

AGENCY FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT
WASHINGTON, D. C. 20523
BIBLIOGRAPHIC INPUT SHEET

FOR AID USE ONLY

Batch 70

1. SUBJECT CLASSIFICATION	A. PRIMARY Food production and nutrition	AR00-0000-0000
	B. SECONDARY Home economics	

2. TITLE AND SUBTITLE
Travaux menagers en milieu rural

3. AUTHOR(S)
(101) U.S. Agr. Extension Service

4. DOCUMENT DATE 1962	5. NUMBER OF PAGES 144p.	6. ARC NUMBER ARC 640.D419
--------------------------	-----------------------------	-------------------------------

7. REFERENCE ORGANIZATION NAME AND ADDRESS
AID/AFR/RTAC ; AID/TA/AGR

8. SUPPLEMENTARY NOTES (*Sponsoring Organization, Publishers, Availability*)
(In Collection: techniques am.,92)
(In French and English. English,179p.: PN-AAE- 910)

9. ABSTRACT

10. CONTROL NUMBER PN-AAE-911	11. PRICE OF DOCUMENT
----------------------------------	-----------------------

12. DESCRIPTORS Manuals Rural areas	13. PROJECT NUMBER
	14. CONTRACT NUMBER AID/AFR/RTAC

15. TYPE OF DOCUMENT

travaux ménagers en milieu rural

Traduction d'un ouvrage en langue anglaise intitulé

HOME MAKING AROUND THE WORLD

élaboré par

Federal Extension Service

du

U.S. Department of Agriculture

en coopération avec

Agency for International Development

et publié par

Department of State

Agency for International Development

Washington D.C.

La présente édition en langue française est publiée par le

REGIONAL TECHNICAL AIDS CENTER (RTAC)

dénommé

Centre Régional d'Éditions Techniques (C.R.E.T.)

Paris — France

qui relève du

DEPARTMENT OF STATE

Agency for International Development

Washington D.C.

Pour tous renseignements au sujet des publications C.R.E.T.

s'adresser à la

Mission Américaine de l'A.I.D.

Ambassade des États-Unis d'Amérique

(Capitale du pays d'où émane la demande)

TABLE DES MATIERES

	Pages
AVANT-PROPOS	13
PREFACE	15
1 LES SOINS AUX BEBES	21
<i>Cherchez à comprendre avant tout</i>	21
<i>Etablir la confiance</i>	22
<i>Appliquer une méthode appropriée à chaque situation</i>	22
<i>Discussion de groupe</i>	23
<i>Les droits du bébé</i>	24
<i>Comment élever les enfants</i>	25
<i>La sécurité</i>	25
<i>L'amour</i>	25
<i>La fermeté</i>	26
<i>Le bon exemple</i>	26
<i>La santé de votre enfant</i>	26
<i>La propreté de la maison</i>	26
<i>Le repos et les jeux</i>	27
<i>Le travail</i>	27
<i>Le grand air et le soleil</i>	27
<i>L'alimentation de l'enfant</i>	28
<i>Le régime du bébé et de la maman qui allaite</i>	29
<i>Comment faire un parc pour enfants</i>	31
<i>La layette ou le trousseau du bébé</i>	31
<i>Démonstration des méthodes de soins aux enfants</i>	31
2 ALIMENTS ET NUTRITION	33
<i>Des renseignements précis sont indispensables pour établir un programme</i>	34
<i>Le rôle des gens dans l'établissement des plans</i>	34
<i>Formez des collaboratrices sur place</i>	35
<i>Evaluez les résultats de votre travail</i>	36
<i>Exprimez-vous en termes simples</i>	37
<i>Formez des monitrices locales</i>	38
<i>Le tableau de feutre</i>	39
<i>Enseignements fondamentaux sur les aliments</i>	39
<i>Aliments essentiels</i>	40
<i>Attirer l'attention sur la valeur nutritive des légumes verts et jaunes</i>	41
<i>Superstitions et traditions</i>	42
<i>Un plan de douze mois pour les monitrices locales en Inde</i>	42
<i>Ce qu'il faut faire pour animer les réunions du groupe</i>	42
<i>Visites aux familles</i>	43
<i>Voir les agents agricoles et les animateurs locaux</i>	43
<i>Les produits du jardin potager agrémentent et augmentent l'ordinaire</i>	43

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

<i>Diverses méthodes à l'usage des démonstrateurs</i>	43
<i>Méthodes de conservation</i>	44
<i>Dessiccation ou séchage</i>	44
<i>Démonstration d'une méthode pour le séchage des légumes</i>	45
<i>Salaison ou saumure</i>	46
<i>Comment utiliser les légumes mis en salaison ou en saumure</i>	51
<i>Conservation des viandes</i>	51
<i>Mise en bocaux ou en boîtes</i>	52
<i>Comment conserver les jus de fruits dans des bouteilles ayant contenu du vin</i>	52
<i>Mise en bouteilles des jus d'agrumes</i>	53
<i>Utilisation d'un stérilisateur</i>	53
<i>Possibilités futures pour la mise en conserves</i>	53
<i>Conservation des légumes pour l'hiver</i>	54
<i>Le silo-fosse</i>	55
<i>Silos extérieurs de forme conique</i>	56
3 LA DIRECTION DE LA MAISON	59
<i>Comment organiser le travail</i>	60
<i>Comment économiser</i>	61
<i>Quelques suggestions</i>	61
<i>Tirer parti du temps et de l'effort</i>	62
<i>Chaque geste compte</i>	63
<i>Obtenez le concours de votre famille</i>	63
<i>Ne vous fatiguez pas outre mesure</i>	64
<i>Ménagez vos efforts</i>	64
<i>Ménagez votre dos</i>	64
<i>L'équipement essentiel d'une cuisine</i>	64
<i>Les objets indispensables</i>	65
<i>Comment améliorer le matériel dont on dispose</i>	66
<i>Appliquer l'enseignement reçu</i>	67
<i>Comment fabriquer une glacière sans glace</i>	68
<i>Conservation des aliments</i>	70
<i>Une cuisine propre</i>	71
<i>Le fourneau de cuisine</i>	71
<i>Un cuiseur sans feu dit « caisse norvégienne »</i>	73
<i>Matériaux pour la fabrication d'un cuiseur sans feu</i>	73
<i>Comment fabriquer un cuiseur sans feu</i>	74
<i>Comment employer le cuiseur sans feu</i>	75
<i>Le fourneau qui n'e fume pas</i>	77
<i>Un four perfectionné fabriqué avec un bidon de pétrole</i>	78
<i>L'emplacement des fourneaux</i>	79
<i>Adaptez le fourneau aux conditions locales</i>	80
<i>Les membres de la famille jouent un rôle important dans l'évolution</i>	80
<i>Un four en plein air</i>	81
<i>Mode d'emploi du four en terre</i>	83
<i>Comment laver le linge</i>	83
<i>Des petits auxiliaires peuvent amener de grands changements</i>	84
<i>Faire du savon</i>	86
<i>Employez vos jambes plutôt que votre dos pour travailler et soulever des objets</i>	87
<i>Quelques démonstrations</i>	88
<i>La lutte contre les insectes nuisibles au logis</i>	88
<i>Insecticides</i>	89
<i>Le pulvérisateur et son mode d'emploi</i>	89
<i>Fourmis et autres parasites de la maison</i>	90

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

4	L'HYGIENE DE L'HABITATION ET DU CORPS	93
	<i>L'évacuation des résidus organiques</i>	93
	<i>La fosse d'aisance</i>	93
	<i>La méthode du fût</i>	94
	<i>L'emploi du tableau de feutre pour enseigner la construction des installations sanitaires</i>	95
	<i>La démonstration commentée</i>	96
	<i>L'emploi des matières organiques humaines — Précautions à prendre</i>	97
	<i>Les avantages d'un fourneau perfectionné pour l'hygiène des habitations</i>	98
	<i>Une réserve d'eau pure</i>	98
	<i>Comment se procurer de l'eau potable</i>	99
	<i>De petites inventions peuvent amener de grandes améliorations</i>	100
	<i>Comment évacuer les eaux usées</i>	100
	<i>Pratiques sanitaires dans l'habitation</i>	101
	<i>La propreté — Le nettoyage des locaux</i>	101
	<i>La santé et l'hygiène du corps</i>	103
	<i>Hygiène de la chevelure</i>	105
	<i>Les insectes et les insecticides</i>	105
	<i>La lutte contre les poux du corps</i>	106
	<i>Quelques démonstrations recommandées</i>	107
 5	 JARDINS POTAGERS	 109
	<i>Emplacement du jardin potager</i>	109
	<i>Types de légumes à planter</i>	111
	<i>Fertilisation du jardin</i>	111
	<i>Enseignez comment faire un compost par la démonstration</i>	113
	<i>Différentes démonstrations de jardinage que peuvent donner les moniteurs ruraux</i>	114
	<i>L'enseignement du jardinage par la démonstration des résultats</i>	115
	<i>Marche à suivre pour mener à bien une démonstration</i>	115
	<i>Combustible ou engrais</i>	116
	<i>Lutte contre les insectes du jardin</i>	117
	<i>Le jardin de l'école</i>	117
 6	 L'ELEVAGE DES VOLAILLES, DES LAPINS ET DES CHEVRES ..	 119
	<i>La volaille</i>	119
	<i>Les différentes possibilités en aviculture</i>	120
	<i>Commencer un programme d'élevage</i>	120
	<i>Une bonne gestion</i>	121
	<i>La jeunesse s'intéresse aux méthodes d'aviculture</i>	121
	<i>Test sur les poulets</i>	122
	<i>Lutte contre les parasites de la volaille</i>	123
	<i>Les lapins</i>	124
	<i>La nourriture du lapin</i>	125
	<i>Organisation et équipement</i>	125
	<i>La chair du lapin</i>	126
	<i>Lait de chèvre</i>	127
 7	 AMELIORATION DE L'HABITAT RURAL	 129
	<i>Les pratiques locales ont souvent du bon</i>	129
	<i>Un village donne l'exemple</i>	130
	<i>La maison</i>	131

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

<i>Comment préparer un badigeon blanc</i>	133
<i>Une bonne formule de blanc de chaux</i>	134
<i>Le lit et la literie</i>	134
<i>Des lits qui s'emboîtent</i>	135
<i>Une liste de suggestions pour améliorer la maison</i>	137
8 CONFECTION ET ENTRETIEN DES VÊTEMENTS	139
<i>Recherche des petites aptitudes</i>	139
<i>Critères pour le choix de l'enseignement à donner par la vulgarisatrice</i>	140
<i>Créer le désir de confectionner des vêtements</i>	141
<i>Confection des vêtements. Quelques problèmes</i>	142
<i>Patron de blouse</i>	143
<i>Patron de jupe</i>	144
<i>Pourquoi les gens s'habillent-ils comme ils le font?</i>	147
<i>Un début dans la confection des vêtements</i>	147
<i>Entretien des vêtements</i>	148
APPENDICE : Conversion des poids et mesures	149

AVANT-PROPOS

Dans de nombreux pays, même parmi les plus développés, les gouvernements commencent à se préoccuper de propager l'enseignement ménager en milieu rural. Des progrès ont été réalisés dans certaines régions. La présente publication est destinée à accélérer et encourager ce mouvement. L'édition originale de cette brochure s'adressait à la spécialiste américaine en économie domestique. Elle lui apportait le fruit de l'expérience acquise par ses collègues dans divers pays du globe où elles ont été chargées de mettre en œuvre des programmes destinés à relever le niveau de vie des populations rurales.

La présente version française, que l'on s'est efforcé d'écrire dans un langage simple, peut être lue par n'importe quelle femme ; elle y trouvera toujours des éléments utiles pour l'amélioration de son foyer et de sa vie familiale.

Mais la spécialiste américaine chargée d'une mission de ce genre dans un pays en voie de développement ne peut remplir sa tâche qu'avec l'aide d'une ou plusieurs collaboratrices du pays hôte. C'est à ces dernières, également, que s'adresse cette brochure. Ne vous étonnez donc pas si, dans le texte, l'on s'adresse indifféremment à la spécialiste en économie domestique, à l'animatrice rurale, à la monitrice locale, à la démonstratrice, à la vulgarisatrice ou à la conseillère familiale. Quelle que soit l'appellation employée, il s'agit toujours de celles qui consacrent leurs efforts à améliorer les conditions d'existence des familles rurales.

Nous nous sommes efforcés, dans cet ouvrage, de définir certains principes élémentaires de l'économie domestique et de décrire les moyens d'appliquer ces principes et de les adapter aux conditions locales.

La matière étudiée a été divisée en huit rubriques différentes, chacune desquelles comprend certains principes de mise en œuvre du travail, un exposé de la matière à enseigner, des méthodes d'application et de méthodes d'enseignement.

PREFACE

Ainsi qu'il est indiqué dans l'avant-propos, cet ouvrage s'adresse tout d'abord à la spécialiste américaine de l'enseignement ménager et aux animatrices et monitrices qui seront chargées d'appliquer le programme dans les pays intéressés.

La première question qui se pose pour les unes comme pour les autres c'est de savoir où, comment et avec quoi elles pourront commencer.

Pour l'Américaine arrivant dans une contrée étrange de l'Asie, de l'Afrique ou de l'Amérique du Sud, la difficulté consiste d'abord à s'orienter dans un milieu si différent du sien, si démunie des ressources et de l'équipement auxquels elle était habituée et enfin d'accomplir sa tâche avec les moyens du bord.

Pour l'Asiatique, l'Africaine ou l'Américaine du Sud soudainement confrontée avec un programme complexe dont la mise au point a demandé cinquante ans de travail, un programme fondé sur d'immenses ressources naturelles et mis en œuvre avec des moyens mécaniques dont elle n'a pas la moindre idée, les difficultés sont également grandes.

Beaucoup d'entre elles, après un stage aux U.S.A., sont rentrées chez elles presque désespérées en songeant à tout ce qu'il y avait à faire et du peu de moyens dont elles disposaient pour remplir leur tâche.

Mais d'autres ont compris tout le bénéfice qu'elles pouvaient retirer de cet enseignement pour le développement de leur pays et des principes élémentaires qui doivent modifier les coutumes et les idées périmées de leurs compatriotes, régir les relations humaines et promouvoir une certaine façon de vivre résultant de la mise en œuvre de tous les talents pour amener le progrès.

La spécialiste américaine elle, devra oublier son assujettissement aux machines et à la profusion. Elle doit être prête à se priver de beaucoup de choses et se rendre compte que les progrès seront lents à venir.

La spécialiste américaine chargée de la mise en œuvre d'un programme d'assistance technique en matière d'enseignement ménager, est toujours secondée par des nationaux du pays hôte.

Le succès ou l'échec de l'entreprise commune dépend en grande mesure de la nature des rapports entre la technicienne américaine et son assistante locale. L'Américaine devra faire preuve de beaucoup de tact, car sa nouvelle compagne a été sans doute choisie par son gouvernement parmi de nombreuses candidates possédant les aptitudes nécessaires pour l'application du programme envisagé. Il est normal que cette jeune fille,

certainement très douée, s'adresse à la spécialiste pour obtenir les conseils et l'aide dont elle a besoin, mais elle ne veut pas pour cela être complètement éliminée du tableau. C'est d'elle que dépendra en dernier ressort la réussite du programme et c'est sur elle que l'on compte pour l'appliquer.

A ce propos, l'on cite le cas d'une spécialiste américaine que nous appellerons Mary Brown. Avant d'être envoyée en mission dans un certain pays de l'Amérique du Sud, elle possédait déjà une expérience précieuse acquise aux Etats-Unis. Mais elle s'était rendu compte qu'un programme de vulgarisation doit être toujours adapté aux gens, au climat et aux conditions du pays intéressé.

Arrivée au pays hôte, Mary se sentit toute réchauffée par les sourires des braves gens qui étaient venus l'accueillir à sa descente d'avion. Il y avait là deux agriculteurs et une jeune fille nommée Conchita Andros, qu'on avait chargée de l'assister.

S'intéressant vivement à tout ce qu'elle voyait autour d'elle, Mary Brown sut très vite s'acquérir la sympathie de ses compagnons.

Dès le lendemain, elles commencèrent ensemble leurs tournées, et dans tous leurs entretiens avec les notabilités et les gens du village, Mary Brown s'arrangea toujours pour faire participer sa compagne, soit en demandant son avis, soit en l'invitant à faire des observations. Elle ne manquait jamais une occasion de mettre Conchita en valeur.

D'ailleurs, Mary avait beaucoup à apprendre au sujet des gens, de leurs coutumes, de leur façon de vivre et de leurs problèmes. Et pour ceci, Conchita lui était indispensable ; malheureusement, elle avait été élevée dans une grande ville et ne savait pas grand-chose au sujet de la vie rurale.

Mary se rendit vite compte de cette lacune et proposa à Conchita d'entreprendre une tournée d'un mois dans des régions rurales afin de prendre contact avec les paysans et de mieux connaître leurs besoins.

Il faut dire que tout ceci se passait par le truchement d'un interprète, car Mary ne connaissait pas la langue du pays hôte et Conchita n'avait aucune notion d'anglais.

L'idée de la tournée fut soumise aux officiels du pays hôte qui la trouvèrent excellente et qui s'empressèrent de prendre toutes les dispositions nécessaires pour que les deux femmes fussent reçues et logées convenablement dans diverses provinces.

Et c'est ainsi qu'elles commencèrent à visiter des gens très simples dans les campagnes et qu'elles se rendirent compte toutes deux des conditions misérables dans lesquelles ces gens vivaient. Ni l'une ni l'autre n'en avait eu la moindre idée jusqu'à présent. Ces pauvres gens manquaient de tout, les conditions sanitaires étaient déplorables, la nutrition en-dessous de la normale, le logement délabré. Cette tournée n'était pas une partie de plaisir : les repas qu'on leur servait étaient pour le moins étranges ; le logement n'était pas toujours impeccablement propre, les lits n'étaient pas confortables, les insectes étaient inlassables et les routes n'étaient pas de tout repos. Mais tous ces inconvénients n'étaient rien en regard de l'expérience acquise en milieu rural. Et de se trouver ensemble dans des situations

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

pareilles, auxquelles ni l'une ni l'autre n'étaient habituées, les deux femmes se rapprochèrent et se parlèrent à cœur ouvert.

Elles se rendirent compte de la difficulté de la tâche et, ensemble, organisèrent un programme fondé sur les besoins et les désirs des populations visitées. S'appuyant l'une sur l'autre, elles se sentirent plus fortes pour mener l'œuvre à bonne fin.

Petit à petit, elles formèrent, dans les villages, des démonstratrices et des monitrices pour répandre la bonne parole et les nouveaux procédés. Et plus le temps passait, plus l'Américaine s'effaçait pour mettre Conchita en valeur. Chaque fois qu'une question était posée, soit par les démonstratrices, soit par les fonctionnaires locaux, soit encore par les gens du pays, Mary l'américaine se tournait vers Conchita pour quérir la réponse. Et de plus en plus elle s'aperçut que tous ces gens commençaient à s'appuyer sur Conchita et, avec l'accroissement de ses responsabilités, Conchita prenait de l'assurance et s'enthousiasmait pour sa tâche.

Chaque fois qu'elle en avait l'occasion, l'Américaine ne manquait pas de dire un mot flatteur pour Conchita, tant auprès des gens visités qu'auprès des hauts fonctionnaires du ministère de l'Agriculture ou de l'Enseignement national. Elle leur disait tout ce qu'elle pensait de bien du travail de Conchita, du respect et de l'estime qu'elle s'était acquis parmi les populations rurales et de la coopération inestimable qu'elle lui avait apportée dans sa mission.

Et de voir combien l'on comptait sur elle, Conchita ne tarda pas à prendre son rôle très au sérieux.

Cette mission ne pouvait avoir qu'une durée limitée, mais Mary Brown a pu rentrer chez elle, aux U.S.A., avec le sentiment d'une tâche bien remplie, une tâche qui consistait, non pas à tout rénover elle-même dans le pays hôte, mais plutôt à conseiller utilement ses collaboratrices locales, à tenir compte des coutumes et des traditions du pays hôte, à manœuvrer avec tact et avec discrétion et à répandre ainsi des principes et des méthodes éprouvées en matière d'enseignement ménager.

Cette petite brochure s'adresse aussi bien à la spécialiste américaine qu'aux vulgarisatrices et démonstratrices qui, en dernier ressort, seront responsables de la réussite du programme. A ce titre, elles doivent se rendre compte que c'est d'elles que dépend la mise en œuvre de ce programme fondé sur les besoins et les ressources de leurs propres compatriotes. La tâche sera d'autant mieux remplie qu'elles l'exécuteront avec courtoisie, tact et un sincère désir d'être utiles.

Bien sûr, il faut en savoir beaucoup sur le sujet de l'économie domestique mais il est également indispensable d'en savoir beaucoup sur les gens auxquels l'on s'adresse. Certains de leurs besoins peuvent être très simples et très évidents, certains autres peuvent être cachés, d'autres peuvent être inconscients. Par exemple, les femmes peuvent avoir besoin d'aide pour lutter contre les insectes, les enfants peuvent avoir besoin d'un traitement pour les yeux, les hommes voudraient être débarrassés des poux du corps

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

et il faudrait trouver un moyen de ne pas enfumer la maison avec le fourneau de cuisine.

Tout ceci est facile à constater, mais ce qui est moins simple c'est de déceler les besoins cachés, les déficiences alimentaires, et les méfaits de certaines pratiques découlant de l'ignorance et des superstitions.

Une des principales fonctions de la vulgarisatrice consiste à susciter chez les gens des désirs louables. Mais elle doit éviter soigneusement de provoquer des désirs que l'on ne peut assouvir en raison des coutumes locales, du manque d'argent ou des ressources nécessaires.

Un désir inassouvi amène la rancœur et l'amertume et de ce fait, la vulgarisatrice perd la confiance que l'on avait mise en elle. Elle doit également éviter de faire des promesses qui ne pourront être tenues. Là aussi elle risque de faire souffrir des gens simples. Si pour une cause quelconque une promesse de ne peut être tenue, il faut que les gens sachent qu'il y a une bonne raison.

Nul n'aime le changement, les raisons en sont multiples : rompre des habitudes, courir des risques, faire un effort supplémentaire, dépenser quelque argent. Et puis il y a également les superstitions et les préjugés qui font obstacle à l'évolution. La vulgarisatrice doit connaître toutes ces raisons et comprendre de quoi il s'agit, mais elle n'est pas forcée d'admettre les mauvaises excuses ; son rôle consiste avant tout à combattre l'ignorance qui est le plus grand ennemi du progrès.

On ne peut évidemment résoudre les problèmes découlant de l'apathie, de la misère, des conditions climatiques, de la maladie, de la famine, ni surtout du désespoir. La vulgarisatrice doit toujours pouvoir se dire que son rôle est surtout celui d'un catalyseur : elle offre des conseils, des idées dont quelques-unes seront forcément rejetées. Mais d'autres germeront sûrement dans une bonne terre, et petit à petit feront souche.

Dans chaque village, il existe quelques individus qui exercent une forte influence sur leurs concitoyens. La vulgarisatrice doit apprendre à reconnaître et à rechercher l'appui de ces animateurs et de ces chefs de file.

On ne discerne pas toujours à quoi tient cette autorité que les gens acceptent de plein gré, mais il est certain qu'il faut en tirer le meilleur parti dans un programme quelconque de vulgarisation.

Lorsqu'une paysanne consent à modifier sa façon de préparer le repas familial, elle ne se considère pas nécessairement une animatrice ou une notabilité. Mais dès que les voisins ont appris ce qu'elle a fait et ont vu les résultats, ils commencent à avoir pour elle un certain respect. Il en est de même pour le paysan qui a adopté une meilleure méthode d'élevage avicole ; s'il réussit, on s'empressera de l'imiter et les efforts de la vulgarisatrice qui l'a conseillé seront décuplés de ce fait.

