



## TABLE DES MATIÈRES

	Pages
<i>Avant-propos</i> . . . . .	3
<i>Aux jeunes filles</i> . . . . .	5
<b>I. Notre personne, par M<sup>me</sup> Francken-Fiaux.</b>	
L'air . . . . .	8
Propreté . . . . .	10
Les vêtements. . . . .	13
La bonne nourriture . . . . .	14
Le soleil . . . . .	17
L'exercice. . . . .	19
Le sommeil . . . . .	22
<b>II. Notre demeure, par M<sup>lle</sup> B. Comte.</b>	
L'habitation. . . . .	27
Propreté de l'habitation . . . . .	29
Du mobilier . . . . .	34

Pages

La cuisine . . . . .	38
L'éclairage . . . . .	45
Le chauffage . . . . .	47
L'habitation agréable. . . . .	56

### III. Nos vêtements, par M<sup>me</sup> Michod-Grandchamp.

Le vêtement . . . . .	59
Les tissus. . . . .	60
Entretien des vêtements . . . . .	66
Blanchissage. . . . .	67
La toilette . . . . .	78

### IV. Notre alimentation, par M<sup>me</sup> Michod-Grandchamp.

But de l'alimentation . . . . .	81
Composition chimique des aliments . . . . .	82
Rôle de ces éléments dans l'organisme. . . . .	83
Aliments toniques. Les vitamines . . . . .	87
Répartition des éléments dans les aliments . . . . .	88
Fonctions de la digestion. . . . .	89
Alimentation et budget . . . . .	92
Altérations des aliments . . . . .	93
Conservation des aliments . . . . .	95
Les aliments . . . . .	98
Lait. — Œufs. — Viande. — Céréales. — Légumi- neuses. — Légumes. — Fruits. — Champignons.	
Principes élémentaires de cuisson. . . . .	111
Viandes. — Farineux. — Préparation des aliments. — Torréfaction.	
La table de famille . . . . .	115

### V. Nos tout petits.

#### a) Soins physiques, par M<sup>me</sup> Urech-Meylan.

1. Soins journaliers. . . . .	123
Propreté. — Vêtements. — Sommeil. — Exer- cice. — Education du bébé.	



	Pages
2. Alimentation . . . . .	128
Allaitement maternel. — Allaitement mixte. — Allaitement artificiel. — Procédés de conservation du lait. — Préparation du repas. — Repas. — Contrôle de l'allaitement.	
3. Quelques conseils . . . . .	136
b) <i>Première éducation</i> , par M <sup>lle</sup> F.-M. Grand.	
Qu'est-ce qu'un enfant ? . . . . .	140
Comment s'y prendre pour bien élever un enfant ? . . . . .	140
Comment occuper les tout petits ? . . . .	146
<b>VI. Nos malades</b> , par M <sup>me</sup> Francken-Fiaux.	
Soins aux malades . . . . .	149
Comment renseigner le médecin. — La chambre du malade. — La garde-malade.	
Premiers soins en cas d'accident . . . . .	157
Maladies contagieuses. . . . .	160
Petite pharmacie de ménage . . . . .	163
<b>VII. Direction du ménage</b> , par M <sup>lle</sup> F.-M. Grand.	
a) <i>Emploi de l'argent</i> .	
L'argent . . . . .	166
Nos dépenses . . . . .	166
L'épargne . . . . .	172
L'économie . . . . .	176
Nos achats . . . . .	178
Comptabilité domestique . . . . .	181
b) <i>Emploi du temps</i> .	
Comment on perd son temps . . . . .	184
De l'organisation du travail . . . . .	185
Un idéal . . . . .	195
<b>VIII. La poésie du ménage</b> , par M <sup>lle</sup> F.-M. Grand.	
Lectures . . . . .	197

**IX. Le Foyer, par M<sup>lle</sup> F.-M. Grand.**

La femme et le foyer . . . . .	209
La famille. . . . .	216
Nos rapports avec les autres . . . . .	234
Les ennemis du foyer . . . . .	237
Pas de femme au foyer. — L'alcoolisme. — Les mauvaises lectures. — L'amour du plaisir. — Que faire ?	

**X. En attendant de fonder un foyer,  
par M<sup>lle</sup> F.-M. Grand.**

Choix d'une vocation . . . . .	251
Tous au travail . . . . .	255
L'avenir . . . . .	257

## TABLE DES LECTURES

II. La Chère Maison (chanson) . . . . .	JAQUES-DALCROZE	58
III. Un crime . . . . .	JEAN MACÉ	79
V. Premier décor . . . . .	L. DUCHOSAL	119
Berceuse (chanson) . . . . .	E. LAUBER	138
La vie, un ensemencement. . . . .	F. GACHET	142
Les confitures . . . . .	J. AICARD	144
Leurs inventions . . . . .	C. FÜSTER	147
VII. Les deux Jamais-Contents . . . . .	MARC-MONNIER	171
La Cigale et la Fourmi . . . . .	IA FONTAINE	177
Les aigrettes du Niger . . . . .	V. PAPAA	180
Une matinée bien remplie . . . . .	B. COMTE	186
L'ordre . . . . .	F. AMIEL	191
Le désordre . . . . .	C. WAGNER	192
Une place pour chaque chose . . . . .	XÉNOPHON	193
VIII. Une princesse au lavoir . . . . .	HOMÈRE	198
Le marché . . . . .	A. SAMAIN	199
Le repas préparé . . . . .	A. SAMAIN	200
Comment ma grand'mère « faisait au four » . . . . .	A. ROULIER	201
Doigts de fée . . . . .	C. WAGNER	203
Travaillons en chantant (chanson) . . . . .	JAQUES-DALCROZE	207
IX. Une heureuse famille . . . . .	R. BAZIN	210



	Pages
L'esprit de famille . . . . .	C. WAGNER 217
Une ombre et un pas . . . . .	H. BORDEAUX 217
L'amour maternel . . . . .	METERLINCK 218
L'enfant . . . . .	V. HUGO 220
Le jardin . . . . .	PAILLERON 223
Le passé et l'avenir . . . . .	SAINT-MARC GIRARDIN 224
Comment on fait des hommes . . . . .	G. SECRETAN 225
Bonne Perrette . . . . .	R. BAZIN 228
La table de famille . . . . .	F. GACHET 229
La soupe . . . . .	A. ROULIER 229
Mains de femmes . . . . .	C. WAGNER 230
Les fêtes de famille . . . . .	C. WAGNER 230
A la maison . . . . .	H. BORDEAUX 233
Le diable et le pain sec . . . . .	L. TOLSTOI 241
La danse . . . . .	TOPHEL 246
Les Gros Bonheurs et les Grandes Joies . . . . .	METERLINCK 246
X. Soyez bénis, mes parents ! . . . . .	L. PASTEUR 257
Pour celui qui viendra . . . . .	E. CUCHET 258
Simplicité . . . . .	E. CUCHET 259

