faire prendre au feu pendant 1 heure.

POIS FRAIS AU BEURRE. — 1^o Mettre à feu doux avec un morceau de beurre; 2^o assaisonner de sel, poivre, un petit oignon, du persil et un cœur de laitue, si on en possède ; 3^o couvrir d'eau bouillante et laisser mijoter doucement (20 minutes); 4^o sucrer légèrement.

HARICOTS VERTS A L'ÉTUVÉE --- 1^o Les blanchir à l'eau bouillante salée; 2^o faire revenir un oignon dans du beurre, ajouter les haricots, sel, poivre, eau bouillante et laisser terminer la cuisson; 3^o quand ils sont cuits, les saupoudrer d'une fumée de farine mouillée avec du lait; dès que la sauce est liée, assaisonner de persil haché.

CHOU ROUGE AU VINAIGRE. --- 1^o Faire revenir dans de la graisse des oignons finement découpés; 2^o Ajouter le chou découpé en lamelles très minces, couvrir d'eau bouillante, après avoir ajouté sel et poivre; sucrer et arroser de vinaigre: quelques cuillerées que l'on peut remplacer par des quartiers de pommes. (1 h. 1/2 à 2 h.)

CAROTTES ÉTUVÉES. --- Faire revenir dans la graisse oignons découpés. Ajouter les carottes découpées de même, une branche de persil, sel, poivre et eau chaude. Sucrez légèrement.

CÉLERIS FRITS. --- 1^o Découper une tête de céleri en petits dés; les blanchir à l'eau bouillante et salée: les essuyer; les tremper dans une pâte légère (farine ou féculé, 3 cuillerées, 1 jaune d'œuf, bière, un peu d'huile d'olive, blanc en neige), jeter dans la friture bouillante et leur laisser prendre couleur.

POMMES DE TERRE ET LAITUE. --- Mélanger les pommes de terre cuites à l'eau avec la salade crue. Assaisonner de sel, poivre, oignon découpé, sauce au lard et au vinaigre.

CERFEUIL ET PERSIL. --- Etendre sur un papier propre (le moins d'épaisseur possible). Quand ils sont bien secs, piler et conserver dans une boîte en fer à l'abri de l'humidité.

FRUITS AU SUCRE. --- Les prunes, les reine-claude, les cerises les pêches et les abricots se conservent parfaitement dans un sirop de sucre. On prend du sucre en poids égal au fruit employé, on le fait fondre dans 3 décilitres d'eau par livre de sucre et on le laisse jeter un bouillon. On y place les fruits à conserver (peu à la fois) et on les fait bouillir pendant 3 minutes; on retire délicatement les fruits avec une écumoire et on les met dans les bocaux; on laisse réduire le jus et

on le verse sur les fruits de manière que ceux-ci soient submergés. On laisse refroidir, puis on ajoute un verre de cognac et on bouche hermétiquement avec un bouchon recouvert d'une peau. Tous les fruits doivent être entiers.

HARENGS FRAIS GRILLÉS. --- Nettoyez et essuyez le hareng avec soin; faites sur les deux faces des petites entailles en biais pour activer la cuisson; humectez d'huile et grillez. Servez, à part, une sauce moutarde.

Recette pour allonger le beurre

Fondre 150 gr. de beurre salé ou non, à petit feu; ajouter 50 gr. de farine et mélanger soigneusement le tout. Y mettre, tout en tournant, une pinte de lait bouilli. Batre 2 œufs entiers. que l'on ajoute lentement à l'ensemble jusqu'à nouvelle ébullition et parfait mélange. Refroidir brusquement à l'eau froide pour ne pas obtenir de couches superposées.

POUR BEURRER LE PAIN. --- Mélanger une livre de beurre (2 fr.) et une livre de miel (1 fr.). Cette combinaison constitue un aliment sain et nutritif. Economie 25 o/o.

POUR PRÉVENIR LES ÉPIDÉMIES

Deux célébrités médicales françaises : MM. les D^{rs} BROUARDEL et ROUX, ont dressé en un tableau simple, concis, les principes essentiels d'hygiène.

Ce tableau a été affiché à un grand nombre d'exemplaires dans toute la France, par les soins d'un journal parisien. En voici le texte, qui sera également lu avec fruit dans notre pays :

Aux Mères de Famille

La mère de famille peut sauvegarder sa santé, celle de son mari, celle de ses enfants, en observant les règles suivantes :

Hygiène générale

Choisir un logement aéré et, autant que possible, ensoleillé.

Le tenir dans un état de propreté parfait (balayer et enlever la poussière avec un linge humide ou pelucheux).