Au Mexique, le programme le plus réussi d'alphabétisation était fondé sur un principe que l'on peut résumer ainsi : « Chacun enseigne à l'autre. »

La tâche principale de la spécialiste américaine doit consister à former dans le pays hôte les vulgarisatrices, démonstratrices ou monitrices, à l'échelon du village ou de la province. Avant que ces jeunes filles ne

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

puissent exercer leurs fonctions, il faut qu'elles sachent faire beaucoup de choses par leurs propres moyens, par exemple, construire une cuisinière perfectionnée, une glacière sans glace, des étagères, des installations sanitaires rustiques, une case de branchages. Et ce n'est que quand elle saura faire toutes ces choses, qu'elle pourra enseigner sans crainte de se rendre ridicule.

Dans cette petite publication, nous nous sommes efforcés de décrire diverses méthodes et divers procédés susceptibles d'améliorer l'habitat rural. Nous espérons que les vulgarisatrices de l'enseignement ménager pourront s'en inspirer tout en les adaptant aux conditions du pays.



De futures monitrices reçoivent une formation pratique.

LES SOINS AUX BEBES

Un nouveau-né est un nouveau venu dans un monde étrange. Ce nouveau venu a besoin de l'amour d'une mère et d'un père. De bons parents veilleront à ce que leur enfant devienne un adulte accompli. Ils doivent travailler ensemble pour aider l'enfant à devenir un bon citoyen. Ils doivent former un ménage uni, car l'enfant a besoin d'une atmosphère heureuse pour grandir et se développer normalement.

Parmi les sujets qui concernent les parents et les vulgarisatrices, celui de l'enfant et des soins à lui apporter est parmi les plus importants. Partout au monde, les parents aiment leurs enfants et les veulent en bonne santé. Certains pays perdent la moitié de leurs jeunes gens avant qu'ils n'atteignent leur seizième année, au détriment de l'économie et de la prospérité nationales. Chaque pays devrait essayer de prévenir cette perte de main-d'œuvre et son escorte de chagrin et de misère humaine.

Cherchez à comprendre avant tout.

Dans le domaine de la puériculture, vos conseils seront bien accueillis s'ils sont basés sur la compréhension. Chaque pays a ses traditions profondément enracinées, ses coutumes et ses croyances sur la façon d'élever les enfants. Certaines de ces coutumes et croyances sont religieuses ; d'autres sont transmises d'une génération à l'autre, d'autres encore sont purement locales. Vous n'êtes pas obligée d'accepter ces croyances d'un autre âge comme vérité absolue, apprenez simplement à les admettre. Ce point est illustré par l'histoire du docteur Seaman A. Knapp alors qu'il commençait un travail de vulgarisation agricole dans le sud des Etats-Unis.

Arrivé dans cette région, le docteur A. Knapp s'aperçut vite que les fermiers de cette époque étaient convaincus qu'il fallait planter « au moment de la lune ». Il ne discuta jamais sur ce sujet et il fit semblant d'admettre la croyance des fermiers, selon laquelle, certaines périodes du mois, d'après le calendrier lunaire, étaient meilleures que d'autres pour planter. Le docteur Knapp leur dit simplement : « faites aussi cela » et il les conseilla utilement sur la manière de planter, sur les engrais à utiliser et sur d'autres méthodes de culture.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Bien sûr, vous aurez beaucoup de pratiques éprouvées à recommander. Un bon moyen d'en parler consiste à soulever la question des enfants, qui intéresse toujours les parents. Mais, comme pour chaque problème, vous verrez d'abord les notabilités du village. Ceci sera d'autant plus nécessaire, si vous désirez attaquer la question de la santé des enfants :

— Quelles sont les raisons de l'intérêt ou du manque d'intérêt des villageois en ce qui concerne les soins à donner aux enfants ? Y a-t-il une grande mortalité ?

Le problème de la santé des enfants est-il passé à l'état chronique ou existe-t-il un état d'urgence ? Y a-t-il apathie de la part des parents qui estiment que la situation est sans issue ? Y a-t-il des faits locaux qui mettent en évidence une difficulté particulière ? La population locale a-t-elle contribué à rapporter ces faits ? Ces constatations ont-elles servi à corriger la situation ?

Etablir la confiance.

Dès les premiers jours de son travail dans un village, il est important que l'assistante sociale établisse tout de suite des rapports de confiance mutuelle avec les membres du groupe qui doit bénéficier de ses enseignements. Pour une assistante sociale consciencieuse, il y aura beaucoup de manières d'établir un courant de sympathie. Quelques petites remarques comme celles-ci :

« Votre enfant est un beau bébé. Vous devez être une bonne mère pour avoir un enfant si bien portant. L'on voit tout de suite qu'il est très intelligent. Comme vous avez eu raison de planter des légumes verts et jaunes, quelle excellente nourriture pour vos enfants qui deviendront grands et forts. Je voudrais avoir votre avis sur ce que nous devons enseigner, au sujet des soins à donner à l'enfant. Quels sont les problèmes du village à ce sujet ?

En écoutant ce que les gens ont à dire à propos de leur maison, de leur famille et de leurs problèmes, l'assistante sociale connaîtra leurs aspirations pour leurs enfants. Elle aura aussi renforcé les liens d'amitié qui lui permettront de poursuivre son travail d'enseignement.

Appliquer une méthode appropriée à chaque situation.

Les méthodes employées varieront selon les familles, leurs problèmes et leurs intérêts. Une façon de procéder appliquée dans un cas peut ne pas convenir dans un autre. Vous pouvez aider les monitrices à employer des méthodes qui conviennent non seulement au degré de maturité de chaque groupe, mais également adaptées à leurs propres aptitudes. A la Jamaïque par exemple, l'assistante sociale, lorsqu'elle enseigne les soins à donner aux enfants doit « conter » son cours :

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

« Il y avait une fois, une femme nommée Marie qui vivait avec sa famille composée de 5 enfants près de Kingston, Jamaïque ». Ainsi commence un cours particulier dans lequel sont tissés les conseils au sujet de la santé de l'enfant, de sa nourriture et de son comportement.

Les assistantes sociales en Inde se servent de marionnettes pour accentuer l'importance de certains sujets. Elles ont remarqué l'adresse des villageois pour confectionner et actionner des marionnettes, et tirent parti de ce talent qui permet une large participation des familles dans l'enseignement des matières concernant l'enfant et sa famille. Les soins quotidiens aux enfants sont enseignés facilement à l'aide des marionnettes.

Pour d'autres sujets plus difficiles et plus délicats, par exemple, le rôle des grands-parents vis-à-vis de leurs enfants et de leurs petits-enfants, les marionnettes conviennent particulièrement bien. Elles peuvent aider à étudier les rapports d'une famille de trois générations vivant sous le même toit ; les rapports entre frères et sœurs, entre parents et enfants et bien d'autres problèmes familiaux.

Les émotions sont de puissants stimulants pour apprendre ou pour changer une manière de voir. Lorsque les villageois se réjouissent ou se lamentent sur le sort des marionnettes, ils sont déjà préparés à se pencher sur leurs propres problèmes. Parmi certains groupes, une bonne méthode consiste à faire jouer aux parents le rôle des autres membres de leur famille dans les relations quotidiennes.

Il y a bien d'autres méthodes pour intéresser les parents sur la façon d'élever les enfants. Une petite liste est donnée à la fin de ce chapitre. D'une façon générale, il est indispensable de n'appliquer une méthode que si elle est accessible au groupe auquel on s'adresse et si l'on se sent capable d'en faire la démonstration.

Discussion de groupe.

La discussion de groupe est toujours utile pour traiter toutes sortes de questions ; pour le sujet « puériculture » elle est idéale.

Les droits du nouveau-né, voilà une matière qui a été enseignée aux Etats-Unis par la discussion de groupe. Les principes suivants peuvent servir de base dans une discussion de groupe où les parents donneront leur avis personnel sur les droits de leurs enfants dans leur propre pays.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Les droits du bébé

Bien naître

Le bébé a le droit de naître sain.

Amour et joie.

Le bébé a le droit d'être aimé tant par son père que par sa mère. Il a besoin de cet amour. C'est le devoir du père et de la mère d'avoir un bébé bien portant et heureux. Un bébé heureux est un bébé en bonne santé. La chose la plus importante dans la vie d'un bébé, est de se sentir aimé par son père et par sa mère.

Education - hygiène.

Le bébé a le droit de naître dans une maison propre. Il a le droit à de l'eau propre, à du lait propre, à une nourriture propre. Il a le droit à la beauté dans sa maison et dans ses alentours. La propreté est une forme de beauté.

Vision.

Le bébé a droit à la vue. Quelques gouttes de nitrate d'argent doivent être mises dans les yeux du bébé dès sa naissance. Ceci évite aux bébés de devenir aveugles.

Inscription au registre de l'Etat civil.

Toute naissance doit être déclarée au bureau de l'Etat-civil, le fonctionnaire de l'Etat-civil inscrit dans un registre le lieu et la date de naissance de l'enfant, et délivre aux parents un extrait de l'acte de naissance. Le bébé devient ainsi citoyen de son pays.

Ce que veulent les parents en Inde.

La liste suivante de souhaits exprimés par des parents de l'Inde pour leurs enfants forme un excellent sujet de discussion dans n'importe quel pays. Les parents du pays où la discussion a lieu compareront leurs propres désirs, à ceux des parents en Inde :

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

- Que les enfants apprennent à lire et à écrire.
- Qu'ils aient une nourriture saine et suffisante afin de devenir forts et de résister à la maladie.
- Que les enfants aient, en quantité suffisante, de bons vêtements pour les protéger contre les intempéries et ainsi conserver leur santé. Une bonne santé donne la joie de vivre.
- Qu'ils aient quelque argent de poche pour acheter des livres, des colifichets, pour se déplacer et pour participer à des activités scolaires ou religieuses.

Comment élever les enfants.

Avec tous les parents, l'assistante sociale cherchera les meilleures méthodes pour maintenir les enfants en bonne santé physique et morale. L'assistante sociale possède une somme de connaissances acquises par l'expérience et la tradition. Ensemble, grâce à un échange d'informations, elle pourra enrichir la vie des parents, des enfants, et la sienne propre.

Ce que vous aurez à enseigner au sujet de l'enfance, dépend beaucoup du pays, de ses ressources, de ses problèmes et de vous-même. Tous les parents veulent que leurs enfants soient heureux, se développent harmonieusement et deviennent utiles à la société. Une nourriture convenable, des vêtements propres et même la scolarisation ne suffisent pas. Les enfants doivent aussi sentir qu'ils sont protégés, aimés, traités avec justice et fermeté ; il faut surtout leur donner le bon exemple.

La sécurité.

Lorsqu'un enfant est élevé par son père et sa mère, parmi ses frères et sœurs, il sent qu'il appartient à la famille et qu'il est protégé. L'enfant qui passe de main en main ne sait pas à quoi s'attendre. Les parents sont généralement les gens les plus indiqués pour élever convenablement leur enfant.

Les grands-parents assument très bien ce rôle, mais ils sont parfois un peu arriérés dans leurs idées, ils gâtent trop l'enfant ou, au contraire, se montrent trop sévères.

Un enfant transplanté d'un foyer à un autre ne se sent jamais en sécurité et restera longtemps craintif.

Si vous devez éloigner un enfant du sein familial pendant quelque temps, parlez-lui avec bonté et expliquez lui pourquoi il doit partir. Lorsqu'un enfant vous vient d'un autre foyer, souvenez-vous qu'il a peur ; donnez-lui tout de suite plus d'amour et aidez-le à se sentir chez lui.

L'amour.

Les enfants ont besoin de se sentir aimés par leurs parents. Le meilleur moyen d'élever un enfant, c'est de lui faire sentir qu'il est aimé par les siens.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

La fermeté.

Les enfants doivent être traités fermement. Aimez-les, traitez-les avec bonté, mais également avec fermeté. Quelles que soient les méthodes employées, l'enfant comprendra toujours ce qui est fait pour son bien.

— Montrez-lui clairement que vous savez ce que vous attendez de lui.

— Ne changez pas votre attitude en lui disant qu'il doit obéir et le lendemain qu'il peut faire ce qu'il veut.

— Faites-lui des éloges lorsqu'il le mérite, il voudra continuer à bien faire.

Le bon exemple.

Les enfants apprennent presque tout par ce qu'ils voient autour d'eux. Certains parents exigent de leurs enfants une meilleure conduite qu'ils n'en ont eux-mêmes.

Si vous vous querellez, ils se querelleront. Donnez leur le bon exemple. Dites leur toujours la vérité.

Si vous dites à un jeune enfant : « merci », « s'il te plaît », il sait que c'est ce qu'il faut dire et il vous imitera.

La santé de votre enfant.

Soyez aussi propres que vous le pouvez avec le bébé, pour tout ce qui l'entoure, pour ses vêtements et sa nourriture.

Si vous vivez dans un pays où l'eau est rare, savonnez les enfants avec un peu d'eau dans une cuvette. Les dents de l'enfant doivent être brossées après chaque repas (si vous n'avez pas les moyens d'acheter une brosse à dents, employez des branches de bois vert). Les cheveux de l'enfant doivent être peignés ou brossés chaque jour. Les petits enfants apprendront très vite à faire ces choses tout seuls, mais vous leur donnerez le bon exemple en les faisant vous-mêmes chaque jour.

Apprenez leur à se laver les mains avant chaque repas et en sortant des W.C. Des mains sales peuvent contaminer les aliments que l'on porte à la bouche et provoquer des maladies.

La propreté de la maison.

La propreté des draps et couvertures de lit est aussi importante que celle des vêtements. Si vous n'avez pas de draps, couchez vos enfants sur des chiffons propres.

Mettez chiffons et couvertures au soleil aussi souvent que vous le pouvez.

Le repos et les jeux.

Les enfants ont besoin d'un repos régulier. Plus ils sont petits, plus il leur faut de sommeil. Les bébés en bas-âge doivent dormir presque toute la journée et toute la nuit. Tous les enfants doivent faire un somme dans la journée.

Faites dormir les enfants dans des lits séparés si possible. Pour un petit bébé, si vous n'avez pas de berceau ni de moïse, employez une boîte. Si vous êtes à l'étroit et que les enfants doivent se partager un lit, apprenez leur à se coucher « tête-bêche », de cette façon, ils ne respireront ni ne tousseront dans la figure l'un de l'autre toute la nuit. Ceci peut leur éviter des rhumes de cerveau.

Les enfants doivent jouer. Ne pensez pas qu'ils sont désœuvrés lorsqu'ils jouent. Jouer est la manière qu'ont les enfants d'utiliser leurs mains, leur intelligence et tous leurs sens. Cela fait partie de leur éducation autant que d'aller en classe.

Les jouets sont importants ; ils n'ont pas besoin d'être coûteux. Le père peut faire des jouets simples, par exemple, des cubes de construction, des voitures à roues de bois, des bateaux de bois. La mère aussi peut offrir des ustensiles de cuisine incassables, des poupées et des animaux qu'elle rembourrera de sciure ou de chiffons. Il faut que les enfants aient des objets à eux. Ils apprendront à en avoir soin et à respecter la propriété d'autrui.

En dehors des heures de repos ou de sommeil, laissez les enfants courir, l'exercice est salubre, il développe leur corps.

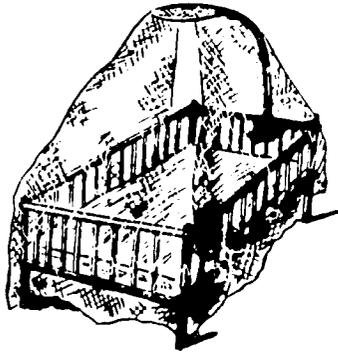
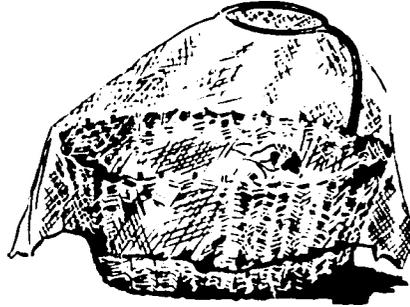
Le travail.

Il est excellent pour les enfants, lorsqu'ils sont assez grands, de prendre une part active dans les travaux de la maison. Mais trop de travail les fatigue. Complimentez-les lorsqu'ils ont bien travaillé. Montrez que leur travail est important pour la famille entière.

Le grand air et le soleil.

Les enfants ont besoin de beaucoup d'air pur. Faites-les dormir les fenêtres grandes ouvertes. L'air de la nuit ne peut faire aucun mal. L'air pur donne de la force aux poumons et au corps entier. N'ayez pas peur du soleil. Le soleil est bon pour les enfants. Les plus petits doivent porter des chapeaux à bords pour protéger leurs yeux.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAI.



Equipements faits à la maison permettant aux jeunes enfants de profiter du soleil.

L'alimentation de l'enfant.

L'enfant a besoin de soleil chaque jour. Certains enfants ont les jambes arquées parce qu'ils n'ont pas eu assez de soleil ou d'aliments vitaminés tels que l'huile de foie de morue, ou toutes les autres huiles de poisson. L'enfant a besoin chaque jour de vitamines C. Chaque pays a une source de cette vitamine : dans les pommes de terre, les tomates, les citrons ou autres fruits et légumes. L'enfant a besoin chaque jour d'une céréale complète telle que du riz, du blé, du seigle ou de l'orge. L'enfant a besoin de protéines chaque jour ; nous les trouvons dans le lait, les graines de soja, le fromage, les œufs, la viande maigre, le poisson ou autres aliments qui contiennent des protéines.

L'enfant a besoin chaque jour d'un légume vert ou jaune. Tous ces produits permettent à l'enfant de se développer et de se maintenir en bonne santé.

Le régime du bébé et de la maman qui l'allait.

La spécialiste verra d'abord les services de Santé du pays pour le régime du nouveau-né. Les informations suivantes peuvent être utiles dans une conversation avec ces personnes.

Le bébé a besoin de beaucoup d'eau pure. Un demi-litre ou plus devra être bouilli chaque matin, mis dans un bocal couvert et servi tiède au bébé lorsqu'il en aura besoin.

Le bébé a besoin de vitamines D chaque jour. Les huiles de foies de poisson sont des vitamines D. Les services de la Santé vous diront à quel moment vous pourrez commencer à les donner. Si il n'y a pas d'huiles de foies de poisson, le bébé pourra rester au soleil chaque jour peu de temps à la fois. Même si on lui donne de l'huile de foie de poisson, l'enfant a besoin d'un peu de soleil.

Le bébé a besoin de produits contenant de la vitamine C. Cela peut être un jus d'orange ou de citron, un jus de tomates, ou le jus d'autres fruits. Cette vitamine est généralement donnée lorsque le bébé atteint son 3^e mois. Au début l'on donne une cuiller à café et l'on augmente graduellement la dose jusqu'à 2 ou 3 cuillers à soupe pleines.

Le jus de tomates ne contient que moitié autant de vitamines C que le jus d'orange. Il faut donc 2 fois plus de jus de tomates. Les jus de tomates en boîtes ou en bouteilles peuvent être servis lorsqu'ils n'y a pas de jus de fruits frais. Tous les jus de fruits doivent être passés au tamis fin avant d'être servis au bébé en bas âge.

L'enfant a besoin de céréales, grain entier si possible — du riz, des graines d'avoine, de seigle ou du blé complet. Ces céréales doivent cuire au moins une heure et être passées au tamis ou à travers un linge fin. Cette nourriture est donnée au bébé de 3 ou 4 mois : une cuiller à thé au début, donnée au repas du milieu de la matinée. Cette ration sera augmentée un peu chaque jour. De cette manière, lorsque l'enfant aura atteint 7 mois il mangera de 2 à 5 cuillerées à soupe.

Le bébé a besoin de légumes et de fruits pour se développer et se maintenir en bonne santé. Lorsqu'il aura trois mois environ, il pourra boire le jus dans lequel ont cuit les légumes. Ce jus ne sera ni gras ni très assaisonné. Les légumes réduits en purée et passés pourront être donnés au bébé lorsqu'il aura 4 mois environ.

De préférence, les légumes seront donnés au repas du matin ou de l'après-midi. Commencer par une cuiller à thé par repas, augmenter légèrement chaque jour jusqu'à ce que le bébé de 6 mois mange 2 cuillers à soupe ou plus journallement.

Les légumes verts comme les fanes de navets, épinards, etc. sont excellents. Ils peuvent être donnés au bébé 4 à 5 fois par semaine. Les autres jours, donner des haricots verts, des pois, des carottes, des courgettes ou autres légumes qui peuvent être passés. Quelquefois les patates douces remplaceront les céréales.

Les légumes doivent être cuits à l'eau claire et sans graisse. L'eau doit

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

bouillir avant que l'on mette les légumes à cuire, rien que la quantité nécessaire pour empêcher les légumes d'être gluants. Les légumes doivent être légèrement salés et cuits juste assez pour être tendres. Les pommes de terre peuvent être cuites au four ou à l'eau et réduites en purée.

Les fruits cuits pourront être donnés au bébé à partir du 4^e mois. Ils seront en compote et écrasés à travers une passoire. Les pêches, les pommes, les prunes et beaucoup d'autres fruits peuvent être utilisés. Les bananes crues et mûres et les pommes rapées sont bonnes.

Le bébé a besoin d'œufs pour se développer. Pour commencer, donnez-lui 1/4 de cuiller à thé de jaune d'œuf, vers le 3^e ou 4^e mois. Augmentez chaque jour la quantité jusqu'à ce qu'il mange un jaune entier. On peut ajouter ce jaune aux céréales ou aux légumes. Lorsque le bébé aura 9 mois il pourra avoir un œuf entier. L'œuf doit cuire doucement. Ne jamais donner un œuf cuit dans un corps gras. Seuls les œufs à la coque ou les œufs durs sont permis.

Pour avoir des dents et des mâchoires solides un bébé doit mâcher des produits durs. Lui donner des croûtes de pain, sauf lorsqu'il est couché, car il risquerait de s'étouffer avec les croûtes.

Le bébé a besoin de différentes sortes de viandes : agneau, poulet, porc, foie et poisson. Ces viandes seront bouillies, grillées ou cuites au four, puis réduites en menus morceaux ou hachées. Bébé peut avoir du bœuf ou toute autre viande maigre à partir du 7^e mois.

Lorsque bébé est sevré, le lait de chèvre est aussi nourrissant que le lait de vache. Mais l'un et l'autre doivent être propres. Le lait s'abîme facilement. Il sera donc chauffé juste au-dessous du point d'ébullition, puis couvert d'un linge propre et rangé dans un endroit frais.

Le sevrage du bébé doit se faire graduellement. La perte du chaud contact maternel pendant le sevrage est une source de réelle anxiété, de peur et de déception pour l'enfant.

Les recommandations suivantes, recueillies en Jamaïque sont pleines de bon sens : « Si la famille ne peut pas acheter ou produire de bon lait, il vaut bien mieux nourrir le bébé au sein jusqu'à ce qu'il ait 2 ou 3 ans, par contre les autres aliments seront donnés dès l'âge de trois mois environ.

La meilleure nourriture du bébé est le lait d'une mère bien portante. La mère doit faire son possible pour allaiter son enfant au sein. Une mère qui allaite a besoin d'une quantité plus grande de nourriture qu'il n'en fallait avant que son bébé ne soit né. Il lui en faut pour elle-même et pour faire le lait de son bébé. Les besoins d'une mère qui allaite sont les suivants :

- N'importe quel genre de lait, le lait fait de grains de soja est bon.
- Des céréales ou du blé complets.
- Une sorte de protéine comme les grains de soja, la viande maigre, le poisson, le fromage, les œufs.
- Des légumes verts et jaunes.
- De la vitamine C contenue dans les tomates, citrons ou autres fruits frais.
- Beaucoup d'eau pure.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

La nourriture n'est qu'un des besoins de la mère qui allaite. Elle a besoin de repos ainsi que de 8 heures de sommeil, car une mère fatiguée ne peut pas avoir de bon lait.

Comment faire un parc pour l'enfant

« Je ne peux pas travailler parce que mon bébé est toujours entre mes jambes », voilà une phrase que répètent toutes les mamans du monde.

Un parc à jouer est donc très précieux pour la mère et l'enfant. Il permet au bébé d'apprendre, sans danger, à jouer seul, à s'asseoir, à se tenir debout, à marcher ainsi qu'à se coucher.

Le parc libère la mère du souci de surveiller son enfant, pendant qu'elle travaille non loin de lui ; sa fatigue est réduite. Le bébé se familiarise très vite avec son parc et aime à y être mis.

Le parc illustré page 28 a été fait avec des caisses à fruits. Le matériau peut varier selon les régions. Du bambou ou d'autres baguettes rondes peuvent être utilisés. Pour le transporter aisément, les assistantes sociales, au Japon, attachent de solides cordes à chaque coin, sur les côtés des cadres. En déliant les cordes, les cadres se défont facilement.

La layette ou le trousseau du bébé

Les vêtements du bébé doivent être suffisamment grands et amples pour qu'il puisse remuer facilement. Ne faites pas de col, et coupez le tissu de façon que les manches ne fassent qu'un avec le corps du vêtement. Employez des cordons au lieu de boutons. Pour un nouveau-né le blanc ou une couleur claire est préférable. Les couches seront en quantité suffisante et faites d'un tissu moelleux. Des couches propres et sans odeur sont plus agréables pour la mère et l'enfant. Une couche mouillée d'urine doit être trempée dans l'eau et lavée au savon. Après le rinçage la couche doit sécher au soleil. Il est bon de faire bouillir les couches souvent pour tuer les bactéries. Avec un tablier pour protéger les vêtements du bébé on s'épargne beaucoup de lavage. De bons soins font un enfant sain, heureux ; un enfant heureux est une joie pour le père et la mère.

Démonstration des méthodes de soins aux enfants

- 1°. Bain du bébé.
- 2°. Confection d'une layette.
- 3°. Préparation des aliments du bébé.
- 4°. Confection d'un parc à jouer.
- 5°. Fabrication de meubles à l'usage des enfants.

ALIMENTS ET NUTRITION

Le besoin de nourriture est universel et celui d'une alimentation plus abondante et de meilleure qualité se fait de plus en plus sentir. Dans ces conditions, il est évident que cette question intéresse tout le monde.

Pour établir un programme et vous fixer des objectifs en matière d'alimentation et de nutrition, vous devez avant tout vous procurer des renseignements très complets sur la région où vous allez exercer votre activité de même que sur ses populations et ses ressources.



Extrême-Orient : Préparation du repas dans une cuisine rustique.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Il faut ensuite — et il s'agit là d'un aspect psychologique — vous convaincre que le programme à élaborer doit tenir compte avant tout des gens auxquels il s'adresse. Bien sûr, votre propre rôle, en tant qu'animatrice rurale, ne doit pas être minimisé, il vous appartient de conseiller et de guider les familles, leur expliquer les problèmes d'alimentation et de nutrition, et de trouver pour chaque cas une solution adéquate.

Des renseignements précis sont indispensables pour établir un programme.

Faut-il avant tout se préoccuper d'éduquer la communauté en matière d'alimentation et de nutrition ? Quelles sont les connaissances que possèdent déjà les familles à ce sujet ? Quelles sont les denrées alimentaires qu'elles cultivent et qui leur plaisent ? Quelles sont les méthodes culinaires ? Existe-t-il des limitations en ce qui concerne la variété et la quantité des produits que l'on peut cultiver ? Existe-t-il des aliments proscrits par la religion ? la viande par exemple ? Dans l'affirmative existe-t-il d'autres sources de protéines ?

Quels sont les lacunes de l'approvisionnement actuel ? Peut-on y remédier par l'application d'un programme éducatif ?

Des enquêtes menées par vous auprès de diverses familles, groupes de notables et chefs de villages vous permettront de mieux connaître les ressources disponibles, humaines, matérielles et naturelles. Par la même occasion, vous aurez démontré aux familles l'intérêt que vous leur portez, ainsi que votre compétence en matière d'alimentation et de nutrition.

Au cours de vos entretiens, tâchez de discerner le genre de renseignements que les familles peuvent désirer sur la question des aliments, et sous quelle forme, ils aimeraient les recevoir. S'agira-t-il d'éduquer les jeunes ? Les adultes voudront-ils en discuter en groupe ? ou faudra-t-il surtout en discuter avec les maîtresses de maison ? Dans ce cas quel serait le rôle du mari ? Faudrait-il au contraire former quelques individus et les charger de répandre la bonne parole autour d'eux ?

Lorsque vous aurez mis tout ceci au point, vous pourrez enfin prendre quelques mesures avec les villageois eux-mêmes. Sur la question de savoir si le programme doit être discuté avec divers individus, avec un groupe de notables ou au cours d'une réunion de toute la communauté, la réponse dépendra du genre de rapports que vous aurez réussi à créer dans les villages, de votre intimité avec les animateurs locaux et de votre perception de leurs souhaits en la matière.

Le rôle des gens dans l'établissement des plans.

En définitive, il appartiendra toujours aux villageois de décider du genre de programme de nutrition à appliquer, de la date et du lieu où il faudra commencer et de la façon de procéder.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Leur participation, dès le début du planning, et pendant toutes les phases de l'exécution est indispensable au succès du programme. Dans certains cas, les chefs de village pourraient vouloir recenser les besoins et les intérêts locaux avant de s'engager à quoi que ce soit. Lorsque vous assistez à une réunion locale organisée pour discuter de ces questions, ouvrez bien les oreilles : a-t-on parlé de disette ? A-t-on mentionné les ressources disponibles pour y faire face ? A-t-on indiqué une procédure ? Un tableau noir est souvent fort utile dans ces réunions. Quelqu'un notera sur ce tableau toutes les décisions prises, et les assistants auront le sentiment qu'ils participent tous à la discussion. Il est probable que peu d'entre eux savent lire, mais ils sauront que leur contribution a été notée. Dès qu'une décision est prise, l'on pourra souvent commencer à mettre au point les détails.

Par exemple, si le problème majeur consiste à ajouter à l'ordinaire de la famille les substances dont le corps humain a besoin, vous pourrez organiser une série de démonstrations sur la façon d'agrémenter l'unique plat familial. Vous pouvez commencer en invitant le groupe à participer à l'élaboration du programme et à son exécution. Ainsi, vous aiderez le groupe à décider du lieu de leurs démonstrations, de la désignation de ceux qui devront mettre tout en ordre, de ceux qui apporteront les ustensiles nécessaires et de ceux qui apporteront les produits : céréales, riz, huile, œufs, fromage, tomates, oignons, poivrons.

Pour vos démonstrations, n'utilisez que les ustensiles habituels de la ménagère, faute de quoi, vous risquez des malentendus, comme celui que nous a relatée une assistante rurale en Grèce : « Pourquoi n'avez-vous pas essayé la recette que je vous ai donnée ? » La réponse : « parce que je n'ai pas de poêle en aluminium comme la vôtre. »

Formez des collaboratrices sur place.

En prodiguant vos conseils sur la façon d'augmenter la valeur nutritive du plat unique, renseignez-vous sur les méthodes utilisées précédemment. Ces entretiens devront être menés de façon simple et amicale.

Confiez à une femme dans le groupe le soin d'éplucher les légumes ou de remuer le ragoût. Vous choisirez de préférence la personne qui a manifesté le plus d'intérêt lors de votre présentation. Elle s'exécutera debout devant l'assistance. C'est tout ce que vous lui demanderez la première fois. A la réunion suivante, demandez-lui à nouveau de vous aider et de répondre à quelques-unes des questions posées par les femmes dans l'assemblée. Ainsi elle se sera exprimée en public.

C'est en associant les femmes à vos démonstrations que vous mettez en œuvre un programme de formation de cadres. Petit à petit, les femmes n'auront aucune hésitation à prendre une part active auprès de leur communauté. Dans une campagne d'alphabétisme au Mexique le slogan était : « enseignez à votre prochain ce que vous avez appris. » Au prochain ou

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

même à une douzaine de prochains. Voilà ce que vous devez vous efforcer de faire en vous adressant à chaque femme selon ses talents. Dans vos rapports avec la communauté, vous recueillerez toutes sortes de renseignements intéressants dont vous vous servirez pour amorcer d'autres sujets susceptibles d'attirer l'intérêt de votre auditoire.

La récolte de maïs a-t-elle été bonne cette année ? Y a-t-il eu beaucoup de légumes ? En a-t-on fait sécher pour les mois d'hiver ? Puis-je vous indiquer une nouvelle méthode pour sécher vos fruits et légumes ?

Si une vulgarisatrice ne réussit pas à provoquer de nouvelles demandes de renseignements et de sollicitations, elle a failli dans sa tâche. Voilà un axiome bien connu en matière de vulgarisation aux U.S.A.

Évaluez les résultats de votre travail.

Comment saurez-vous si votre enseignement a servi à quelque chose ? En fait comment saurez-vous si votre auditoire a appris quelque chose ? Lorsque vous repasserez dans le village retournez voir quelques-unes des familles. A-t-on appliqué votre recette ? Combien de familles ont-elles suivi vos conseils ? Ce plat a-t-il eu du succès, l'a-t-on amélioré ?

En étudiant les réponses, posez-vous des questions. Y a-t-il véritablement un échange d'idées entre ces femmes et moi-même ? Ai-je été suffisamment simple et gentille ? Se sont-elles senties à l'aise avec moi ? Pouvaient-elles m'entendre clairement dans la salle ? Combien de personnes m'ont interrogé ou ont fait des commentaires. Qu'ai-je fait pour préparer la réunion ? La lumière, la ventilation, la température, les sièges tout ceci était-il bien au point ? Ai-je associé quelques femmes à chaque phase de ma démonstration ? Le public a-t-il goûté au plat que j'ai préparé ?

Et surtout, poursuivez votre effort jusqu'au bout, n'abandonnez pas votre groupe en si bon chemin, revenez voir les gens, rappelez-leur ce que vous leur avez dit la première fois. Prenez plaisir à goûter le plat préparé suivant vos conseils. Complimentez la ménagère sur ses talents culinaires et profitez de sa fierté pour faire d'autres contacts dans le village.

« Savez-vous comment faire ce gâteau ? » C'est la question que posèrent quelques filles indiennes à une de nos démonstratrices en Bolivie. D'abord un peu interloquée, la démonstratrice comprit assez vite que cet art de la pâtisserie conférait un certain prestige : il s'agissait de rivaliser avec l'aristocratie espagnole du pays. Elle leur apprit donc à faire des gâteaux, mais en même temps elle s'enquit de bien d'autres choses et s'aperçut que ces filles auraient aimé savoir tricoter des chaussettes et des chandails. Elles s'intéressaient aussi aux différentes méthodes de lavage afin de faire durer davantage leurs vêtements. Elles auraient voulu être plus habiles dans l'art de confectionner de jolies blouses et des jupes amples.

L'animatrice rurale s'apercevra souvent qu'il lui faudra commencer

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

par ce qui intéresse les ménagères dans l'immédiat, il lui faudra se plier à leurs désirs même si elle estime qu'il y a des choses plus importantes à satisfaire. Mais petit à petit, elle arrivera à connaître les besoins fondamentaux et établira un véritable échange d'idées dans les deux sens avec son auditoire.

Exprimez-vous en termes simples.

N'oubliez jamais que votre auditoire ne possède pas votre culture et votre formation en matière de nutrition. Ce que vous direz aura peu d'intérêt tant que vous ne l'aurez pas exprimé en termes simples, faisant mention des produits que l'on peut trouver sur place.

Rappelez-vous aussi, que dans tous les pays, il existe une classe de gens bien nourris et qu'une étude de leur régime alimentaire peut se prêter à une adaptation plus simple, à la portée des classes moins aisées. Il s'agit en somme de faire faire à tous, ce que quelques-uns ont fait. Partout au monde il existe des plats favoris dont vous n'avez jamais entendu parler jusqu'au jour où vous êtes amenée à connaître les gens qui les préparent. Les épinards sauvages de Virginie ainsi que certains autres légumes verts ont été dédaignés aux U.S.A. pendant des années par les spécialistes de la nutrition, et pourtant ces légumes ont dû de tous temps enrichir le régime alimentaire des familles pauvres.

Partout où vous irez vous constaterez que les habitants appliquent certaines méthodes excellentes. L'indien d'Amérique, par exemple, faisait griller sa viande sur un feu de bois et faisait cuire les légumes sauvages qu'il savait trouver dans la nature. Malheureusement, le blanc lui a fait adopter quelques-unes de ses pires pratiques, telle que l'usage de la poêle à frire. Bien sûr il y a partout une évolution dans les usages et les pratiques alimentaires ; mais il vaut mieux respecter les vieilles coutumes lorsqu'elles sont bonnes.

Dans vos fonctions, il vous faudra faire connaître les nouveaux produits alimentaires et vous devrez essayer d'en introduire l'emploi et la consommation, mais vous tâcherez toujours de combiner ces nouveaux aliments avec ceux dont la famille a l'habitude.

Les bébés, quelle que soit leur race, refusent toujours un produit qu'ils ne connaissent pas, mais on arrive toujours à le leur faire manger à condition de le mélanger avec un aliment dont ils ont l'habitude.

Dans chaque pays, les populations ont certaines croyances au sujet des aliments. Lorsque ces croyances ont pris force de loi religieuse, il vous faudra prendre grand soin de ne pas froisser les gens. Au Japon, par exemple, l'on ne servira jamais une purée de haricots le jour de votre anniversaire. Cette superstition semble avoir disparue depuis que l'on a commencé à éduquer les femmes rurales en matière d'économie domestique.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

La plupart des gens savent sans doute très bien ce qui peut leur convenir mais ils n'osent pas s'écarter des usages. C'est à vous de les convaincre que le changement est à leur avantage et de les inciter à faire des progrès.



Une monitrice enseigne la manière de préparer des repas variés, nourrissants et économiques.

Former des monitrices locales.

Comment former des monitrices locales en matière de nutrition ? La réponse varie suivant le pays, les gens, les coutumes, les besoins et bien d'autres facteurs, dont la durée de votre séjour et votre connaissance des ressources du pays dans lequel vous vous trouvez. Une spécialiste de l'économie domestique me racontait qu'elle avait travaillé au Brésil par un cours de 3 mois pour former 15 monitrices. Quatre cuisines furent installées et les jeunes filles s'en occupèrent à tour de rôle. Tous les jours une des jeunes filles était chargée de faire cuire les mets. Une fois, sur une sorte de réchaud à bois en terre cuite, le jour suivant sur un fourneau artisanal à pétrole, plus perfectionné, à 3 brûleurs ; le 3^e jour sur un fourneau per-

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

fectionné, et elle disposait d'un évier et d'un égouttoir pour mettre les ustensiles à sécher. Le 4^e jour elle travaillait dans une cuisine moderne. Chaque jeune fille, une fois sa formation terminée, avait ainsi appris différentes manières de faire cuire les aliments, et n'aurait aucune peine à se servir des ustensiles disponibles dans les foyers qu'elle serait appelée à visiter.

Lorsque vous donnez un cours aux monitrices et autres animatrices locales, tâchez de simplifier le sujet. Mentionnez s'il le faut qu'il existe des vitamines, des minéraux et des hydrates de carbone, mais soulignez bien que ces éléments sont nécessaires à la santé.

Le tableau de feutre.

Le tableau de feutre est un auxiliaire visuel qui vous permettra de mieux illustrer votre cours de nutrition. Vous y épinglerez des illustrations découpées dans des périodiques ou bien encore vous ferez dessiner et colorier par vos élèves les produits que vous recommandez, mais ce que vous pouvez faire de mieux, c'est de montrer des échantillons des produits. Assurez-vous toutefois que ces produits ne sont pas gaspillés. Les aliments ne doivent jamais être gâchés, en aucun cas et dans aucun pays.

Le tableau de feutre, est un excellent moyen pour s'adresser aux cinq sens. Découpez d'abord, dans un tissu quelconque, un visage sans yeux, sans nez, sans bouche et sans oreilles. Ensuite découpez séparément deux yeux, deux oreilles, une bouche, un nez, deux mains. Le processus est le suivant :

1. En appliquant la silhouette du visage sur le tableau de feutre, expliquez à vos élèves qu'il faut faire appel à chaque sens séparément pour mieux se souvenir de l'enseignement donné.
2. Appliquez les oreilles, en rappelant que l'ouïe ne suffit pas toujours.
3. Mettez les yeux en rappelant combien plus facile il est de se souvenir lorsque l'on voit préparer les aliments après avoir entendu parler de leur valeur nutritive.
4. Appliquez la bouche à sa place en rappelant aux élèves combien le goût joue un rôle dans tout ce qui a trait aux aliments.
5. Appliquez le nez et faites remarquer combien l'odorat contribue au choix et à la préparation des aliments.
6. Appliquez les mains sur le tableau en faisant remarquer que la texture et la consistance des produits ont leur importance dans l'enseignement de la nutrition.

Enseignements fondamentaux sur les aliments.

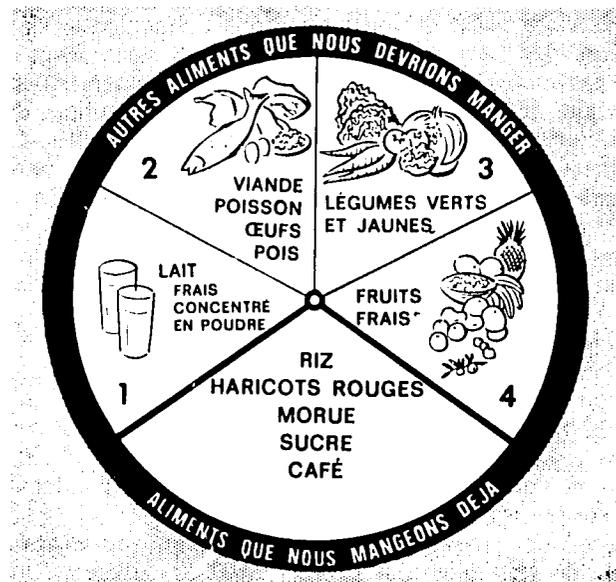
Lorsque vous mettez en œuvre un programme éducatif en matière de nutrition, vous vous fixerez sans doute certaines normes, mais ces normes vous seront utiles comme point de départ. Vous saurez par exemple que les aliments suivants sont nécessaires tous les jours : 1^o le lait sous une

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

forme quelconque, 2° des viandes maigres, des œufs, du poisson, des haricots de soya, du fromage ou des lentilles ; 3° des légumes ou des fruits, 4° du pain et des céréales (blé complet, avoine, seigle, riz). Tous ces produits nous conservent en bonne santé.

Mais vous saurez également, que beaucoup de gens n'auront pas de si tôt ces quatre catégories d'aliments, et qu'ils ne les auront peut-être jamais. De sorte que vous parlerez d'abord de ce que les gens possèdent, en indiquant à vos auditeurs comment améliorer la valeur nutritive des produits dont ils disposent et vous leur suggérez d'y ajouter d'autres produits indispensables dès qu'ils pourront se les procurer.

Le programme de nutrition de Porto-Rico tel qu'il est appliqué par les divers organismes nationaux, est fondé sur ce principe.



**POUR VOTRE SANTÉ
MANGEZ UN ALIMENT APPARTENANT A CHACUN DE CES GROUPES
CHAQUE JOUR**

Aliments protecteurs pour Porto-Rico

Aliments essentiels.

Les spécialistes de la nutrition à Porto-Rico emploient beaucoup le tableau de feutre lorsqu'ils font un cours à un nouvel auditoire. La liste des aliments essentiels est partagée en cinq groupes que l'on inscrit dans cinq segments d'un cercle.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Le segment se rapportant au régime habituel des porto-ricains (riz, haricots, etc.), est appliqué en premier sur le tableau. On indique aux auditeurs que la plupart d'entre eux consomment ces produits tous les jours, que ces produits sont excellents, mais que pour une meilleure santé il faut ajouter 4 autres groupes d'aliments essentiels :

D'abord le lait, ensuite la viande, le poisson, les œufs, troisièmement les légumes verts et jaunes, quatrièmement les fruits du pays. Au fur et à mesure que vous nommez les produits, fixez au tableau le segment correspondant.

Attirer l'attention sur la valeur nutritive des légumes verts et jaunes.

Au sujet de ces denrées voici des renseignements utiles pris dans un ouvrage publié aux Philippines.

Mangez-vous un légume vert ou jaune chaque jour au moins ? Ces produits nous maintiennent en bonne santé, font de nous des êtres forts et nous permettent de résister aux infections. Ils s'associent très bien avec le riz, le poisson. Non seulement ils sont appétissants, mais ils ont une bonne saveur, l'on peut les préparer vite, ils cuisent facilement, leur prix est abordable et de plus ils sont faciles à cultiver.

Choix des légumes : sélectionnez ceux qui sont frais, fermes, cassants et sains. Plus les feuilles et les tiges sont vertes, plus grande est leur valeur nutritive. Les feuilles doivent se tenir droites et raides. Elles ne doivent pas être pourries, ni attaquées par les vers.

Lavez les légumes proprement, gardez-les au frais pour qu'ils soient croquants. Utilisez les légumes le plus rapidement possible après leur achat ou après leur cueillette. Si vous devez les conserver un jour ou deux, rangez les loin de la poussière et des mouches, dans un endroit frais et humide.

Pour qu'ils soient croquants, les envelopper d'un linge propre et humide ou les entourer de larges feuilles et les mettre au frais. Lavez les légumes, mais ne les laissez jamais tremper dans l'eau. Le trempage fait perdre une partie de la valeur nutritive du produit.

Pour débarrasser les légumes du sable et des impuretés, lavez-les vivement dans une bassine d'eau claire.

Quelques conseils culinaires. Laver les légumes avant de les couper en morceaux. Ne pas les mettre à tremper. Les faire cuire immédiatement dans peu d'eau ; la quantité d'eau qui reste sur les feuilles après le lavage est suffisante. Faites cuire vivement. Servez dès la cuisson terminée.

Six recettes dans lesquelles les légumes du pays ont été utilisés sont publiées à la fin de ce fascicule.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Superstitions et traditions.

Dans vos rapports avec les populations rurales, soyez attentifs aux traditions et aux croyances locales. Les gens ne peuvent évidemment manger que les aliments qu'ils peuvent se procurer, mais leur régime est subordonné à certaines traditions.

C'est un fait biologique, certains types de baies sont toxiques, mais c'est aussi par ignorance que la plupart des Américains, il y a quelques générations de cela, pensaient que les tomates étaient vénéneuses et refusaient d'en manger. Par contre, le lait, que nous savons être un produit agréable et sain, est considéré par d'autres peuples comme un produit dangereux ou dégoûtant.

Un plan de 12 mois pour les monitrices locales en Inde.

Besoins : mauvaise santé due à une alimentation pauvre.

Problèmes : trop peu de produits cultivés par la famille, méthodes de cuisine sommaires, ressources trop maigres pour acheter les denrées alimentaires.

Ce qui devrait être fait : Encourager les familles qui ont un lopin de terre à cultiver des légumes, des fruits, ou l'une de ces denrées. Enseigner aux familles comment faire cuire correctement les aliments, ainsi que la façon de mettre ces produits en conserve, et comment faire des provisions pour l'hiver.

a) Ce qu'il faut faire pour animer les réunions du groupe.

Monter un spectacle de marionnettes dans lequel on mettra en scène une famille en bonne santé et une famille malade. Décrire la nourriture absorbée par ces deux familles.

Donner sur le même sujet une conférence en utilisant des panneaux. Demander aux femmes rurales quelles variétés de légumes elles ont plantées. Suggérer comment en cultiver davantage. Faire une causerie sur les nombreux avantages du jardin potager.

Enroller cinq familles désireuses de suivre les conseils en matière de jardinage.