La propreté personnelle de tout le corps, la sobriété sont indispensables à la santé. Les habitudes alcooliques prédisposent à toutes les maladies et les aggravent.

Fièvre typhoïde

Les germes de la fièvre typhoïde se trouvent dans les déjections des malades.

La contagion se fait par l'eau contaminée par ces déjections ou par tout autre objet souillé par elles, notamment par les linges.

Faire bouillir l'eau qui sert à la boisson et à la préparation des aliments. Eviter les contacts avec les linges salis. Se laver les mains avant chaque repas.

Diarrhée des Enfants

L'allaitement par la mère ou par une bonne nourrice constitue le meilleur des préservatifs.

À défaut, ou en cas d'insuffisance de cet allaitement, ne donner aux nourrissons que du lait préalablement bouilli, et ce, à des intervalles réguliers. Ne faire usage que de biberons sans tubes.

Veiller avec le plus grand soin à la propreté absolue des biberons et teterelles qui, après chaque emploi, devront être passés dans de l'eau bouillante et conservés à l'abri des poussières.

Fumez les cigarettes Fantomas

Appeler sans délai un médecin dès qu'un jeune enfant a des selles fréquentes, surtout si elles sont décolorées ou verdâtres.

Variolo

La vaccination et la revaccination mettent seules à l'abri de la contamination de la variolo.

Faire vacciner les enfants avant l'âge de trois mois à onze ans et à vingt et un ans. (Loi du 15 fév. 1902.)

Diphthérie

La diphthérie (angine diphthérique, croup), est une affection extrêmement contagieuse.

Les germes de la diphthérie sont contenus dans les fausses membranes, les crachats et le jetage.

Ils se transmettent surtout par les objets souillés, par les produits de l'expectoration et du jetage.

Ces objets, quand ils n'ont pas été désinfectés, conservent longtemps leur pouvoir infectieux.

Isoler immédiatement du malade les autres enfants, prévenir d'urgence le médecin.

Tuberculose, Phtisie pulmonaire

La tuberculose est la maladie la plus répandue. Elle est évitable. Elle est guérissable.

Les germes de la maladie sont contenus dans les crachats. C'est par eux qu'elle se propage.

Ne cracher que dans un crachoir toujours pourvu d'une certaine quantité de liquide. Tout crachat tombé sur le sol (parquet, tapis, paillason, trottoir, voiture, wagon, etc.) nes tuagent de propagation de tula bercu lose.

Le crachoir et tout le linge dans lequel le malade aura craché (mouchoirs, serviettes), seront plongés et maintenus pendant cinq minutes dans l'eau bouillante.

Interdire aux jeunes enfants de ramasser et de porter à leur bouche les objets qui traînent sur le sol.

APRÈS LA MALADIE

Quand une de ces maladies ou d'autres maladies contagieuses (rougeole, scarlatine) aura frappé un des membres de la famille, quelle qu'en ait été l'issue, guérison ou mort, faire désinfecter les locaux, la literie et tous les objets qui ont été en contact avec le malade.

P. BROUARDEL,
Membre de l'Institut et de l'Académie de médecine.

J. ROUX,
Membre de l'Institut, directeur de l'Institut Pasteur.

LA VIE PRATIQUE

Soignez vos vêtements Mesdames !

Pour conserver longtemps la fraîcheur et la bonne forme des robes, des corsets, des bottines, il est indispensable de changer complètement de vêtements quand on rentre chez soi, et ds s'occuper aussitôt des vêtements que l'on quitte.

Les robes resteront suspendues quelques heures dans le cabinet de toilette avant d'être enfermées dans l'armoire qui leur est destinée; le corsage sera placé à l'envers sur le dossier d'une chaise ou sur un porte-manteau arrondi que l'on suspendra à un « arbre ». Les vêtements, quels qu'ils soient, ne doivent jamais être « accrochés » par l'étoffe dont ils sont faits : cela leur donne de vilains plis ineffa-

4^E TIRAGE.