Encourager les enfants à prendre une part active dans le jardin potager.

Recruter cinq familles intéressées et disposées à planter un légume nouveau.

Montrer comment faire cuire un nouveau produit.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

Préparer une sortie en groupe pour montrer les divers jardins potagers et les nouveaux types de légumes qui y poussent.

Faire parler une nouvelle adepte, du coût, des problèmes de travail et du rendement de son expérience.

Démontrer l'utilité de faire des conserves que l'on garde pour l'hiver.

Enroller 5 familles désireuses d'apprendre à faire des conserves.

Préparer une tournée pour montrer les denrées mises en conserves et emmagasinées.

Demander aux familles qui se sont chargées de ces expériences d'en parler de temps en temps dans les réunions.

b) Visite aux familles.

Voir régulièrement les familles qui s'occupent de ces expériences. Contrôler les progrès, examiner leurs problèmes. Se mettre à la disposition des familles qui ont besoin d'aide.

c) Voir les agents agricoles et animateurs locaux.

Tâchez d'intéresser les animateurs locaux et d'obtenir leur concours dans l'exécution de vos projets.

Les produits du jardin potager agrémentent et augmentent l'ordinaire.

Des études faites aux U.S.A. ont montré que les familles qui produisaient leurs aliments, avaient une plus grande quantité et un choix plus varié que les familles qui achetaient leurs denrées.

Ceci est particulièrement vrai pour les produits de première nécessité comme : le lait, les œufs, les légumes et les viandes.

La quantité et le genre des aliments produits dépendront bien sûr de la situation familiale, de la surface du terrain pour cultiver les légumes, de la place pour élever un porc ou un autre animal, de l'âge des membres de la famille, de leur activité physique et de leurs préférences pour telle ou telle nourriture.

Diverses méthodes à l'usage des démonstrateurs.

1. Montrer comment en cuisant les légumes on peut conserver leur saveur et leur valeur nutritive.
2. Montrer comment cuire les œufs.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

3. Montrer comment cuire les légumes secs et la viande dans une seule marmite.
4. La cuisson du blé complet.
5. Comment préparer les aliments du bébé.
6. Comment préparer la nourriture du convalescent.
7. La cuisson de la viande.
8. Comment sécher fruits et légumes correctement.
9. La préparation des jus de fruits, de tomates, de citrons ou autres pour la mise en bouteilles. Comment utiliser le capsulateur et les bouteilles disponibles sur place.
10. La préparation des juliennes.
Montrer (a) la fabrication du rabot à julienne et son emploi (b) l'utilisation des pots en terre fabriqués localement dans lesquels fermentera la choucroute (c), comment préparer les choux pour la choucroute, et l'ajout de sel. (d) Comment conserver la choucroute en bonne condition. (e) Comment adjoindre la choucroute aux plats familiaux habituels.
11. L'utilisation des légumes secs dans le ragoût familial.
12. Les méthodes de conservation des légumes par salaison ou saumure. Montrer comment sélectionner les légumes et les étapes de la mise en conserves.

Méthodes de conservation

La conservation des denrées fait l'objet de quatre rubriques :

- I Dessiccation ou séchage des fruits, des légumes, des viandes.
- II Salaison ou saumurage des légumes.
- III Mise en bocaux ou en boîtes de fer blanc.
- IV Conservation de légumes pour l'hiver.

I - Dessiccation ou séchage

Sous une forme ou sous une autre, le séchage des denrées est un usage presque universel. C'est un sujet qui intéresse presque tout le monde, dans la plupart des pays, surtout ceux dont les méthodes ont besoin d'être améliorées.

Il faut étudier soigneusement le matériel ayant trait au séchage pour être certains que sur ce thème votre propre information est exacte, complète et moderne.

Alors et comme toujours vous consulterez les habitants et les animateurs locaux s'il y en a.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Est-ce un sujet sur lequel il faut de plus amples détails ? Le moment est-il bien choisi, pour en parler ? Les villageois veulent-ils connaître de meilleures méthodes sur le chapitre du séchage des fruits, des légumes et de la viande ? Y a-t-il actuellement des surplus pour le séchage ?

Démonstration d'une méthode pour le séchage des légumes.

La démonstration est un bon moyen pour enseigner cette méthode de conservation, elle se fait en plusieurs phases comme suit :

1^{re} phase : La préparation.

- a) Cherchez avec les villageois un bon emplacement pour faire la démonstration.
- b) Décidez du moment qui convient le mieux pour enseigner la méthode.
- c) Assurez-vous que tout le monde connaît l'heure et l'endroit de la démonstration.
- d) Le matériel et les produits doivent être prêts bien avant le début de la séance.
- e) Employez des ustensiles simples que les villageois connaissent.
- f) Autant que possible, choisissez un légume de saison.
- g) Disposez les ustensiles et les légumes sur une table ou un tréteau, afin que chaque phase du travail soit vue par toute l'assistance.

2^e phase : La démonstration.

- a) Dites à l'assistance ce que vous allez faire.
- b) Sollicitez les questions et les commentaires pendant la démonstration.
- c) Engagez quelques membres de l'auditoire à vous aider, soyez sûre qu'aucune phase ne leur échappe.
- d) Soyez naturelle et à l'aise, tenez-vous droite et regardez l'audience.
- e) Parlez clairement et à haute voix afin d'être entendue par tous.
- f) Faites décrire par certains auditeurs leurs expériences en matière de séchage afin que tous puissent en profiter.
- g) Travaillez de vos mains en montrant comment procéder à chaque phase du séchage, racontez ce que vous faites sur le ton naturel d'une conversation.
- h) Exécutez toutes les opérations de séchage d'un légume.
- i) Demandez à l'un des membres, parmi les plus attentifs du groupe, de procéder aux mêmes opérations avec le même légume.
- j) Invitez tous ceux qui le veulent à en faire autant, tant que vous pouvez retenir l'intérêt de l'auditoire.
- k) Corrigez les erreurs avec tact, soyez certaine que la personne qui s'est trompée a compris son erreur.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

- l) Faites passer parmi l'assistance le légume sec afin que chacun puisse le toucher et le voir.
- m) Faites cuire des légumes secs dans une recette typiquement locale.
- n) Faites goûter ce plat à chaque personne du groupe.

3^e phase : Suivre les résultats de la démonstration.

a) Rendez facile aux villageois le travail du séchage à la maison (1) en vous assurant qu'il est possible d'obtenir sur place le matériel nécessaire (2) en laissant par écrit, entre les mains d'une notabilité du village, les instructions à suivre pour le séchage.

b) Retournez dans ce village plus tard dans la saison. Les habitants sèchent-ils des légumes ? Si oui, la qualité est-elle bonne ? Savent-ils comment protéger les légumes secs de la poussière et des insectes ? Plantent-ils une plus grande quantité de légumes pour les mettre en conserve ?

c) Le séchage des légumes doit faire partie du plan pour une vie rurale plus large. Faites du séchage une pratique courante. Demandez aux notables du village de donner leurs suggestions pour promouvoir le jardinage et le séchage.

d) Implantez l'idée d'une installation communautaire de séchage dans un endroit central. Soyez attentive aux suggestions des habitants.

e) Projetez avec les villageois, une tournée en automne pour faire voir à tout le monde le matériel qui a été fait par certaines familles, leur montrer des denrées qui ont été séchées correctement et les pratiques adoptées par certains pour conserver les produits séchés.

II - Salaison ou saumure

La salaison ou le saumurage des légumes est une méthode que vous pourriez vouloir conseiller. Cette méthode est peu coûteuse et les légumes gardent une assez grande quantité de vitamines ainsi que la plupart de leurs valeurs nutritives.

La choucroute faite par salaison du chou est une méthode très répandue en Allemagne, en Autriche, aux U.S.A. La salaison des autres légumes quoique moins connue, offre de grandes possibilités. Betteraves, carottes, choux-fleurs, céleris, maïs, légumes verts, laitues, haricots de lima (en cosques ou écossés), pois (en gousses ou écossés), gombos, oignons, piments, rutabagas, pois chiches, navets, tous peuvent être conservés par salaison.

La salaison permet à la ménagère d'employer ou de conserver des légumes qui autrement s'abîmeraient. De cette manière elle a des légumes toute l'année — même hors-saison.

La salaison est facile à faire, ne demande qu'un petit matériel et est peu coûteuse. Les légumes en saumure ou en salaison gardent une grande partie de leur valeur nutritive et ils sont faciles à préparer pour les repas.

Comme toujours avant d'introduire une méthode nouvelle, renseignez-

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

vous sur celles qui sont déjà pratiquées dans la localité. Cette méthode de salaison ou de saumure est-elle admise ? Est-elle possible économiquement ? Dans certains pays le sel est cher.

Pour que la méthode soit rentable, est-il possible de planter davantage afin d'avoir des surplus ? Sera-t-il difficile d'ajouter dans les plats régionaux courants, un produit de salaison ou de saumure ? Les foyers ont-ils des récipients suffisamment grands pour mettre ces projets à exécution ? Avant de commencer votre enseignement ne pourriez-vous pas essayer vous-même de mettre en saumure deux ou trois sortes de légumes ? Le procédé n'est pas compliqué et ainsi vous vous familiariserez avec le procédé et l'équipement.

Matériel et fourniture pour la salaison et le saumurage.

- 1° Des récipients tels que des barils, de grandes cruches de terre, ou de grands bocaux de verre.
- 2° Des couvercles faisant pression soit en bois plein ou en lattis ou même un plat alourdi d'un poids.
- 3° Des mouvettes de bois et des pierres ou des briques recouvertes de cire fondue.
- 4° De l'étamine (ou une feuille de chou vert).
- 5° Un couteau tranchant.
- 6° Du sel pur et du vinaigre de table.
- 7° Des balances pour peser.

Quatre méthodes pour la conserve par salaison.

Chaque méthode de salaison est différente selon les légumes employés, sauf certains pour lesquels il y a un choix de diverses méthodes. Pour la méthode n° 1 une petite quantité de sel est suffisante. Pour la méthode n° 2 le sel est le principal antiputride, il est utilisé en grande quantité. Pour la méthode n° 3 la saumure est faible et additionnée de vinaigre. Dans la méthode n° 4 la saumure est forte et additionnée de vinaigre.

Méthodes conseillées pour différents légumes.

<i>Légumes</i>	<i>Méthode n°</i>	<i>Légumes</i>	<i>Méthode n°</i>
Betteraves	3	Haricots limas (en gousses)	1
Chou	1	Gombos	2 ou 4
Carottes	4	Oignons (pelure argent)	4
Choux-fleurs	3 ou 4	Pois (écosés)	2
Céleris	2	Pois (gousses)	4
Maïs	2	Poivrons	4
Laitues	1	Fèves	1 ou 3
Haricots (lima) (écosés)	2	Navets	1 ou 3

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Pour obtenir un bon résultat il y a cinq précautions à prendre :

- 1 — Suivre les instructions à la lettre.
- 2 — Peser sel et légumes selon les instructions.
- 3 — Tenir toujours les légumes couverts afin d'éviter que la couche supérieure ne s'abîme.
- 4 — La surface de la saumure doit être sans écume et sans insectes.
- 5 — Faire bouillir pendant 15 minutes avant de les consommer toutes les salaisons afin d'éviter la toxine botulique.

Les instructions suivantes s'appliquent aux légumes indiqués.

Méthode n° 1 : Salaison à sec légère.

Légumes : choux, navets, rutabagas, laitues, mange-tout. Choisir des légumes de belle qualité, retirer les feuilles extérieures des choux et des laitues.

Préparation : Laver et couper par moitié. Retirer les trognons de choux. Laver et parer les racines comestibles. Laver soigneusement les mange-tout et les blanchir 5 minutes à l'eau bouillante ou à la vapeur.

Faire refroidir rapidement, couper les deux extrémités puis couper les haricots en morceaux.

Salaison : Les choux, les laitues, les navets et les rutabagas sont coupés en lanières avec un couteau tranchant. Tasser les légumes dans des cruches, des tonnelets ou dans des seaux de bois. Lors du remplissage, répartir le sel régulièrement sur les légumes, 115 gr. environ par 4 kilos 5 de légumes. Bien tasser afin de laisser une place pour que la saumure se forme.

Mange-tout (ébouillantés) : Mettre 225 gr. environ de sel pour 4 kilos 5 de haricots, répartir le sel régulièrement, en tassant bien les légumes. Ajouter 15 cuillerées à soupe de vinaigre.

Après que le sel et les légumes ont été mélangés et tassés dans le contenant, laver quelques larges feuilles de chou et en recouvrir le mélange. Recouvrir le mélange d'une planche surmontée d'une grosse pierre propre pour la maintenir en place. Cette planche sera découpée au diamètre intérieur du contenant.

L'eau des légumes absorbée par le sel formera une saumure qui débordera par-dessus le couvercle. Si il y a trop peu de saumure dans le récipient, en ajouter en faisant dissoudre 1 cuiller à soupe de sel dans un litre d'eau pour les choux, les laitues, les navets, les rutabagas. Une saumure plus forte (2 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau) pour les mange-tout. Les légumes doivent toujours être recouverts par la saumure.

Si l'on peut se procurer de l'étamine, elle servira à écumer la mousse facilement, dès qu'elle apparaîtra au-dessus de la saumure, et remplacera les grandes feuilles de chou.

Garder au frais les récipients remplis, à une température de 21 degrés centigrades si possible. Une fermentation acide commence dès que les légumes ont été salés et continue pendant deux semaines environ. Si la saumure

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

diminue il faut en ajouter, car sinon les couches supérieures seraient sèches et s'abîmeraient. Lorsqu'il n'y a plus de bouillonnement, la fermentation est terminée. L'écume blanche qui apparaît à la surface de la saumure doit être retirée à peu près tous les jours, faute de quoi, elle absorberait l'acide produit, dégagerait une mauvaise odeur et pourrait abîmer les légumes. Pour écumer cette mousse, retirer la pierre, le couvercle, puis les feuilles de chou avec précaution en faisant très attention à ne pas mélanger la mousse à la saumure. (C'est pour cette raison que l'étamine est commode). Laver les feuilles ou l'étamine et les poids à l'eau claire. Remettre le tout en place et s'assurer que la saumure recouvre tous les légumes.

Afin d'éviter que les insectes ne se posent sur le mélange de sel-légumes, recouvrir le récipient de deux épaisseurs de linge propre sur lequel on aura saupoudré de la chaux.

Après une période de fermentation d'environ 10 jours, rempaqueter les légumes fermentés dans des récipients plus petits, ils seront alors scellés et stérilisés à l'eau bouillante pendant 25 minutes pour les bocaux d'une contenance d'un demi-litre et pendant 30 minutes pour ceux d'un litre. Si la stérilisation des légumes en saumure n'est pas possible, mettre le baril dans un endroit aussi frais que possible et écumer la mousse dès qu'elle se forme. Dans les climats frais les légumes en saumure peuvent se conserver plusieurs mois. Dans d'autres contrées ces mêmes conserves de légumes devront être consommées plus rapidement qu'elles ne l'auraient été si elles avaient été stérilisées.

Méthode n° 2 : Salaison à sec, plus forte.

Cette méthode demande de grosses quantités de sel, une livre de sel pour 5 livres de légumes. Elle convient pour conserver : le maïs, les pois, les haricots de lima écosés, le céleri, ainsi que les gombos détaillés en morceaux.

Préparation des légumes : Choisir des produits frais, tendres et de bonne qualité. Faire bouillir les épis de maïs environ 10 minutes pour fixer le lait, puis séparer les grains de l'épi en ne les coupant pas trop à ras. Ecosser les haricots de lima et les pois. Laver les céleris et les gombos. Les détailler en cubes. En blanchissant 5 minutes à l'eau bouillante, les pois, les haricots de lima et les céleris, on obtient de meilleurs résultats.

Salaison : Mélanger les légumes et le sel à raison de : 1 livre de sel pour 5 livres de légumes. Empiler le mélange dans un récipient. Comme pour la méthode n° 1, recouvrir avec des feuilles de chou ou un linge, puis le couvercle et les poids. Après la fermentation, si on met les légumes dans de plus petits récipients qui peuvent être scellés, on obtient de meilleurs produits. La fermentation peut continuer pendant 1 mois. La stérilisation n'est pas nécessaire pour cette méthode.

Méthode n° 3 : Saumure légère et vinaigre.

Cette méthode convient pour les betteraves, carottes, choux-fleurs (coupés), mange-tout, rutabagas coupés en tranches, navets, betteraves, choux-raves, feuilles de moutarde et fanes de navets.

Préparation des légumes : Choisir des légumes tendres et de bonne qualité. Les parer, c'est-à-dire les éplucher et les laver. Les légumes seront lavés dans plusieurs eaux afin de les débarrasser du sable. Les mange-tout après un lavage consciencieux peuvent être détaillés en morceaux ou laissés entiers. Ils seront blanchis à l'eau bouillante pendant 5 minutes et refroidis. Laver les carottes et les betteraves mais ne pas les couper en tranches. Détailler les choux-fleurs en morceaux.

Saumure : Entasser dans des récipients propres. Couvrir les légumes comme pour la méthode n° 1. Verser dessus une saumure faite de 3/4 de tasse de sel dissous dans 4 litres d'eau auxquels on ajoute une tasse de vinaigre. Cette quantité d'eau est suffisante pour couvrir 8 litres de légumes environ. Verser la saumure jusqu'à ce qu'elle recouvre le couvercle alourdi par une pierre ou un poids.

Mettre au frais et enlever l'écume dès qu'elle apparaît.

Après une période de fermentation d'une dizaine de jours environ, mettre les légumes dans de petits récipients si possible et stériliser à l'eau bouillante. Si la stérilisation n'est pas possible, mettre dans un endroit frais et retirer toute moisissure suspecte dès qu'elle apparaît sur la couche supérieure.

Méthode n° 4 : Saumure forte.

Cette méthode est indiquée pour les pois en cosse, les choux-fleurs entiers, les haricots de lima en cosse, les poivrons, les oignons et les gombos entiers.

Préparer les légumes. Choisir des légumes frais et tendres, laver soigneusement. Ne pas prendre de légumes trop mûrs. Éplucher les oignons. Couper en deux et retirer les trognons des choux-fleurs, ainsi que les premières feuilles.

Saumure : Entasser bien serré dans un récipient. Couvrir comme dans les méthodes précédentes. Préparer une forte saumure en faisant dissoudre 1 litre 1/2 de sel pour 4 litres d'eau environ dans laquelle on ajoute 1 tasse de vinaigre. Verser la saumure sur les légumes qui doit déborder de 5 à 8 centimètres au-dessus du couvercle alourdi d'un poids.

Mettre du sel sur le couvercle pour maintenir la saumure afin qu'elle ne se dilue pas au contact du jus extrait par les légumes. Il faut compter

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

2 livres de sel pour 10 livres de légumes. Mettre ce sel sur le couvercle qui se trouve sous la surface de la saumure et laisser dissoudre graduellement.

Mettre dans un endroit frais, garder le niveau de la saumure au-dessus du couvercle chargé du poids. Si c'est nécessaire ajouter davantage de saumure. Tenir le récipient à l'abri des insectes, retirer l'écume.

La fermentation dure quelques semaines. Dès qu'elle est terminée, mettre les légumes dans de petits récipients munis de couvercles hermétiques (autres que du zinc). Avant de mettre en pots les haricots de lima ou les pois, retirer les cosses. Entasser bien serré et remplir avec la saumure du premier grand récipient. S'il n'y a pas assez de saumure, il faut en ajouter.

Les couvercles hermétiques, les bandes de caoutchouc ou les fermetures à couvercles caoutchoutés ne sont pas nécessaires. Des couvercles doublés de carton paraffiné seront suffisants. La stérilisation n'est pas nécessaire.

Comment utiliser les légumes mis en salaison ou en saumure.

Pour retirer la saumure des légumes conservés selon les méthodes 1 et 3, il n'est pas nécessaire de les faire tremper. Si la saveur est trop âpre, les rincer simplement à l'eau claire. On fera dessaler les légumes conservés selon les méthodes 2 et 4 en les laissant tremper une nuit, avant de les faire cuire dans 4 litres d'eau par livre de légumes. Un trop long trempage réduit leur valeur nutritive. Cependant si, pour faire un ragoût ou une soupe, l'on mélange des denrées très saumurées à d'autres denrées non salées, par exemple : des pommes de terre, de la viande, des carottes, des navets, des oignons ou des tomates, le goût salé de la saumure sera très atténué.

Conservation des viandes

Dans beaucoup de pays, la mise en conserve des viandes est une chose difficile. Souvent les villageois tuent leur bétail à l'occasion de fêtes, de carnivals ou autres festivités. Ainsi ils consomment d'un seul coup une très grande quantité de viande et s'en privent le reste de l'année.

Dans la plupart des pays, et depuis des générations, les familles rurales ont conservé la viande d'une manière ou d'une autre, par séchage ou saumurage. Votre devoir sera d'éduquer les familles en leur enseignant des méthodes qui permettent de conserver la viande 2 ou 3 mois. Il faudra voir et étudier les méthodes utilisées dans le pays.

A quelle époque de l'année le bétail est-il tué ? A-t-on conservé une partie des viandes ? Par séchage, saumurage, fumage ? Peut-être fume-t-on des saucisses ? Les procédés habituels semblent-ils acceptables ?

Lorsque vous aurez obtenu des réponses à quelques-unes de ces questions, vous pourrez parler de quelques bonnes méthodes que vous avez remarquées ou essayées.

III - Mise en bocaux ou en boîtes

Il faudra résoudre beaucoup de problèmes avant d'entreprendre la mise en boîtes. L'un des principaux sera de trouver des récipients.

La région dans laquelle vous trouvez n'a sans doute ni bocaux de verre, ni boîtes en fer blanc appropriés pour la mise en conserves.

Certains pays ont des bocaux de verre mais ils sont trop fragiles pour supporter les hautes températures requises.

Dans d'autres, le coût trop élevé des bocaux de verre ou des boîtes de fer blanc constitue un obstacle.

Dans presque tous les pays l'on trouve des bouteilles qui ont contenu du vin. Le prix de ces bouteilles vides est abordable : elles peuvent servir de récipients pour les conserves. Les capsules pour fermer ces bouteilles seront achetées, ainsi qu'un capsulateur. Ce capsulateur peut être un « bien commun » de la communauté.

En Grèce, le jus de citron, qui est très apprécié pour accompagner les salades, est conservé dans de petites bouteilles. Le jus, mis en bouteille par petites quantités ne risque pas de rancir avant son utilisation.

Les jus d'oranges, de tomates, de raisin et de bien d'autres fruits peuvent être mis dans des petites bouteilles.

Comment conserver les jus de fruits dans des bouteilles ayant contenu du vin.

Raisins, baies, cerises : Choisir des fruits mûrs mais fermes ; laver et dénoyauter (si les fruits ont des noyaux). Mettre à chauffer jusqu'au frémissement du liquide, puis passer à travers une étamine ou une autre étoffe de même texture. Ajouter du sucre (facultatif) (1 tasse pour 4 litres de jus environ). Du miel à peine parfumé peut remplacer le sucre. Laver à l'eau chaude savonneuse les bouteilles ayant contenu du vin, puis les rincer abondamment.

Avant de les remplir de jus chaud, chauffer les bouteilles déjà lavées et les capsules dans de l'eau propre. Puis les remplir du jus chaud, arrêter le remplissage à 3 cm environ du goulot, placer les capsules, mais ne pas sceller. Stériliser dans l'eau bouillante pendant 5 minutes environ. Compléter le capsulage à la machine. Faire refroidir et ranger dans un endroit sombre. Les purées de fruits se préparent de la même manière, sauf que les fruits sont passés au presse-légumes. Faire chauffer les purées de fruits jusqu'au frémissement, ajouter du sucre selon le goût. Remplir les bouteilles de purée chaude, stériliser dans un bain d'eau bouillante pendant 10 minutes. Sceller avec les capsules et ranger.

Mise en bouteilles des jus d'agrumes.

Extraire le jus. Chauffer jusqu'au frémissement. Remplir de jus chaud les bouteilles stérilisées. Mettre à l'autoclave pendant 10 minutes pour des bouteilles d'une contenance d'un demi-litre et d'un litre. Sceller, ranger.

Mise en bouteille du jus de tomates.

Prendre des tomates mûres et juteuses. Les laver, retirer le pédoncule, couper les tomates en morceaux. Faire cuire à petits bouillons jusqu'au ramollissement du légume, remuer souvent. Passer au tamis ou à la passoire. Ajouter une cuillerée à café de sel par litre de jus. Faire réchauffer aussitôt, jusqu'à ébullition. Remplir avec le jus bouillant des bouteilles déjà stérilisées. Mettre les capsules mais ne pas sceller. Mettre à stériliser dans l'eau bouillante pendant 10 minutes pour des bouteilles d'une contenance d'un demi-litre ; même temps pour des bouteilles d'un litre. Retirer de l'eau et sceller.

Utilisation d'un stérilisateur.

N'importe quel récipient de métal muni d'un couvercle et suffisamment profond pour contenir des bouteilles, peut servir de stérilisateur. Mais il faut que l'eau puisse recouvrir les bouteilles 3 cm environ au-dessus des bouchons et qu'il y ait un espace suffisant entre ce niveau d'eau et le couvercle pour permettre l'ébullition. De plus une grille est nécessaire pour empêcher les bouteilles de toucher le fond.

Cette grille peut être faite de fil de fer ou de lattes de bois. Avec des alvéoles pour empêcher les bouteilles de cogner l'une contre l'autre ou de tomber contre les parois du récipient.

Possibilités futures pour la mise en conserves.

Si vous songez à améliorer les méthodes de mise en conserves, il serait utile d'en discuter avec les artisans verriers du pays et de leur poser quelques questions. L'introduction de nouvelles machines ferait-elle baisser le prix de revient du verre ? Si l'on éliminait la méthode de soufflage, le verre résisterait-il aux hautes températures nécessaires à la stérilisation. Le sable local convient-il à la fabrication de ce verre pour bocaux de conserves ?

Dans une fabrique de fer blanc, est-ce que l'apport de machines modernes permettrait de réduire le prix des boîtes de conserves pour les mettre à la portée de tous ? Ne pourrait-on pas mobiliser les efforts de la communauté pour se procurer du petit matériel de conserverie ménagère ?

Dans certains pays la mise en conserves ne sera pas possible avant de longues années. Dans d'autres il est possible d'introduire les susdites méthodes dès maintenant.

IV. — Conservation de légumes pour l'hiver

Dans chaque pays les fermiers connaissent de bons moyens pour conserver les légumes. Certaines de leurs méthodes méritent peut-être d'être étudiées et recommandées à d'autres gens.

Les suggestions qui sont données ici sont d'ordre général, et basées sur des conditions climatiques peut-être différentes de celles que vous rencontrerez. Néanmoins elles peuvent être utiles comme point de départ à votre conversation avec les agriculteurs de la région où vous vous trouvez.

Pour avoir certains légumes en hiver, une bonne méthode consiste à les planter en fin de saison. Les tomates par exemple, encore vertes ou tournant au rouge, qui seront cueillies avant la gelée. Elles mûriront dans la maison. Pour les conserver pendant de plus longues périodes, les ranger après la cueillette dans des boîtes contenant de la sciure de bois. Lorsqu'on le désire, la boîte est ouverte et les tomates sont placées dans une pièce chaude, pour mûrir.

Toutes les variétés de haricots peuvent être conservées pour l'hiver. Dès leur maturité, cueillir les cosses, les étaler dans un endroit sec et chaud, jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Ecosser les haricots, les mettre dans des sacs qui seront accrochés dans un endroit sec bien ventilé jusqu'au moment de leur utilisation. Les caves sont trop humides et ne conviennent pas. Quelques gouttes de bisulphide de carbone dans chaque sac préserveront les haricots des charançons. Ce produit chimique est inflammable ; ne pas s'en servir près du feu ; par contre il n'altère pas la saveur des haricots et n'empêche pas la germination. Les haricots de lima, les haricots de soya, et les pois secs peuvent être traités de la même manière.

Il est utile de sécher des haricots et des pois en quantité suffisante pour durer jusqu'à la prochaine saison. De nombreuses variétés de racines comestibles peuvent être conservées pour les saisons où elles ne poussent pas.

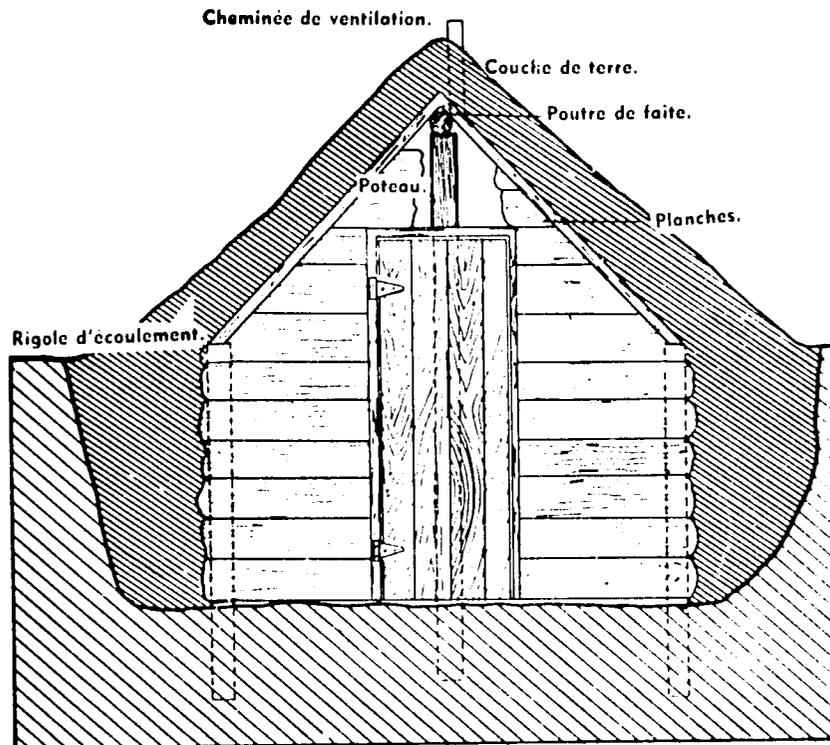
La plupart des fruits et légumes se conservent très bien si l'on tient compte des principes suivants :

- Les méthodes de conservation varient selon les fruits et légumes.
- les produits avariés ou flétris ne doivent pas être conservés.
- les légumes et les fruits se désèchent sauf si la pièce de rangement est humide et si la température est maintenue aussi basse que possible — sans risque de gel.
- la ventilation est nécessaire non seulement pour changer l'air et chasser les odeurs, mais aussi pour maintenir une température et une humidité désirables. Les fenêtres ou les ventilateurs seront donc ouverts la nuit.
- les murs et les plafonds doivent être isolés du point de vue thermique afin d'éviter que la buée de la condensation ne se dépose sur les produits.

Le silo-fosse.

Pour conserver les fruits et les légumes, l'on peut construire un silo fosse à l'aide de planches et poteaux du genre de celui qui est illustré ci-dessous. On peut le séparer en deux compartiments, si l'on veut y entreposer séparément les fruits et les légumes.

Pour construire un silo de ce genre l'on commence par creuser une fosse à peu près de la dimension de la structure définitive. La terre retirée de la fosse servira à recouvrir le toit et à tasser les côtés. Pour la carcasse, on commence par dresser deux rangées de pieux de hauteur égale au fond de la fosse, le long des côtés. On enfoncera au centre, une autre rangée de pieux mesurant 1,50 m. de plus que les pieux extérieurs. La rangée centrale servira de support à une poutre de faite et des planches seront posées sur les deux rangées extérieures. On peut alors installer un toit de planches et recouvrir le tout, sauf la porte, d'une couche de terre, dont l'épaisseur dépendra du climat de la région. Ce genre de cellier est économique mais



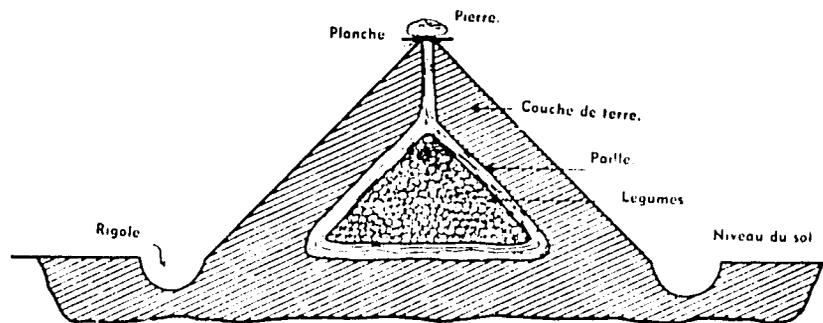
Silo-fosse à fruits et légumes.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

ne dure pas très longtemps car, dans cette ambiance, le bois pourrit assez facilement. Il est donc utile de traiter à la créosote, les planches et les poutres.

Silos extérieurs de forme conique.

Des abris extérieurs de forme conique sont souvent utilisés pour conserver les pommes de terres, les carottes, les betteraves, les navets, les salsifis et les choux. Ils sont utilisés quelquefois pour conserver les pommes d'hiver et les pois. Ce silo conique peut être construit à la surface du sol ou dans une excavation profonde de 15 à 20 cm., dans un endroit bien drainé. Détails du silo illustré ci-dessous.



Silo conique.

Mettre sur le sol une litière de paille, de feuilles ou toute autre matière similaire et entasser là-dessus les légumes en pile conique. Étendre une couche de paille, de feuilles sur ce tas de légumes. Recouvrir le tout d'une couche de terre de 5 à 8 cm, bien tasser avec le revers de la pelle pour rendre cette couverture imperméable.

Ajouter de la terre dès l'approche de l'hiver. Creuser une étroite rigole de drainage autour de l'abri pour l'écoulement de l'eau.

La ventilation dépend de la taille du silo. Pour les petits silos contenant quelques boisseaux de légumes, la ventilation sera suffisante si la couche de paille posée sur les légumes dépasse légèrement la couche de terre qui la recouvre. Pour protéger l'abri contre la pluie, le recouvrir d'une planche ou d'une feuille de métal, maintenue en place par une pierre.

Pour l'arrivée de l'air dans les abris plus grands, faire une conduite à l'aide de 2 ou 3 planches ou pieux qui forment au milieu de la pile une cheminée d'aération. Ces pieux seront coiffés d'un faitage formé de 2 planches clouées à angles droits.

Ce type d'abri présente des inconvénients. Pendant l'hiver, il est diffi-

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

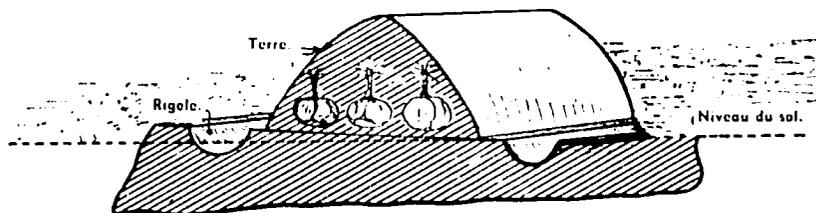
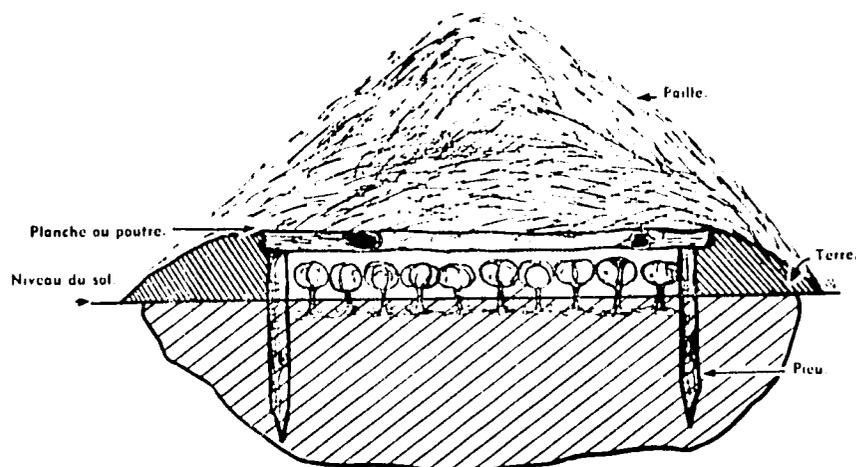
cile d'en sortir les légumes, de plus dès que le silo a été ouvert il vaut mieux retirer tout le contenu. Pour ces raisons il est recommandé de construire plusieurs petits silos plutôt qu'un grand, et d'y placer une petite quantité de différents légumes afin de n'avoir à ouvrir qu'un seul abri contenant un stock de légumes variés. Chaque sorte de légumes peut être séparée par un lit de feuilles ou de paille.

Une barrique ouverte peut servir aussi de silo. Recouvrir avec des couches successives de paille et de terre.

Chaque année les silos seront construits dans des endroits différents, afin d'éviter que la décomposition des vieux déchets de l'ancien silo n'altèrent la nouvelle récolte.

Les betteraves, les carottes, les céleris, les choux-raves, les salsifis, les navets, les navets d'hiver sont serrés et mis en tas lorsque le sol est sec. Ils seront mis dans les silos plus tard dans la saison. Les silos coniques sont très indiqués pour conserver ces racines comestibles. Les navets peuvent rester dans le jardin plus longtemps que la plupart des autres légumes, mais ils s'abîment par les gelées et les dégels successifs. Le rutabaga ne craint

Silo-fosse à choux.



Silo à choux surélevé.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

pas le gel mais il faut en mettre quelques-uns dans le silo avant que le sol ne soit pris par la gelée.

Pour conserver les choux et les autres légumes similaires, une bonne méthode est de les mettre dans un silo fait de perches et de pieux recouverts de paille.

Pour abriter la récolte de choux, creuser une quantité suffisante de tranchées de 3 mètres environ. Mettre les légumes dans les tranchées, recouvrir de terre. Autour de ce lit de légumes construire un cadre de 90 cm environ, il sera protégé par des remblais de terre. Des pieux placés aux quatre coins maintiendront le toit fait de paille, de foin ou de fourrage.

Les têtes seront tranchées au couteau et les racines mises en position germeront au printemps. Cette verdure sera d'un grand appoint pour les repas familiaux. Ce moyen de conserver les légumes donne de bons résultats et ne coûte rien ou presque.

Les choux peuvent être conservés dans un silo allongé qui doit être bien drainé. La couche de terre couvrant les choux ne sera pas aussi épaisse que pour les légumes sensibles à la gelée. Les choux seront placés la tête en bas et recouverts de terre.

Les patates douces peuvent être conservées soit dans des silos, soit dans des celliers extérieurs. Mais il faut s'attendre à une perte causée par la décomposition. Mises en silo, les patates se conservent comme les autres racines. mais un endroit tiède et modérément sec est préférable pour les conserver.

Une petite quantité peut être placée près d'une cheminée ou près du plafond ou dans un autre endroit où la température est de 0 à 15° C.

Les différentes sortes de potirons, de courges, qui mûrissent dans l'arrière-saison seront conservées sur des étagères jusqu'à la fin de l'hiver dans une pièce où une température de 10 à 15° centigrades sera maintenue.

LA DIRECTION DE LA MAISON

Un programme de vulgarisation rationnel doit reposer sur la conviction que les populations rurales ont, en elles-mêmes, les ressources pour résoudre la plupart de leurs difficultés.

Bien des familles pourraient mieux vivre avec les moyens qu'elles possèdent si elle savaient pleinement tirer parti de leurs ressources, et, en particulier, de leur temps et de leurs efforts.

Chaque fois que la maîtresse de maison s'attelle à une tâche qui accroît ses connaissances et ses aptitudes, elle fait bon usage de ses ressources. Mieux vivre ne signifie pas forcément posséder une maison plus cossue ou une cuisine plus moderne ; ce que l'on recherche surtout c'est le bien être de la famille. Si, grâce à une bonne organisation des travaux ménagers, certaines ressources peuvent être économisées, ces ressources pourraient servir un jour à apporter un peu de bonheur au foyer ou même à faire face à un cas d'urgence.

Bien vivre peut consister à faire de la maison un refuge propre et sain où la famille se sent abritée et renforcée ; une maison qui est belle parce qu'elle est nette, bien tenue, accueillante et paisible.

Pour vous, l'animatrice rurale élevée en Europe ou en Amérique, les maigres ressources de ceux que vous êtes appelée à voir vont sembler bien insuffisantes. Des foyers où il n'existe pas de cuisine — rien qu'un recoin où l'on fait cuire les aliments — souvent à même le sol en terre battue, où des poulets ou d'autres animaux se promènent en toute liberté. Vous verrez des réduits sans fenêtres, éclairés seulement par le feu qui brûle sous la marmite. Vous verrez les provisions de la famille reléguées dans la saleté et la vermine, et vous verrez les femmes laver leur linge, sans savon, dans un étang ou un ruisseau boueux. Comment, dans ces conditions, enseigner l'art de diriger la maison ? Les difficultés sont bien plus grandes dans ces pays déshérités que celles qui confrontent l'animatrice dans un pays hautement développé. Mais les satisfactions sont aussi plus grandes.

Commencez par les petites choses. Dans l'organisation des travaux ménagers il faut souvent s'attaquer aux petites difficultés avant de résoudre

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

les grands problèmes. Les petites réussites communiquées aux voisins font rapidement boule de neige.

Une spécialiste népalaise s'est aperçue que l'art de faire la vaisselle offrait un thème favorable. Elle conseilla donc aux femmes rurales l'emploi de cendres plutôt que la terre pour laver la vaisselle. La cendre ne vaut sans doute pas le savon ou les détergents, mais elle a l'avantage d'être disponible et d'être stérile, ce qui vaut certainement mieux que de la terre contaminée.

L'animatrice rurale pourrait commencer par l'installation d'une seule étagère dans la cuisine. La maîtresse de maison s'apercevra vite que l'étagère est utile, et elle s'empressera d'en ajouter d'autres.

L'avantage de commencer par de petites choses, c'est que la maîtresse de maison n'aura pas de mal à les faire par ses propres moyens. Ceci l'encouragera à s'attaquer à des problèmes plus difficiles.

Comment organiser le travail.

Bien organiser est le propre d'une bonne direction. C'est une fonction de la direction que d'indiquer la façon et le moment d'exécuter une tâche.

Les monitrices familiales peuvent aider la ménagère à mieux répartir ses tâches et son temps. La ménagère, dans n'importe quel pays doit chaque jour choisir entre deux ou plusieurs tâches celle dont elle doit se charger. Elle doit également décider quelles sont les personnes qui devront lui apporter un concours. C'est en prenant des décisions qu'elle apprend à diriger. La tâche lui sera facilitée dès qu'elle saura parfaitement quelles sont les ressources dont elle peut disposer.

Les ressources que toutes les ménagères possèdent en commun dans tous les pays sont : le temps, les efforts et quelques biens, tels que : de l'argent, de la terre ou des outils. Une ménagère doit décider laquelle de ces ressources elle peut consacrer à une tâche quelconque. Toutes ces ressources sont interchangeable : le temps et les efforts peuvent lui économiser de l'argent, mais l'effort et l'argent peuvent lui économiser du temps ; il est également vrai que le temps et l'argent peuvent économiser l'effort.

La direction de la maison a été quelquefois appelée l'art d'obtenir ce que l'on veut avec ce que l'on a. Par exemple : une ménagère se propose de cultiver un jardin potager pour nourrir sa famille. Avec sa famille, elle décide ce qu'il faut faire pour cultiver et entretenir le potager ; elle choisit les semences et les engrais nécessaires, elle organise le travail, distribue les tâches et donne ses instructions. Ainsi la famille apprend à diriger en prenant des décisions.

Pour l'établissement des plans, l'on enseignera à la ménagère les points suivants :

a) Réfléchir et dresser la liste de toutes les tâches qu'il lui faut accomplir au cours d'une journée à la maison ou aux champs ;

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

b) Après avoir réfléchi à toutes les tâches qui doivent être faites, elle demandera aux membres de la famille de coopérer pour faire le travail ;

c) Elle s'efforcera ensuite de disposer les tâches de façon à y consacrer un minimum de temps et d'efforts. Par exemple : en portant aux cochons les épluchures et les restes des repas, elle s'arrêtera dans son jardin pour cueillir les légumes dont elle aura besoin ce jour-là.

Ces étapes dans l'organisation du foyer sont toutes trois fondamentales ; elles permettent à la maîtresse de maison de ménager son temps et ses forces.

Comment économiser.

Chaque ménagère a quelques idées sur la façon d'économiser ses ressources. Quelques-unes de ces idées se sont transmises de mère en fille depuis des générations. Elles sont le fruit de la sagesse et de l'expérience acquises au cours des siècles.

Quelques-unes de ces idées doivent être mises à l'épreuve avant d'être recommandées, mais la plupart sont sans doute précieuses.

Commencez donc une collection de ces idées et vous pourrez faire de votre cours une véritable partie de plaisir. Les femmes seront toujours ravies de vous donner leurs suggestions surtout si vous leur en attribuez tout le mérite.

Quelques suggestions.

— Recueillez tous les jours les cendres dans le fourneau ou la cheminée et servez-vous en pour laver la vaisselle. Ces cendres peuvent très bien remplacer le savon.

— La potasse à l'état naturel sera réduite en poudre et conservée dans une bouteille bien sèche. On peut l'employer avec du jus de citron pour remplacer le bicarbonate de soude.

— L'écorce des citrons pressés nettoie parfaitement les cuivres.

— Avec des boîtes de conserves vides l'on peut confectionner des râpes, des mesures et des récipients.

— Les ustensiles en bois doivent être bien séchés au soleil ou à l'air avant d'être rangés, faute de quoi le bois pourrit.

— Lesalebasses doivent être toujours lavées intérieurement et extérieurement au savon et à l'eau. Lorsqu'elles sont très sales, employez du sable fin.

— Lavez et séchez rapidement et soigneusement les couteaux de fer afin d'éviter la rouille. Ne laissez pas tremper vos couteaux dans l'eau pour éviter que les manches ne se décollent.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

- Dégraissez la viande et conservez la graisse pour vos fritures.
- Désossez votre viande et faites votre soupe avec les os.
- Pilez finement vos coquilles d'œufs, mélangez cette poudre avec des cendres ou des copeaux de savon dont vous vous servirez pour récurer vos casseroles.
- Faites sécher auprès du feu vos épluchures d'oranges et vos fibres de noix de coco, une fois secs ils peuvent vous servir à allumer votre feu.

Tirer parti du temps et de l'effort.

Certaines femmes trouvent du plaisir dans leur travail ; d'autres le trouvent pénible. Ce qui le rend pénible c'est que l'effort est sans doute mal appliqué. Pour qu'une ménagère puisse s'occuper de sa maison, de ses enfants, des repas de la famille et du travail des champs, elle doit éviter tout effort inutile.

La monitrice familiale peut l'aider de plusieurs manières.

Elle lui enseignera à :

1. Ranger les aliments et les ustensiles dans un endroit où l'on peut les voir facilement.
2. Confectionner des chevilles pour suspendre les ustensiles.
3. Ranger ces ustensiles selon qu'on les utilise plus ou moins souvent.
4. S'asseoir lorsque cela est possible, car cette position est moins fatigante que la station debout.
5. Ne pas ranger les ustensiles et les provisions à une hauteur telle qu'il lui faut faire un effort pour les atteindre. Et ne pas les ranger trop bas pour ne pas être obligée de se baisser.
6. Employer un manche assez long pour sa houe afin de pouvoir l'employer sans se baisser.
7. Régler la hauteur de son fourneau et de ses tables selon sa propre taille pour pouvoir travailler sans effort.
8. Donner à sa main gauche sa part de travail lorsque la main droite est occupée : cela permet souvent de gagner du temps.
9. Manœuvrer en gestes longs et harmonieux plutôt que par saccades.
10. Couper les tiges des légumes avec un couteau plutôt que de les casser à la main.