GUERRE

1^{re} ANNÉE

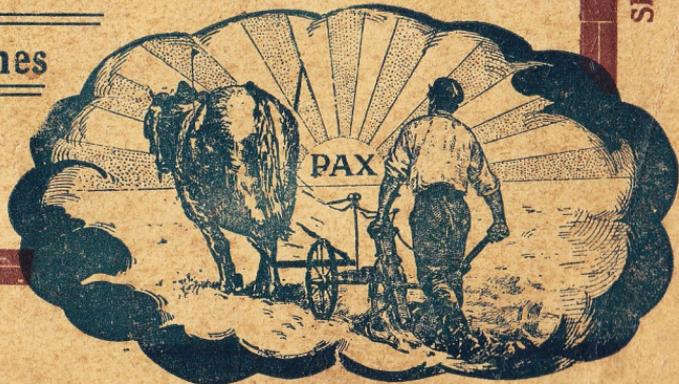


ALMANACH RETROSPECTIF 1916

ACTUALITÉS 1914-1915

Faits de Guerre au jour le jour du 28 juin 1914 au 1^{er} août 1915.
Lettres de Soldats -- Récits de Guerre -- Autour de la Guerre -- Stratégie ?..
Les Œuvres de Charité pendant la guerre
Un peu de Littérature -- Les loyers -- Agriculture
Chronique de la Mode -- Plats de Guerre -- Hygiène -- La Vie pratique

25 Centimes



PAX

ÉDITIONS BRIAN HILL, 106b, rue de l'Arbre-Béni, Ixelles-Bruxelles

SERET, PUBLICITÉ-ANNONCES, 45, rue Marché-aux-Poulets, Bruxelles.

A nos Lecteurs,

En publiant ce premier *Almanach* qui a exclusivement rapport aux évènements actuels, nous avons eu en vue de grouper pour nos lecteurs, à un prix minime, un ensemble de faits, anecdotes, chroniques et recettes divers ayant trait à notre situation depuis Août 1914.

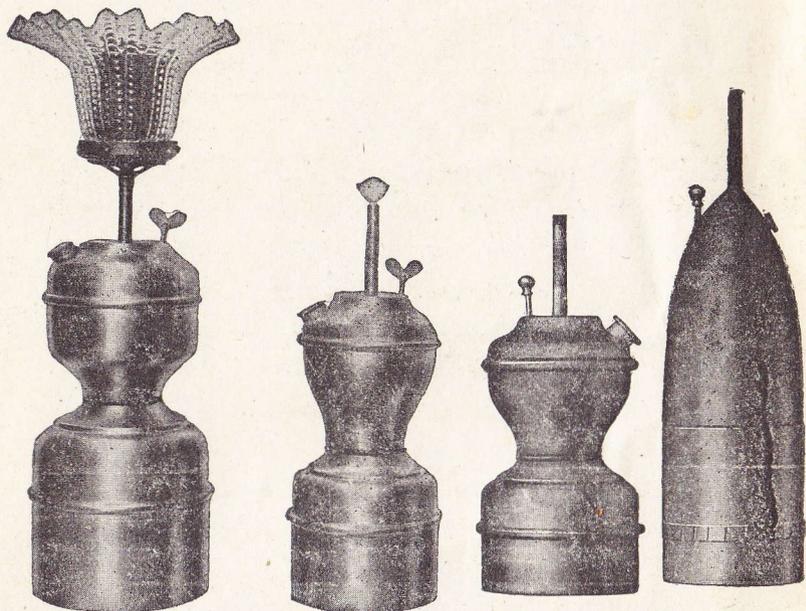
Nous avons renoncé à la note habituelle, d'ensemble de farces et mots pour rire qui n'étaient pas toujours des plus spirituels, qu'abordaient d'habitude les almanachs. Notre genre aura du reste bien des motifs pour être observé encore quelques années.

Nous présentons, à nos annonceurs et lecteurs, avec nos remerciements pour le bon accueil qu'ils nous ont réservé, nos meilleurs vœux pour **1916**. Que l'année nouvelle nous apporte au plus tôt : *La Paix*.

Les Éditions Brian HILL.

Palais de l'Eclairage

Rue des Bogards, 25, Bruxelles



Installations de Gaz et d'Electricité

RÉPARATIONS, TRANSFORMATION & ENTRETIEN
à des prix très modérés.

LUMIÈRE, SONNERIES ET TÉLÉPHONE

Spécialité d'installations de lumière électrique raccordées
aux réseaux de la Ville et des communes. Mécanique
de précision et réparations de phonographes.

DEVIS GRATIS SUR DEMANDE

Vente de lustres, gros et détail

GAZIER-PLOMBIER

22 22 22 22 22

ALMANACH RÉTROSPECTIF

1916

Faits de Guerre au jour le jour du 28 juin 1914
au 1^{er} août 1915. — Lettres de Soldats. —
Récits de guerre. — Le général Leman.
— Autour de la Guerre. — Les Œuvres
de Charité pendant la Guerre. — Un peu
de Littérature. — Les Loyers. — Agricul-
ture. — Chronique de la Mode. — Hygiène.
— Plats de Guerre. — La Vie pratique. —

PREMIÈRE ANNÉE - :-:- PRIX 25 CENTIMES