Lorsque vous vous trouvez dans un groupe de ménagères vous pouvez vous amuser à énumérer certains principes ; puis vous inviterez les femmes présentes à lever la main pour indiquer si elles se considèrent bonnes, excellentes ou médiocres dans chaque cas.

La liste suivante, établie en Californie, peut être allongée ou réduite suivant le cas ; elle forcera la ménagère à réfléchir et vous serez surpris du résultat lorsqu'elle commencera à analyser un peu mieux son effort.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Liste de contrôle des bonnes pratiques

	Excellente	Bonne	Médiocre
1. Enumérer tous les travaux à faire			
2. Organiser le travail			
3. Commencer par les tâches importantes			
4. Faire certaines tâches à l'avance			
5. Employer le meilleur moyen de faire la vaisselle, de repasser, de faire le ménage, la cuisine, etc.			
6. Employer une planche à repasser assez large pour les grandes pièces de linge			
7. Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place ..			
8. Ne pas s'éreinter ; réduire la cadence lorsqu'on est fatiguée.			
9. Ne pas perdre son temps			
10. Disposer les articles de ménage de façon rationnelle			

Chaque geste compte.

De nombreuses ménagères ont découvert toutes seules comment tirer parti de chaque geste. Dans vos conversations avec les femmes du village, demandez-leur ce qu'elles font pour simplifier, accélérer et faciliter leur travail. Si elles veulent savoir ce que d'autres femmes ont trouvé pour plus d'efficacité, voici une liste qui nous est donnée par le Service de vulgarisation du Texas.

Obtenez le concours de votre famille.

Que chaque membre de la famille aide à organiser le travail de la maison.

Donnez à chacun le choix des tâches dont il se chargera.

Demandez à chacun de chercher à simplifier le travail.

Ne vous fatiguez pas outre mesure.

Organisez votre travail de manière à vous réserver quelques moments de détente le matin et l'après-midi.

Faites alterner — pendant la journée, pendant la semaine — les travaux pénibles et ceux qui le sont moins.

Ne travaillez pas dans un endroit sans lumière.

Ne vous tracassez pas au sujet de ce que vous ne pouvez changer.

Ne portez que des vêtements pratiques et confortables pour travailler.

Ménagez vos efforts.

Travaillez assise chaque fois que vous le pouvez.

Baissez-vous le moins possible ; l'énergie gaspillée est dix fois plus grande lorsqu'il faut se baisser pour prendre un ustensile que si il est rangé sur une étagère à portée de la main.

Les plans de travail trop élevés ou trop bas provoquent de la fatigue et exigent une dépense d'énergie plus grande qu'il n'est nécessaire.

Tâchez de ne jamais revenir sur vos pas.

Ménagez votre dos.

Poussez ou tirez au lieu de soulever chaque fois que cela sera possible. Soulevez avec vos jambes plutôt qu'avec votre dos.

Répartissez la charge chaque fois que cela sera possible.

L'équipement essentiel d'une cuisine.

La préparation du repas est toujours un gros travail pour la ménagère. Elle doit faire le marché, cueillir les légumes, les éplucher et cuisiner le repas de la famille. Mais en plus, elle doit bien souvent travailler aux champs et s'occuper de ses enfants. Pour faire tout cela sans se ruiner la santé il faut que sa cuisine soit équipée de la façon la plus rationnelle possible.

Ceci ne signifie pas que son équipement doit être compliqué ou coûteux.

Un spécialiste africain de l'économie domestique nous a soumis les recommandations suivantes pour l'installation d'une cuisine nigérienne.

1. Un trépied, ou un âtre ou un fourneau à charbon pour cuisiner.
2. Une série de casseroles (les pots en terre cuite sont plus indiqués que les casseroles pour les foyers ruraux mais ils sont poreux et ils absorbent facilement l'huile des aliments).
3. Un ou deux récipients en terre cuite munis de couvercles pour conserver l'eau.
4. Desalebasses de diverses dimensions en guise de tasses, de bols et de bocaux.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

5. Des mortiers et des pilons en bois dur qui ne s'effritent pas lorsqu'on les emploie.
6. Des mouvettes de bois de différentes tailles.
7. Des meules en pierre suffisamment petites pour pouvoir être manipulées mais suffisamment grandes et lourdes, pour pouvoir moudre le grain rapidement.
8. Des couteaux de cuisine ; le couteau de cuisine ordinaire est long, pointu et aiguisé.
9. Des râpes ; une bonne râpe peut être confectionnée au moyen d'une boîte de conserve (percez des trous dans la partie la plus longue et confectionnez-vous un manche en bois).
10. Un crible carré d'environ 10 cm de profondeur entouré d'un cadre de bois. Une passoire confectionnée en perçant des trous dans une tôle mince dont on relèvera les bords.
11. Une planche de bois dur mesurant 30 × 40 cm environ pour découper la viande, le poisson ou les légumes.
12. Des récipients et des bouteilles vides, peintes et munies d'étiquettes, qui serviront pour conserver les denrées.
13. Des plateaux confectionnés en vannerie pour y poser les casseroles et les cruches afin de ne pas salir les étagères ou le plancher.
14. Des entonnoirs, des lampes et d'autres accessoires pour faciliter la tâche de la ménagère.
15. Une table solide, une armoire, un escabeau, un tréteau pour la bassine à laver les mains. Une boîte à ordures, des paniers pour les tomates et autres produits.
16. Une table de travail de hauteur appropriée pour la ménagère.

Les objets indispensables.

Un objet indispensable dans un pays ne l'est pas nécessairement dans un autre. D'après les travaux qu'elles font dans leur propre cuisine, vous pouvez aider les femmes dont vous vous occupez à dresser la liste de ces objets.

1. *Il vous faut un fourneau sur lequel cuisiner* : soit un simple trépied, soit un appareil un peu moins rudimentaire.

2. *Il vous faut des casseroles* : la forme, la dimension et le type varient suivant le genre de mets préparés, les procédés culinaires et les usages familiaux.

3. *Il vous faut des récipients pour conserver vos provisions* : selon le genre de provisions il vous faudra des jarres, des boîtes en fer blanc ou des paniers.

4. *Il vous faut un endroit pour ranger vos ustensiles* : des étagères, des placards ou mêmes des paniers suspendus au mur.

5. *Il vous faut un récipient pour préparer les aliments* : un bol en bois, ou une écuelle.

6. *Il vous faut un plan de travail* : une planche fixée au mur ou une table.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

7. *Il vous faut une bassine pour faire votre vaisselle* : elle peut être en bois, en terre cuite, ou en métal.

8. *Il vous faut un porte-savon* : une simple boîte de conserve peut vous servir à cet effet, soit pour le savon, soit pour la cendre.

9. *Il vous faut un siège* : une caissette, un escabeau ou un baril. Avec un peu d'imagination et de volonté, n'importe quelle ménagère, peut s'équiper convenablement.

La qualité du matériel peut varier, mais en fait un bol en bois fait aussi bien l'affaire qu'un bol en acier et une jarre en terre cuite conserve les céréales aussi bien qu'un récipient en aluminium.

Comment améliorer le matériel dont on dispose.

Il y a mille et un moyens que vous pourrez indiquer au cours de vos entretiens avec les femmes du village. On peut, par exemple, adapter un crochet à un bol en bois pour le suspendre au mur ou tout simplement y percer un trou pour l'accrocher à un clou. L'on pourrait confectionner



Brésil : Une femme se sert de son fourneau perfectionné.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

des petites étagères pour ranger les tasses faites d'une moitié de noix de coco. L'on peut faire des étagères plus larges avec des lattes de bambou munies de lanières de cuir pour les suspendre au plafond s'il est impossible de les clouer. L'on pourrait se procurer quelques tasses de plus pour que chacun ait la sienne propre. L'on pourrait se servir d'un tonnelet en guise d'escabeau.

En échangeant ainsi ces idées, les femmes s'engagent bien souvent à exécuter ce dont elles ont parlé.

Appliquer l'enseignement reçu :

Les femmes ne peuvent pas toujours résoudre toutes seules leurs problèmes ; suggérez-leur donc d'en parler à leur mari : « Votre mari pourrait-il vous construire une étagère en terre, en planches ou en bambous ? » « Votre mari pourrait-il nous montrer comment il a construit son évier ? »

Le problème peut être quelquefois résolu par le groupe travaillant en commun. On leur montre comment scier du bois, assembler et clouer des planches prises dans de vieilles caisses d'emballage, pour en faire des étagères. Ces étagères peuvent être faites de roseaux tressés ou de lattes de bambou. De toutes façons, il faut encourager les gens à ranger leurs ustensiles, à trouver la place la meilleure et la plus propre, et à l'aménager au mieux.

La hauteur des plans de travail doit être décidée par la ménagère avec votre aide. Le problème n'est pas simple ; des femmes habituées toute leur vie à se baisser et à s'accroupir ne comprennent pas très bien pourquoi il faut changer d'habitudes ; le réchaud et l'équipement actuels de sa cuisine ne peuvent pas être facilement surélevés, et en changeant l'emplacement du réchaud l'on encourt peut-être des risques accrus d'incendie ou de brûlures.

Dans la plupart des pays l'on ne s'est pas beaucoup préoccupé de recherches sur la hauteur des plans de travail ; c'est pourquoi vous devez en parler chaque fois que vous en aurez l'occasion. La hauteur du plan de travail sera déterminée avant tout par le confort de la ménagère ou par la position qui lui semble le moins fatigante.

Parmi les autres facteurs déterminants, il y a également l'âge de la ménagère et l'équipement dont elle dispose.

Quelques obstacles psychologiques peuvent être écartés si vous commencez à montrer ce que l'on peut faire dans le foyer le plus déshérité du village. Mais ne faites ceci que si l'intéressée a demandé votre aide.

Lorsque le réchaud de cuisine n'est pas posé sur un socle en maçonnerie, l'animatrice rurale pourra suggérer un socle en terre battue ou une table sur laquelle le réchaud sera solidement fixé.

Vous pourriez également chercher à améliorer la cuisine de l'une des plus belles maisons du village, dans l'espoir que le prestige du proprié-

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

taire suffira à décider les autres femmes à améliorer leur propre cuisine. De toutes façons, essayez de commencer par ce que les gens semblent désirer ou ce à quoi ils s'intéressent. Pour intéresser les gens à cette question de la hauteur des plans de travail, vous pouvez dessiner des petits personnages sur un tableau noir pour illustrer les mouvements du corps et l'effort qu'ils demandent.

Faites participer les femmes à votre démonstration, montrez leur les mouvements et faites les répéter, puis demandez à chacune de décider toute seule quelle est la position la plus naturelle et la moins fatigante.

Vous pouvez de la même manière aborder la question de la meilleure hauteur pour les étagères. Les objets ne doivent pas être placés trop haut ni trop bas afin d'éviter un effort trop grand dans un sens ou dans l'autre. Tâchez de voir par les yeux des gens pour résoudre leurs problèmes.

Comment fabriquer une glacière sans glace.

L'appareil dont il s'agit est fondé sur le principe de l'évaporation. Il permettra de garder au frais la viande, les fruits et les légumes, et de conserver plus longtemps le lait et le beurre. Il tient également les insectes à l'écart. Dans un climat chaud, le repas préparé pour la journée s'abîme rapidement ; la glacière sans glace peut donc être précieuse dans la maison. On peut d'ailleurs la construire à peu de frais, et l'entretien ne coûte rien. Voici comment il faut procéder pour construire un appareil de ce genre :

Construisez un châssis en bois (dimensions maximales 140 × 30 × 35) et garnissez-le entièrement d'une toile métallique, de préférence inoxydable.

A défaut de toile métallique, employez des branches ou des roseaux tressés. Fabriquez une porte pour l'un des côtés et montez-la sur charnières en métal ou en lanières de cuir ; la fermeture se fera au moyen d'un verrou ou d'une chevillette de bois. La partie inférieure de la porte sera faite d'un panneau massif, mais la partie supérieure sera obturée avec la toile métallique ou les roseaux tressés.

Des étagères ajustables seront confectionnées en vannerie ou au moyen de cadres de bois recouverts de grillage. Ces étagères seront posées sur des tasseaux à la hauteur désirée.

Une bassine de 10 cm de profondeur sera posée sur l'appareil dont le châssis reposera dans une plus grande bassine remplie d'eau. Le châssis, les étagères, les bassines et toutes les parties en bois seront peintes. A défaut de peinture il sera utile d'enduire toutes les parties en bois d'huile de lin ou d'huile d'olive et de laisser sécher quelques jours avant l'emploi.

Confectionnez une housse en toile à bâche, en flanelle de coton ou en n'importe quelle grosse toile aux mesures du châssis ; l'endroit du tissu retourné vers l'extérieur. Cette housse sera agrafée ou boutonnée autour de la partie supérieure du cadre et du haut en bas du côté opposé aux charnières au moyen de crochets, de gros boutons pressions ou tout simplement de lacets passés dans des œillets.

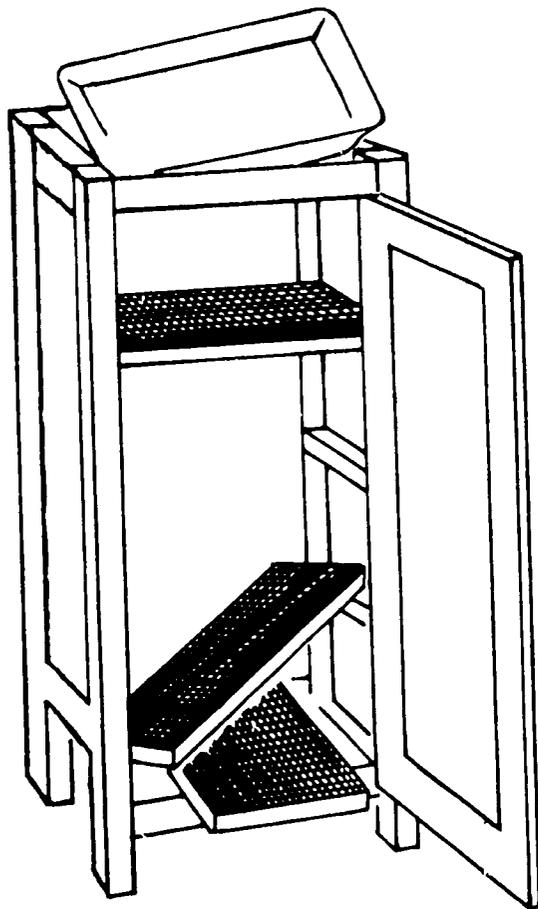
TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Sur le devant, les crochets (ou toute autre fermeture) seront placés au haut de la porte et non sur le châssis et la housse sera fixée du haut en bas de la porte du côté du verrou, avec un ourlet assez large pour recouvrir la fente.

Le bas de la housse doit tremper dans la bassine inférieure.

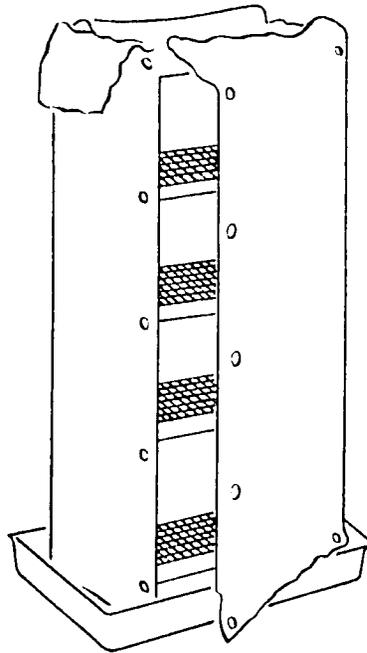
Au sommet de la housse, l'on coudra quatre bandes de toile de 20×25 cm dont les bouts tremperont dans la bassine supérieure remplie d'eau. Ces quatre bandes de toile agiront comme des mèches pour humidifier l'ensemble de la housse.

Le fonctionnement de cette glacière est extrêmement simple. La bassine supérieure sera toujours remplie d'eau. Les bandes servant de mèches puisent



Châssis de la glacière sans glace.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL



Glacière terminée.

cette eau et en saturent la housse, et, par le jeu de l'évaporation, la housse se refroidit et maintient la fraîcheur à l'intérieur de l'appareil. Le processus d'évaporation peut être amorcé plus rapidement si la housse est aspergée d'eau ou trempée dans l'eau au départ.

La glacière doit être régulièrement lavée et séchée au soleil. Il est préférable d'avoir une housse de rechange afin d'alterner chaque semaine pendant que l'autre est lavée.

Conservation des aliments.

La conservation des aliments est un problème majeur dans tous les pays. Les principaux problèmes à résoudre sont les suivants :

- Les aliments doivent être facilement accessibles.
- Ils doivent être mis à l'abri des insectes et des rongeurs.
- Ils doivent être gardés au frais, surtout pendant la saison chaude.

Les recommandations de l'animatrice rurale sur ce sujet dépendront des facteurs suivants :

a) Le genre d'aliments que l'on veut conserver : produits frais, secs, crus ou cuits.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

- b) Le genre d'installation la plus économique pour ranger les produits.
- c) Les procédés actuellement appliqués localement pour conserver les aliments.

Plutôt que de recommander des procédés entièrement nouveaux, l'animatrice aurait avantage à chercher les moyens d'améliorer les installations et les procédés existants, même les plus rudimentaires. Les paniers, les jarres, et autres contenants fabriqués par les villageois, peuvent servir d'introduction pour amener quelque chose de plus perfectionné.

Une cuisine propre.

Maintenir une cuisine en bon état de propreté et d'hygiène n'est pas un mince problème. Partout où vous irez, vous constaterez que certaines pratiques locales sont encore meilleures que celles que vous essayez d'inculquer. Intéressez-vous donc à tout ce que font les femmes du pays et cherchez ainsi le trait d'union pour transmettre vos propres idées. Inutile d'étaler d'un seul coup toutes vos idées sur la propreté, il suffit d'en faire adopter une, les autres suivront très probablement.

Voici quelques suggestions utiles pour conserver une cuisine propre ; cette liste n'est pas limitative :

1. Les cendres doivent être retirées du fourneau tous les jours et mises de côté.
2. Les murs et le plafond doivent être essuyés avec un balai à long manche.
3. Les murs doivent être lavés ou blanchis à la chaux de temps en temps ; l'âtre et le fourneau doivent être récurés.
4. La cuisine doit être balayée plusieurs fois par jour.
5. Le sol sera nettoyé à fond au moins une fois par semaine avec du sable, des cendres ou du savon.
6. Les fenêtres seront lavées une ou deux fois par mois ou davantage s'il le faut.

Le fourneau de cuisine.

Il n'est jamais bien facile de se procurer un fourneau de cuisine économique, efficace et pratique. Avec un bon fourneau, la ménagère peut préparer des repas plus savoureux et plus nutritifs pour sa famille. Mais il faut avant tout s'assurer que le fourneau ne constitue pas un gros risque d'incendie. Avant d'indiquer le moyen de fabriquer un fourneau perfectionné, commencez par examiner les moyens appliqués localement. La ménagère emploie-t-elle un trépied sur lequel est accroché un pot en terre ? Se sert-elle plutôt de trois grosses pierres sur lesquelles l'on pose la marmite ? La marmite est-elle plutôt posée sur des branchages au-dessus d'un trou creusé en terre ? Se sert-elle d'un fourneau fait de briques de

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

terre cuite ou de tôle d'acier ? Quels sont les ustensiles dont elle se sert sur le fourneau ? Qu'emploie-t-elle comme combustible ? Ce combustible convient-il pour le genre de fourneau utilisé ? Le pain est-il cuit chez elle ou dans un four communal ?

Les réponses à toutes ces questions aideront la monitrice rurale à présenter ses propres suggestions.

Pour les modifications ou améliorations de fourneaux de cuisine, tâchez de savoir comment les villageoises emploient leurs fourneaux. S'en servent-elles pour faire bouillir les aliments ? S'en servent-elles pendant un temps prolongé ? Doivent-elles employer le combustible avec parcimonie ? Font-elles cuire certains aliments au four ?

Tâchez de noter les différences entre les divers fourneaux utilisés dans la localité ainsi que les diverses façons de les utiliser. Si l'on emploie les trépieds d'une façon générale, y a-t-il des trépieds un peu mieux agencés ? Peut-être trouverez-vous une ménagère plus ingénieuse qui a introduit quelques perfectionnements.

Tâchez de savoir pourquoi les femmes emploient tel ou tel type de fourneau, alors qu'ils vous semblent si primitifs. Est-ce exprès que la ménagère n'a pas équipé son fourneau d'une cheminée afin que la fumée serve à chasser les insectes ?

Dans certaines régions, le poisson est suspendu au plafond pour être séché et fumé et, comme nous l'avons dit plus haut, la fumée écarte les insectes, elle a donc quelques avantages. Avant de recommander une cheminée, il faudra donc indiquer à la ménagère d'autres moyens pour se débarrasser des insectes et pour fumer son poisson.

Vous devrez établir d'excellents rapports personnels avec les gens, notamment, en demandant leur avis et leur conseil ; ceci facilitera grandement votre tâche dans l'avenir. Au cours de chaque visite, si vous observez bien, vous remarquerez quelque chose d'intéressant, d'exceptionnel ou de rationnel dans la maison de vos hôtes : il peut s'agir d'une méthode particulière de faire le filet de pêche, de conserver les provisions de la famille ou de soigner un enfant.

Vous leur en ferez compliment cela leur fera plaisir car la louange est toujours bien accueillie. Mais il faut que votre approbation soit sincère, car les gens ont vivement fait de déceler la flatterie mensongère.

D'une façon générale l'animatrice rurale doit s'abstenir de critiquer quoi que ce soit, même un fourneau, mais cela ne doit pas l'empêcher de recommander de meilleurs fourneaux. Dans un cours qui s'adresse à tous les membres d'une famille, vous pouvez suggérer des améliorations auxquelles chaque membre peut contribuer. Ils peuvent même participer à la mise en œuvre d'un programme pour encourager l'emploi de meilleurs fourneaux.

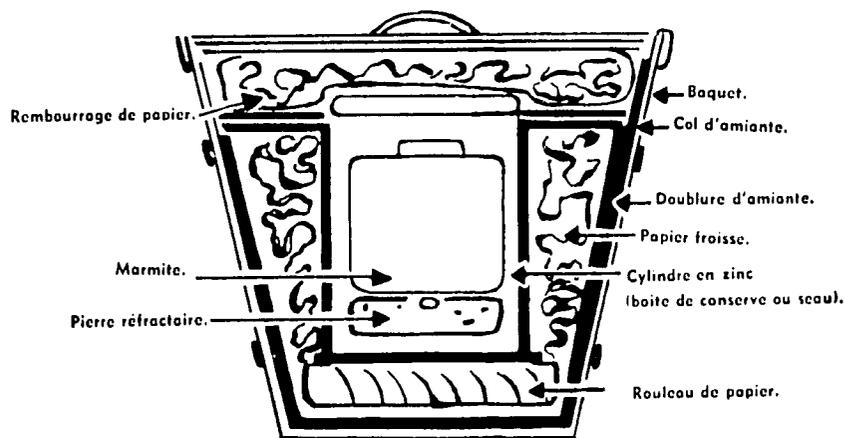
Dans vos conversations avec les gens du village, on vous parlera peut-être d'un fourneau d'un genre nouveau, on vous invitera peut-être à venir le voir. Bien entendu vous vous extasiez sur les caractéristiques particulières de ce fourneau et sur le fait que l'inventeur local a cherché à faciliter la tâche de sa femme. Petit à petit, vous vous formerez une

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

opinion sur le genre de fourneau le plus pratique et le plus économique dans les conditions existantes et vous aurez ainsi une base pour faire vos recommandations.

Un cuiseur sans feu dit caisse norvégienne.

Dans certains pays où le combustible est rare, un cuiseur sans feu peut être de la plus grande utilité pour cuisiner. Le principe est celui de l'emmagasinage de chaleur grâce à l'isolation. Dès que le villageois aura compris ce principe, il parviendra peut-être à vous suggérer une méthode encore meilleure que la vôtre. Dans certaines régions, des réchauds de ce genre sont construits dans la terre. Dans d'autres on les fabrique au moyen de boîtes de conserves vides emboîtées l'une dans l'autre et séparées par une couche de sciure de bois, de papier ou d'autres matières isolantes.



Cuiseur sans feu, construit à la maison.

Matériaux pour la fabrication d'un cuiseur sans feu.

1. *Caisse extérieure* : l'un des récipients suivants fera l'affaire :
Lessiveuse, boîte en fer blanc, bassine, bidon, caisse d'emballage, seau en fer galvanisé, petit tonneau.
2. *Contenant intérieur* : l'un des récipients suivants :
Un seau émaillé ou en fer galvanisé muni d'un couvercle hermétique ou une grande boîte de fer blanc avec un couvercle.
Quel que soit le récipient, il devra être suffisamment grand pour

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

contenir une pierre réfractaire et la marmite qui doit s'y adapter le plus exactement possible.

3. *Ustensile de cuisine.* La marmite munie d'un couvercle.
4. *Matériau isolant.* Du papier froissé ou découpé en lanières, de la fibre, de la sciure de bois, de la sciure de liège, de la laine synthétique ou de la paille. On peut également employer des déchets de laine ou de coton.
5. *Garnitures extérieures.* Pour faciliter le déplacement du cuiseur, il est recommandé de le munir de roulettes et d'y fixer des poignées de chaque côté et sur le couvercle. Le couvercle pourrait être muni de charnières, de préférence.
6. *Divers.* Une feuille d'amiante d'environ 3 mm d'épaisseur, 50 cm de toile cirée pour recouvrir l'intérieur de la caisse ; 1.25 m de cotonnade pour garnir l'intérieur du couvercle, une cinquantaine de vieux journaux propres.

Comment fabriquer un cuiseur sans feu.

1. Lavez et séchez la caisse extérieure et le contenant intérieur.
2. Assurez-vous que les poignées et le couvercle de la caisse font bien l'affaire.
3. Munissez le fond de la caisse de roulettes pour la transporter aisément.
4. Garnissez l'intérieur de la caisse avec une feuille d'amiante ou de papier d'emballage épais.
5. Confectionnez, pour le fond de la caisse, un rouleau de papier, de la manière suivante :
 - a) Pliez les journaux en bandes de la largeur d'une colonne de journal;
 - b) Commencez à former un rouleau et, au moyen d'une ficelle solide enroulez les bandes les unes sur les autres. Le rouleau doit avoir la dimension suffisante pour garnir le fond de la caisse.
6. Découpez une bande d'amiante de la hauteur du contenant intérieur, déduction faite de 2 cm 1/2 pour permettre au couvercle de s'y adapter. Collez cette feuille d'amiante autour du contenant au moyen d'une colle spéciale. Découpez un disque d'amiante dont le rayon devra avoir 2 cm 1/2 de plus que celui du fond du contenant.
7. Posez ce disque d'amiante sur le rouleau de papier et posez sur ce disque le contenant garni dont les parois ont été garnies d'amiante.
8. Bourrez de papier froissé, le pourtour du contenant jusqu'à une hauteur d'environ 9.5 cm du sommet, et, si vous avez employé du papier d'emballage pour garnir l'intérieur de la caisse, rabattez les bords pour maintenir votre bourrage de papier froissé.
9. Découpez une collerette d'amiante ou de carton, pour recouvrir l'espace

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

- entre le contenant intérieur et la caisse extérieure. Cette collerette peut être garnie de toile cirée pour la facilité de l'entretien.
10. Confectionnez un matelas, pour l'intérieur du couvercle, de la façon suivante :
- Faites d'abord un patron ; mesurez les dimensions de l'intérieur du couvercle, si la caisse et le couvercle sont ronds, mesurez avec une ficelle le diamètre intérieur du couvercle, pliez la ficelle en deux et, sur une feuille de papier faites un cercle. Tenez compte du rentré ;
 - Découpez deux disques de la même dimension dans votre cotonnade ou dans une toile cirée ;
 - Découpez une bande de 7,5 cm de largeur suffisamment longue pour faire tout le tour du cercle ;
 - Cousez bord à bord cette bande aux deux disques en forme de bouée en laissant une ouverture d'environ 10 cm pour y introduire les matériaux de bourrage ;
 - Retournez cette housse sur l'endroit et bourrez de matières isolantes.
11. Confectionnez une pierre réfractaire comme suit : découpez des disques dans un carton, de la dimension de la pierre. Cette pierre doit pouvoir garnir le fond du récipient intérieur. Fixez tout autour du disque un col de 5 cm de largeur, en carton. Ce col doit être suffisamment fort pour servir de moule à ciment. Posez ce moule sur une planche. Mélangez une quantité égale de sable et de ciment à raison de quatre tasses de sable, quatre tasses de ciment en y versant de l'eau pour former une pâte épaisse. Remplissez votre moule à mi-hauteur. Dans le ciment encore frais enfoncez un grillage, ou une toile métallique ou des clous en guise d'armature et recouvrez le tout de ciment jusqu'au bord. Aplanissez le haut en fixant au centre un petit anneau pour pouvoir soulever la pierre au moyen d'un crochet lorsqu'elle est brûlante. Laissez sécher pendant quarante-huit heures. Retirez le moule, mettez la pierre dans un récipient d'eau froide et faites bouillir pendant trente minutes. Laissez refroidir doucement. En Turquie, les démonstratrices remplacent la caisse extérieure par un trou dans la terre ; le bourrage du couvercle est constitué de sable.

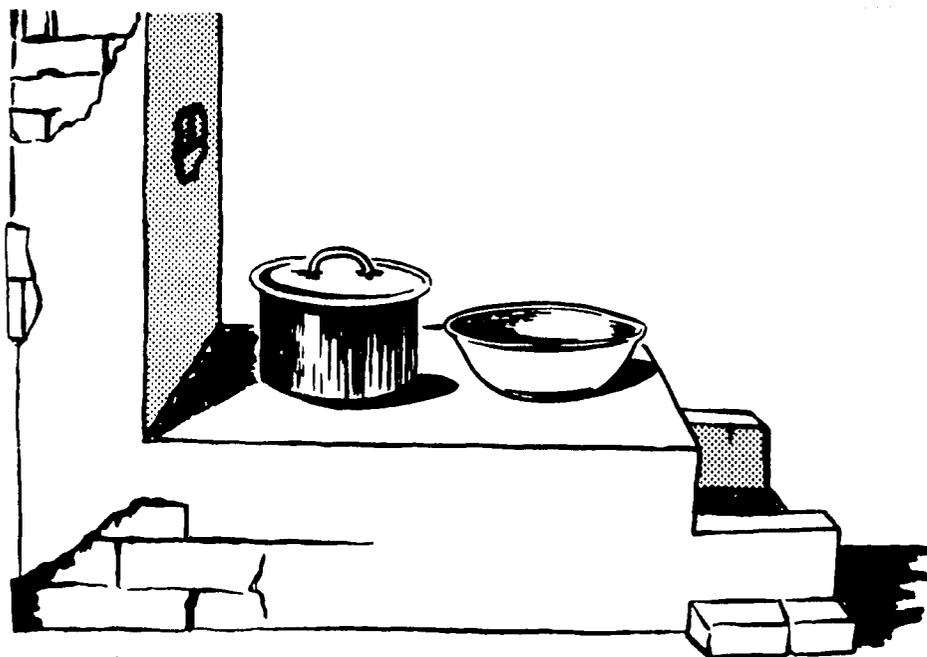
Comment employer le cuiseur sans feu.

Il est indispensable que la marmite et le contenant intérieur soient toujours propres et exposés à l'air et si possible au soleil lorsqu'on ne les emploie pas. La pierre réfractaire doit être maintenue en état de propreté et le couvercle du cuiseur doit rester à moitié ouvert lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser beaucoup d'eau lorsque l'on fait la cuisine avec un cuiseur sans feu car il y a peu d'évaporation.

La plupart des aliments doivent être amenés au point d'ébullition sur

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL



Fourneau perfectionné (Inde).

le feu pendant quatre à cinq minutes dans le contenant intérieur. Ensuite ce contenant est recouvert de son couvercle et posé sur la pierre réfractaire que l'on a fait chauffer au préalable et mise au fond de la caisse extérieure. Posez ensuite le matelas sur le contenant intérieur et fermez le couvercle de la caisse.

Les céréales peuvent rester à cuire toute la nuit. Le riz et le blé se prêtent très bien à ce genre de cuisson. Les fruits secs sont également bons. On doit d'abord les laver et les laisser tremper pendant une heure à raison de deux tasses d'eau pour une tasse de fruits secs, faire bouillir cinq minutes sur le feu et laisser la cuisson s'achever pendant quatre heures dans le cuiseur sans feu. Les haricots secs doivent tremper toute une nuit, bouillir pendant cinq minutes et mis dans le cuiseur pendant quatre ou cinq heures.

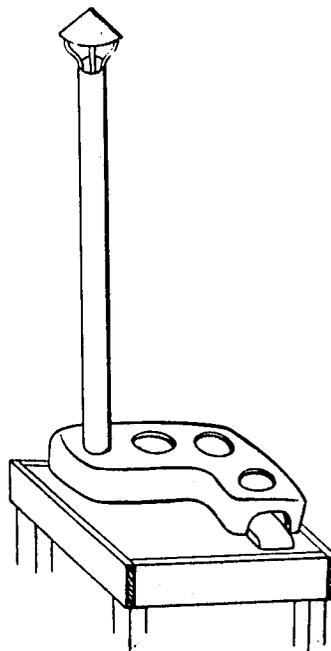
Dès qu'elle aura compris le principe de calorifugeage du cuiseur sans feu la ménagère saura vite l'adapter à ses besoins.

Le fourneau qui n'enfume pas.

Un fourneau de ce genre mis au point en Inde mais réadapté dans divers autres pays peut être fabriqué avec des terres argileuses trouvées localement. Ce genre de fourneau protège la ménagère contre la fumée et lui économise du combustible.

Comme combustible, l'on emploie du bois, du charbon ou du coke. L'argile employé comme matériau de base pour construire le fourneau se fissurera au début sous l'effet de la chaleur mais on peut facilement obturer les fissures au moyen d'une solution d'argile rouge fine et de bouse de vache, qui sert d'adhésif. Dans ce fourneau, l'on peut aménager des trous recouverts de plaques faites d'argile cuite à grand feu, pour ces plaques l'on pourrait s'adresser au potier du village. Voici quelques-uns des avantages présentés par ce genre de fourneau :

1. Excellent rendement calorifique et économie de combustible.
2. Matériau de construction économique : terre argileuse.
3. Simplicité : peut être fabriqué sous forme de moulage par une petite entreprise artisanale.
4. D'une façon générale la présentation et l'aspect du fourneau sont connus des ménagères rurales.



Fourneau perfectionné (Panama).

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Il est indispensable que ce fourneau soit construit correctement pour bien « tirer ». La seule difficulté de construction réside dans le fait qu'il faut calculer avec une certaine précision l'emplacement des trois trous d'admission d'air frais.

Observez le dessin d'une adaptation de ce fourneau faite au Panama, dans laquelle les orifices d'admission sont placés les uns devant les autres pour permettre un meilleur tirage.

Un four perfectionné fabriqué avec un bidon de pétrole.

Le four décrit ci-après nous a été suggéré par une spécialiste de l'économie domestique en Inde.

Nettoyez soigneusement un bidon vide de kérosène d'une contenance de quinze litres environ, découpez un côté du bidon afin de former un couvercle. Au moyen d'une paire de tenailles, faites des replis dans la tôle sur le côté le plus large. Recouvrez le fond de cinq centimètres de sable ou de gravier fin et posez votre fourneau sur un foyer de briques ou de pierres (lorsqu'il sera bien chaud, un sifflement se fera entendre dès que vous y verserez quelques gouttes d'eau).

Les mets que vous voulez faire cuire seront placés à l'intérieur sur la couche de sable. Posez le couvercle, recouvrez-le de braises ardentes et faites cuire le temps nécessaire.

Au Pakistan, dans un centre de formation, un fourneau de ce genre a été fabriqué au moyen de deux bidons de kérosène soudés l'un à l'autre. Le fourneau ainsi fabriqué est posé au-dessus d'un foyer de charbon de bois et recouvert d'une couche de braises ardentes.

Les avantages de ce fourneau, ainsi qu'ils ont été décrits par une spécialiste pakistanaise de l'économie ménagère, sont les suivants :

La chaleur égale et lente n'exige pas de la ménagère une attention constante. Le repas peut être conservé au chaud, en cas de besoin, sans perdre de saveur ni sa valeur nutritive. L'on peut cuisiner des quantités importantes en une seule fois avec une économie de temps et de combustible.

La base du fourneau pakistanaise est formé par la tôle du bidon de kérosène dans le fond duquel on découpe un orifice, une porte est faite avec un des côtés et une plaque est insérée à l'intérieur horizontalement. Ce fourneau doit être posé sur un brasier de charbon de bois dont le diamètre est à peu près celui de l'orifice découpé dans le fond.

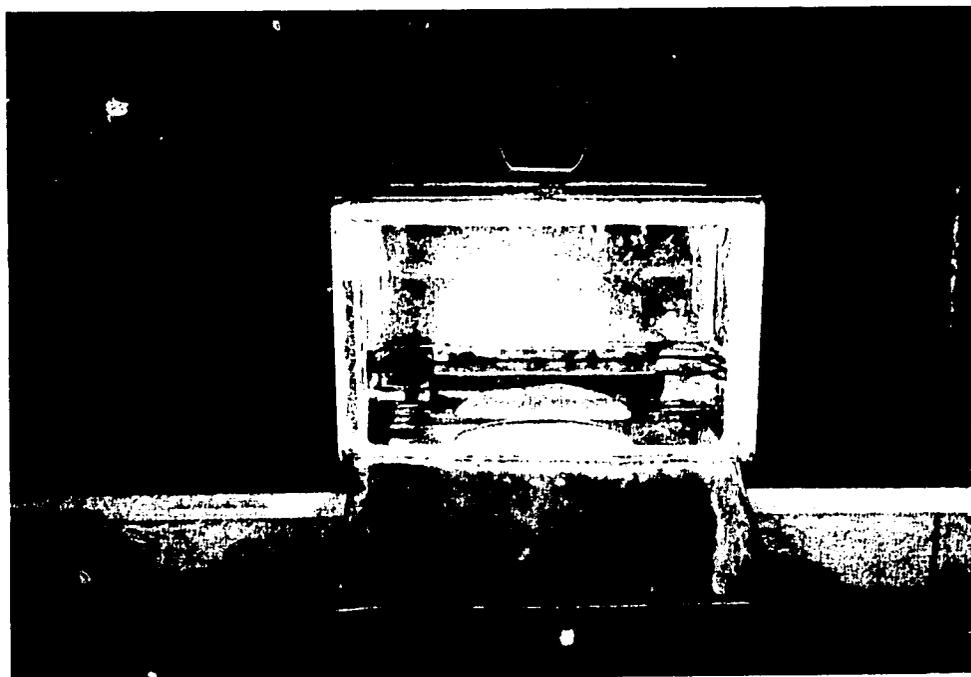
Avec un peu de pratique la ménagère pakistanaise a appris exactement ce qu'il fallait mettre comme braises ardentes au-dessus du fourneau pour obtenir la chaleur uniforme qu'elle désirait à l'intérieur. Une contre-porte au-dessus de l'orifice permet d'égaliser la chaleur.

Au fur et à mesure que s'est répandu l'usage de ce fourneau rudimentaire mais pratique, des perfectionnements nouveaux ont été suggérés de toutes parts : deux plaques intérieures au lieu d'une seule, des poignées

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

de chaque côté de la porte, un meilleur verrou. Et puis, on chercha à faire un fourneau plus grand, de sorte qu'au lieu de deux bidons de kérosène on en emploie quatre soudés bord à bord et posés sur des charbons ardents plutôt que sur un brasier de charbon de bois. Ainsi l'usage s'en est répandu de plus en plus.

Toutes les monitrices rurales apprirent à fabriquer leur fourneau, en emportèrent un dans le village auquel elles étaient assignées et enseignèrent aux gens comment l'employer pour cuire du pain, des pâtisseries et de la viande.



Un bidon de kérosène peut servir à confectionner un fourneau.

L'emplacement des fourneaux.

Voilà une question que l'on ne peut séparer de la fabrication ou de l'emploi des fourneaux. Pour commencer, il est évident qu'un fourneau doit être placé plus haut que le sol, mais n'oubliez pas que, dans bien des régions, les femmes ont toujours cuisiné dans la position accroupie. C'est une position qui leur est naturelle et l'on ne peut les forcer trop rapidement à modifier leurs habitudes.

Pour résoudre ce problème, une spécialiste de l'économie domestique

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

a imaginé la méthode suivante qu'elle a appliquée au Népal dans son cours de formation.

Dans un laboratoire improvisé, elle fit installer quelques fourneaux sans fumée. Quelques-uns furent posés à même le sol, les autres à diverses hauteurs. Les monitrices présentes furent invitées à se servir alternativement des divers fourneaux. Au début, elles manifestèrent toutes une préférence pour le fourneau posé à même le sol. A la fin de la session, elles s'étaient rendu compte de par elles-mêmes que les fourneaux plus haut placés étaient plus pratiques et qu'elles en recommanderaient l'usage dès leur retour au village.

Adaptez le fourneau aux conditions locales.

N'oubliez pas que la perfection n'est pas de ce monde, mais essayez néanmoins de trouver un fourneau qui réponde le mieux possible aux conditions et aux usages locaux.

Avant d'adopter un modèle quelconque tâchez de répondre aux questions suivantes : pour ce qui est du combustible, est-il économique ? Répond-il aux besoins des familles auxquelles vous le destinez ? Apporte-t-il quelques améliorations au fourneau existant dans la commune ? Peut-on s'en servir pour cuisiner les plats usuels dans la communauté ? Peut-on facilement trouver sur place les matériaux pour le construire ? Le prix de ces matériaux n'est-il pas trop élevé ? Existe-t-il dans le village des artisans habiles qui peuvent aider les villageois à fabriquer ces fourneaux ?

Lorsque vous avez répondu d'une façon satisfaisante à toutes ces questions, mettez au point votre appareil avec un artisan local, et faites des essais pendant quelque temps pour vous assurer qu'il répond bien à vos désirs. Invitez quelques familles à s'en servir à tour de rôle et n'oubliez jamais que les gens doivent participer à l'œuvre qui les concerne, cela n'est pas toujours facile mais le résultat est payant.

Faites en sorte que la communauté tout entière adopte les pratiques améliorées que vous avez réussi à inculquer à certaines familles du village.

Les membres de la famille jouent un rôle important dans l'évolution.

L'installation d'un fourneau qui n'enfume pas la maison ou d'un cuisinier sans feu intéresse la famille tout entière et doit être comprise par tous ses membres.

Dans tous les villages, la famille est encore la cellule fondamentale de la société. Elle prend souvent les décisions importantes et agit sur chacun de ses membres. Elle est un facteur influent dans tout effort éducatif tendant à modifier les usages existants :

Lorsqu'une famille a décidé d'apporter des changements dans son foyer, les villages avoisinants suivent le mouvement par le jeu des ramifi-

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

cations familiales et sociales. Un exemple de ces effets nous est fourni par l'histoire suivante que l'on nous a rapportée de l'Inde : dans chacun de deux villages, une seule famille consentit à remplacer son fourneau périmé par un fourneau plus moderne évacuant la fumée à l'extérieur. Dans l'un de ces deux villages, la spécialiste d'économie domestique obtint ce résultat à la suite d'un entretien particulier avec la ménagère intéressée. En dehors de sa famille, personne dans le village ne fut mis au courant de ce qui se passait.

Dans l'autre village, la démonstration fut donnée devant tout un groupe de femmes.

Dans les deux cas, cette première expérience ne fut pas très heureuse. Un fonctionnement défectueux, une erreur de manipulation ou de conception et voilà la pièce remplie de fumée ou un feu qui s'éteint prématurément.

Dans le premier village la ménagère isolée devint la risée du village et deux ans s'écoulèrent avant que les femmes ne consentissent à essayer un nouveau modèle.

Dans l'autre village, les villageoises s'efforcèrent au contraire de rechercher les causes de l'échec. L'une suggéra de substituer au bain-marie, une cavité formant foyer de cuisson, qui pouvait être obturé par une plaque lorsqu'il n'était pas employé. Six semaines après, un fourneau perfectionné fut installé à la place du fourneau défailant et il fonctionna très bien. Quelques mois plus tard, d'autres familles adoptèrent le nouveau fourneau.

Il faut souligner que dans les deux cas, la spécialiste dut déployer tous ses talents de persuasion non seulement auprès de la maîtresse de maison, mais également de tous les membres de la famille. Dans le second cas, les femmes qui avaient suivi le cours ensemble s'aidèrent l'une l'autre pour faire fonctionner le nouveau fourneau. Petit à petit, elles se rendirent compte des avantages d'un fourneau sans fumée pour toutes sortes d'usages à part la cuisine.

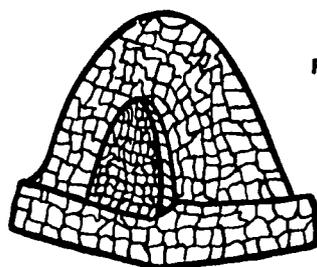
Protégée contre la fumée et les suies, la ménagère peut utiliser son fourneau pour faire bouillir son linge ; lorsqu'il pleut, elle peut faire sécher ce linge à l'intérieur de la pièce sans crainte de le salir ; elle peut faire chauffer ses fers à repasser directement sur la plaque du fourneau ; elle peut avoir toujours de l'eau bouillante pour nettoyer ses ustensiles et ses couverts, et il est tellement plus facile de se baigner souvent, lorsque l'on dispose toujours d'eau chaude.

Un four en plein air

1. Fabriquez des briques en terre au moyen de formes en bois ouvertes dans le haut et dans le bas. Ces formes seront d'une dimension variant entre $40 \times 30 \times 10$ et $35 \times 25 \times 10$. Cette dernière dimension est la plus courante. Les formes sont habituellement fabriquées pour deux ou quatre briques afin d'accélérer le travail.

2. Mélangez de la terre, du sable tamisé et de la paille à raison de

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

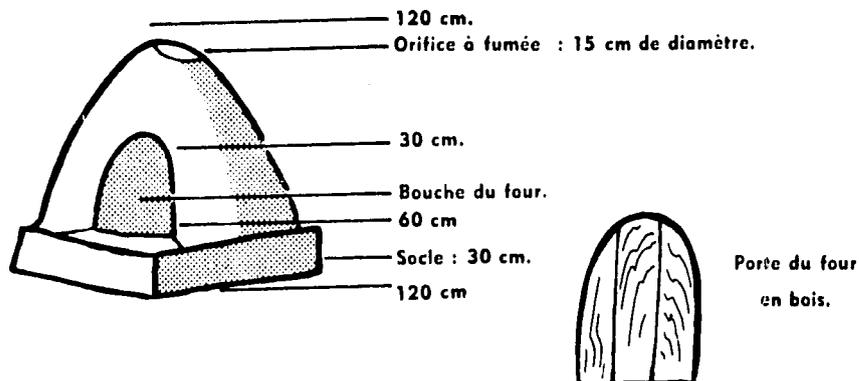


Four sans revêtement.

Disque en bois pour obturer l'orifice à fumées.



Four avec revêtement.



Fours d'extérieur.

trois parts de terre et une part de sable. La terre ne doit être ni trop sableuse ni trop argileuse. Versez de l'eau et remuez jusqu'à consistance épaisse et non grumeleuse mais pas trop aqueuse. Versez votre mixture dans les formes. Retirez les formes et laissez les briques à sécher sur le sol. Lavez les formes de temps en temps. Le séchage des briques prend plusieurs jours selon la température. Retournez les briques au bout d'un jour ou deux pour qu'elles sèchent de toutes parts.

3. Les briques en terre se posent de la même manière que les briques ordinaires. On emploie le même mélange de terre et de sable en guise de mortier, mais on n'y met pas de paille. La couche de mortier entre les briques de terre doit être d'une épaisseur de 2,5 cm environ.

Pour construire votre four, commencez par dresser un socle carré de 120 cm de côté sur 30 cm de hauteur, au moyen des briques, construisez

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

sur ce socle un ouvrage en forme de cône surmonté d'un orifice de 15 cm de diamètre pour la fumée, l'intérieur du four mesurera 75 cm de largeur sur 120 cm de hauteur. Sur une face, vous aménagerez une ouverture de 60 cm de largeur et de 90 cm de hauteur, arrondie dans le haut. Pour obtenir l'arrondi extérieur en forme de dôme ainsi que l'ouverture ovale, les briques doivent être taillées au fur et à mesure de la construction. Vous façonnerez un couvercle en bois pour obturer l'orifice à fumée et une porte en bois pour fermer l'ouverture du four. L'intérieur du four sera enduit de boue comme celle qui a servi à faire les briques, et l'extérieur sera également recouvert d'un enduit similaire. Une nouvelle couche devra être mise tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, au moins une fois par an.

Mode d'emploi du four en terre.

Faire un bon feu de bois à l'intérieur du four en ayant soin de laisser ouvertes les deux ouvertures. Lorsque le bois a été réduit en cendres, retirez les cendres soigneusement et posez le pain à cuire à l'intérieur du four, soit sur des plateaux, soit à même le sol nettoyé. Fermez l'orifice à fumée et la porte du four de façon hermétique. Servez-vous de grosses pierres pour maintenir les fermetures de l'orifice et de la porte. Laissez cuire le pain de une heure à une heure et demie.

La ménagère apprendra par l'expérience le temps qu'il faut pour cuire son pain.

Comment laver le linge.

La machine à laver est l'apanage d'une petite minorité. Dans bien des pays, la plupart des femmes lavent encore leur linge dans des lavoirs publics, des ruisseaux, ou des étangs. En guise de savon ou de bleu de lessive elles emploient des plantes saponifères ou colorantes. Pour détacher le linge souillé, elles le frottent avec du sable ou le battent sur des grosses pierres.

Quelle que soit leur méthode, la spécialiste en économie domestique peut apporter des améliorations. C'est peut-être dans ce domaine qu'elle peut le mieux commencer son enseignement de l'art ménager.

Mais avant tout elle doit se renseigner auprès de la ménagère sur les aspects les plus déplaisants de cette tâche : celle-ci est-elle rebutée par l'effort qu'elle doit faire pour aller chercher l'eau loin de la maison ? L'est-elle plutôt par l'effort qu'elle applique pour battre certaines racines afin d'obtenir du savon ? Ne dispose-t-elle pas de suffisamment de temps pour cette tâche parmi tant d'autres ?

Pour certaines femmes, le lavage du linge est loin d'être une corvée.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

C'est au lavoir public ou au bord du ruisseau qu'elles retrouvent les autres femmes du village et que s'engagent des palabres animés.

Dans cette question comme dans toutes les autres, la spécialiste évitera de modifier d'un seul coup les coutumes familiales ni surtout de les critiquer, car ces coutumes peuvent comporter certaines valeurs sociales. Il faut essayer évidemment d'apporter des améliorations : par exemple, de l'eau chaude obtenue en quantité grâce à un fourneau perfectionné. Mais lorsque vous recommandez l'emploi de l'eau chaude pour laver le linge, assurez-vous que toutes les précautions sont prises pour éviter des accidents, dont les enfants sont souvent les premières victimes.



Amérique latine : Des membres du club apprennent à faire la lessive selon une méthode rationnelle.

Des petits auxiliaires peuvent amener de grands changements.

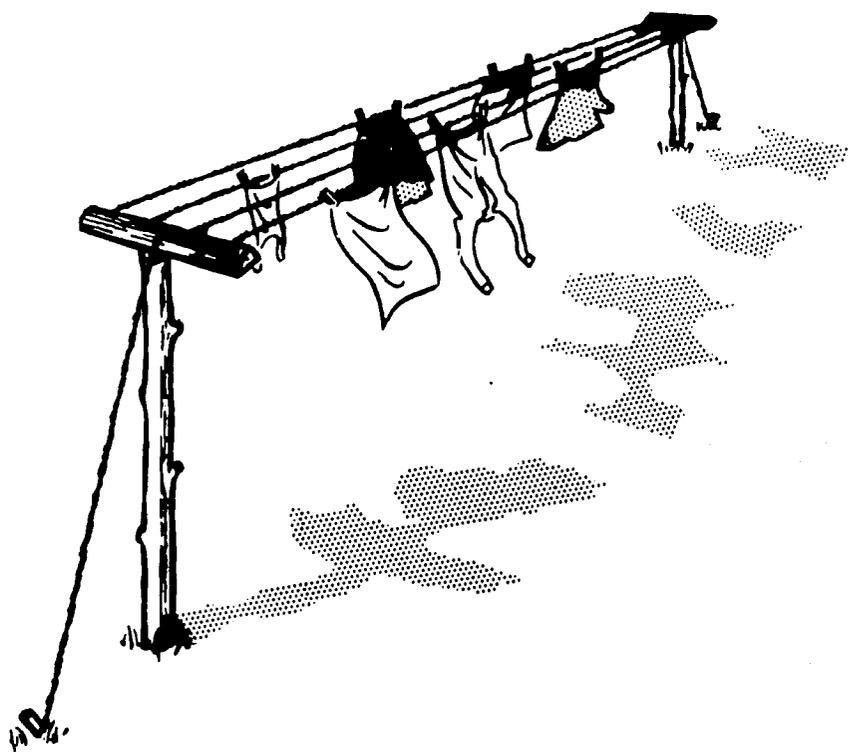
Une ménagère est toujours intéressée par certains articles de ménage qui peuvent faciliter sa tâche. Il n'est pas difficile de la convaincre que le linge s'use et s'abîme lorsqu'on le bat sur de grosses pierres, et on lui fera vite perdre cette habitude en lui présentant une planche à laver.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

Aux Philippines, au Népal et dans bien d'autres pays les villageoises se servent d'une planche à laver faite de tiges de bambou fendues dans le sens de la longueur et clouées à une planche.

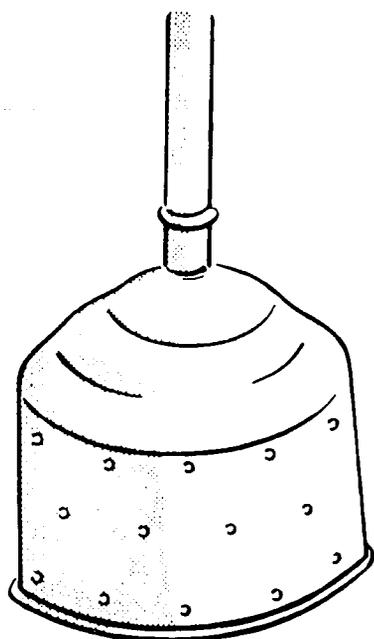
Une méthode un peu plus perfectionnée consiste à utiliser la ventouse dont se servent les femmes hollandaises pour faciliter leur tâche. Une ventouse de ce genre peut être fabriquée avec du bois de sapin, une tôle convenablement façonnées et fixée à un manche. Le linge est laissé à tremper pendant le temps nécessaire, après quoi cet instrument que l'on manœuvre de haut en bas sur le linge parvient à le décrasser assez rapidement.

Vous pouvez ainsi amorcer dans le village la création d'une entreprise artisanale de planches à laver ou de ventouses.



Cordes à linge en herbes tressées.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL



Ventouse à laver.

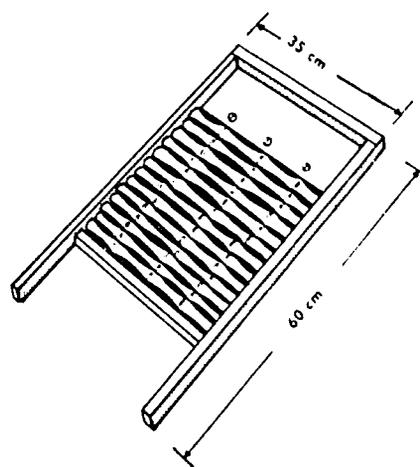


Planche à laver en bambou.

Faire du savon.

Voilà une grosse difficulté à résoudre presque partout. Dans certaines régions de l'Amérique du Sud l'on se sert, en guise de savon, de plantes saponifères réduites en bouillie. Le bleu de lessive est également extrait de certaines plantes comme l'indigo.

En Grèce, les résidus gras du pressoir à olives, mélangés avec de la soude, servent à faire un savon dur. Aux U.S.A., un savon mou acceptable était fabriqué à l'époque des pionniers au moyen de matières grasses et de soude. Cette soude était fabriquée dans les fermes au moyen d'un baril dénommé *ash hopper*.

Le procédé de fabrication de cette soude peut se décrire comme suit :

Les cendres ramassées soigneusement dans l'âtre étaient déposées dans un baril en bois monté sur plate-forme d'environ 20 cm de hauteur. Ce baril était décalé sur un côté, un trou était percé au bas du côté penché

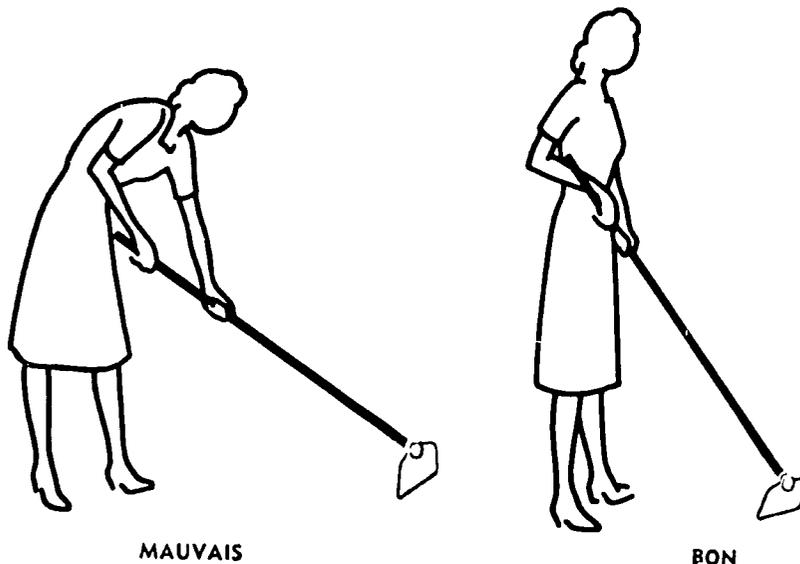
TRAVAUX MENAGERS EN MILIEU RURAL.

vers l'avant, au-dessus d'un baquet. L'eau versée dans le baril cheminait à travers les cendres et formait une soude liquide qui s'écoulait dans le baquet. Cette soude n'était pas assez forte pour fabriquer du savon dur. Mais bouillie avec des matières grasses elle donnait un savon mou acceptable.

Additionnée d'eau cette soude était également employée pour décortiquer des graines de maïs par l'ébullition. On obtenait ainsi une semoule de maïs très appréciée dans certaines régions.

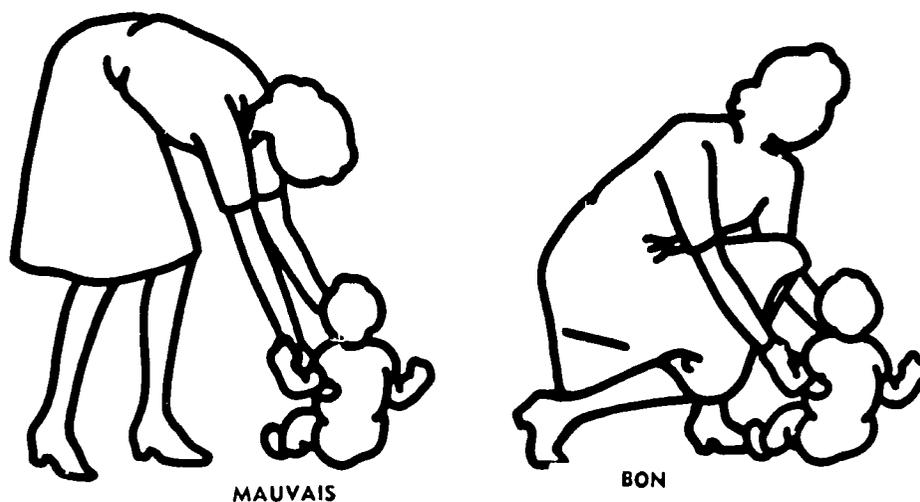
Employez vos jambes plutôt que votre dos pour travailler et soulever des objets.

Ainsi que nous l'avons dit plus haut, les femmes se rendent rarement compte de l'importance de la hauteur des plans de travail. Elles sont souvent habituées à s'accroupir ou à travailler assises sur leurs talons, de sorte que ces positions ne leur semblent pas anormales. Il faut néanmoins leur apprendre comment épargner leur peine. On peut l'expliquer au moyen d'un tableau noir ou à l'aide d'auxiliaires visuels.



Plier le dos est harassant.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL



Position pour soulever.

Quelques démonstrations.

1. Démontrer comment fabriquer des ustensiles de cuisine avec des bidons de pétrole ou des boîtes de conserves (râpes, passoirs, tamis, etc.).
2. Démontrer comment fabriquer une ventouse à laver le linge. Utiliser cette ventouse pour laver le linge.
3. Démontrer comment fabriquer du savon dur ou mou avec des déchets de graisse et de la soude trouvés dans le commerce ou faite avec de la cendre.
4. Montrer comment faire une planche à laver avec du bambou ou d'autres bois locaux, et la façon de l'employer.
5. Montrer comment faire une corde à linge au moyen d'herbes tressées et comment faire des épingles à linge en bois. Montrer la façon d'étaler le linge afin d'éviter un repassage.
6. Montrer la façon de fixer ou de suspendre des étagères.
7. Montrer la façon de faire des étagères d'angle afin d'augmenter la surface de rangement dans la cuisine ou ailleurs.

La lutte contre les insectes nuisibles au logis.

Malgré toutes les précautions, les insectes trouvent toujours moyen de pénétrer dans la maison et de faire des dégâts dans les aliments, les vêtements, les boiseries. Pour lutter contre les insectes, il suffit de se munir

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

d'un petit pulvérisateur ou d'une poudreuse à main. A défaut, l'on pourra se contenter d'un pinceau ou d'une plume.

Punaises.

Les punaises se nourrissent de sang. C'est surtout la nuit qu'elles font leur repas au dépens des personnes endormies. Afin d'empêcher le sang de se coaguler lorsqu'elles le sucent, les punaises commencent par injecter dans la peau un liquide corrosif et irritant qui provoque des rougeurs et des démangeaisons. Aux U.S.A., il n'a jamais été prouvé que les punaises transmettent des maladies.

Les punaises peuvent causer des dégâts sérieux dans les poulaillers ou parmi les lapins. Elles s'attaquent aux oiseaux et aux autres animaux. Dans certaines conditions, il semblerait que les punaises peuvent vivre plus d'une année sans manger.

Les lieux de prédilection des punaises sont la literie, où elles se cachent sous les capitons, dans les coutures et les plis des matelas. Par la suite, elles envahissent toutes les crevasses, les canalisations et les plinthes.

Insecticides.

Les insecticides les plus efficaces contre les punaises sont le pyrèthre et le D.D.T. Le D.D.T. sert de base à des solutions pulvérisées dont l'effet est durable.

Pendant de nombreuses années le pyrèthre seul a été employé pour lutter contre les punaises. Il a été maintenant perfectionné par l'adjonction d'un produit chimique tel que l'oxyde de soufre ou le concentré d'huile de sésame.

Les solutions de pyrèthre, pulvérisées en fin brouillard, pour la lutte contre les punaises, doivent être composées d'au moins 0,2 % de pyrèthrine et d'au moins 0,1 % des produits chimiques en question. Des solutions de D.D.T. au kérosène ou des émulsions de D.D.T. sont également utilisées pour la lutte contre les punaises. Ces solutions peuvent être trouvées partout dans le commerce ; elles constituent, sous forme de pulvérisation, le meilleur moyen de lutter contre les punaises.

Par contact direct, le kérosène seul a une action immédiate sur les punaises, mais il faut s'en servir avec précaution pour éviter les incendies.

Le pulvérisateur et son mode d'emploi.

Pour désinsectiser une ou deux pièces, il suffit d'un petit pulvérisateur actionné à la main. La pulvérisation se fera à quelques centimètres des surfaces à traiter.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

A défaut de pulvérisateur, on peut se servir d'un bocal muni de son couvercle en métal dans lequel on aura percé des trous minuscules ; mais les résultats seront moins satisfaisants. Pour réduire au minimum la quantité d'aérosol aspirée dans les poumons, protégez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir. Les portes et les fenêtres doivent être grandes ouvertes lorsque l'on pulvérise l'insecticide. Les insecticides à base de pyréthrine laissent sur les surfaces traitées un dépôt dont l'action est efficace pendant plusieurs semaines.

Une nouvelle application doit être faite toutes les six semaines jusqu'à disparition complète des punaises.

Une seule application de D.D.T. vient à bout des punaises en quelques jours. Le dépôt sur les surfaces traitées a une action à retardement qui dure six mois. Les applications en pulvérisation doivent être faites sur les montants du lit, les sommiers, les pieds, et toutes les crevasses et fissures. Faire une application en fin brouillard sur le matelas tout entier et une pulvérisation plus forte sur les coutures, les capitons et plumes des matelas au moins quatre heures avant d'employer le lit.

Les applications doivent être suffisantes pour humecter les surfaces traitées, mais il ne faut pas que l'insecticide dégouline. On peut au besoin faire les applications au pinceau mais cela prend plus de temps qu'avec un pulvérisateur. L'emploi du D.D.T. en poudre à 10 % est quelquefois recommandé pour la literie que l'on veut utiliser immédiatement, mais la poudre se disperse aisément et l'action n'est pas très durable.

Fourmis et autres parasites de la maison.

Ces insectes s'attaquent particulièrement aux provisions. Certaines espèces de fourmis préfèrent les sucreries, d'autres la graisse et les viandes. Pour combattre ces insectes, on emploie des solutions à base de kérosène et de chlordane à 2 ou 3 % que l'on place sur le passage des fourmis.

Différentes sortes de bruches, charançons et coléoptères s'attaquent aux céréales, à la farine, aux épices et autres légumes secs. La température et les conditions sont idéales pour les parasites dans ces denrées.

Le charançon fait environ 3 mm de longueur ; il est de couleur brune. La larve est d'environ 1 cm de longueur, le corps est jaune et la tête est noire. Il s'attaque à la farine, aux céréales et autres denrées.

Les bruches et coléoptères du même genre ont à peu près le même aspect et les mêmes habitudes que le charançon. Ces insectes préfèrent le grain, mais ils se nourrissent également de pâtes.

Il existe diverses autres espèces de lépidoptères et teignes des près qui s'attaquent aux céréales, aux noix, fruits secs et autres produits.

La première chose à faire dans la lutte contre les parasites des provisions c'est de découvrir les produits attaqués et de les détruire. Retirez des placards et des autres lieux de rangement toutes les denrées comestibles et assurez-vous qu'il n'en reste point dans quelques trous dans les

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

fissures et les rainures où elles ont pu se loger. Nettoyez ensuite les lieux de rangement et traitez avec une solution de D.D.T. et de kérosène à 5 % en pulvérisations. Les denrées qui ont été exposées mais ne semblent pas endommagées peuvent être chauffées à 45 degrés au four dans un récipient plat pendant une demie heure. Pour éviter que les produits ne brûlent, on laissera légèrement ouverte la porte du four. Les denrées ainsi traitées ainsi que celles qui n'ont pas été touchées par les insectes seront rangées dans des récipients hermétiques.

Tous les insecticides sont plus ou moins toxiques et ils doivent donc être manipulés avec précaution. Evitez de respirer trop longtemps un air chargé de pulvérisations d'insecticides et essuyez soigneusement avec de l'eau et du savon les gouttelettes de solution insecticide qui auraient pu se déposer sur votre peau. Les solutions d'insecticides sont souvent inflammables, de sorte qu'aucune application ou pulvérisation ne doit se faire à proximité du feu. Il ne faut jamais appliquer d'insecticides sur les animaux domestiques, pas plus que sur les plantes. Bien entendu, il ne faut pas répandre des insecticides sur les aliments ni sur les ustensiles de cuisine.

L'HYGIENE DE L'HABITATION ET DU CORPS

L'évacuation des résidus organiques.

Pour promouvoir les installations sanitaires aux Philippines, le service de vulgarisation de ce pays fit publier partout la notice suivante :

« Les Philippines seront puissantes lorsque ses citoyens seront sains. La santé dépend de la propreté. L'évacuation des déchets organiques est un élément essentiel de la propreté. S'ils ne sont pas évacués convenablement, ces déchets peuvent provoquer des maladies et de la misère. Chaque famille doit posséder une installation sanitaire. »

Deux points importants furent soulignés dans le programme sanitaire philippin :

1 : Les W.C. doivent se trouver à 30 mètres, au moins, de la source d'eau potable.

2 : Ils doivent être placés à un niveau inférieur à celui de cette source.

Deux méthodes furent préconisées à cet effet : la fosse ou le fût.

La fosse d'aisance.

Pour construire des W.C. raccordés à une fosse d'aisance, il faudra se procurer les matériaux suivants : des planches (provenant de caisses d'emballage), des pieux, des lattes de bambou, quelques clous, des feuilles de palmiers ou des nattes de paille tressée.

1. Creusez une fosse de $120 \times 120 \times 120$ cm.
2. Si la terre est meuble, renforcez les côtés de la fosse au moyen d'un lattis de bambou ou de planches clouées les unes aux autres. On peut employer au besoin des troncs de cocotiers sciés en deux dans le sens de la longueur.
3. Recouvrez la fosse de planches solides ou d'un lattis de bambous. Dans ce dernier cas, recouvrez le lattis de bambous d'une couche de terre pour empêcher les mouches de pénétrer dans la fosse.
4. Découpez dans ce plancher un orifice de 30×15 cm. Ne le faites pas plus grand pour éviter qu'un enfant ne tombe dans la fosse.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

5. Fabriquez un couvercle pour cet orifice, vous pouvez le munir de charnières.
6. Dressez tout autour de la fosse une cloison de 120 cm de largeur \times 150 de longueur \times 240 de hauteur. Façonnez une porte et un toit avec des feuilles tressées.
7. Conservez en état de propreté et recouvrez l'orifice après emploi pour empêcher les mouches de pénétrer dans la fosse.
8. Lorsque la fosse sera pleine, construisez-en une autre.
9. La fosse désaffectée sera comblée avec la terre retirée de la nouvelle fosse.



Thaïlande : Lieu d'aisance convenablement abrité.

La méthode du fût.

Pour construire des W.C. selon cette méthode importée des Philippines on se procurera deux fûts d'essence en tôle galvanisée d'environ 85 cm de hauteur sur 85 cm de diamètre, quelques planches de sapin, pour faire le siège, une tôle galvanisée pour fabriquer le tuyau d'aération et le récep-

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

tacle. On peut éventuellement employer une tige de bambou pour le tuyau d'aération et deux bidons de pétrole pour le réceptacle.

Procédez ensuite comme suit :

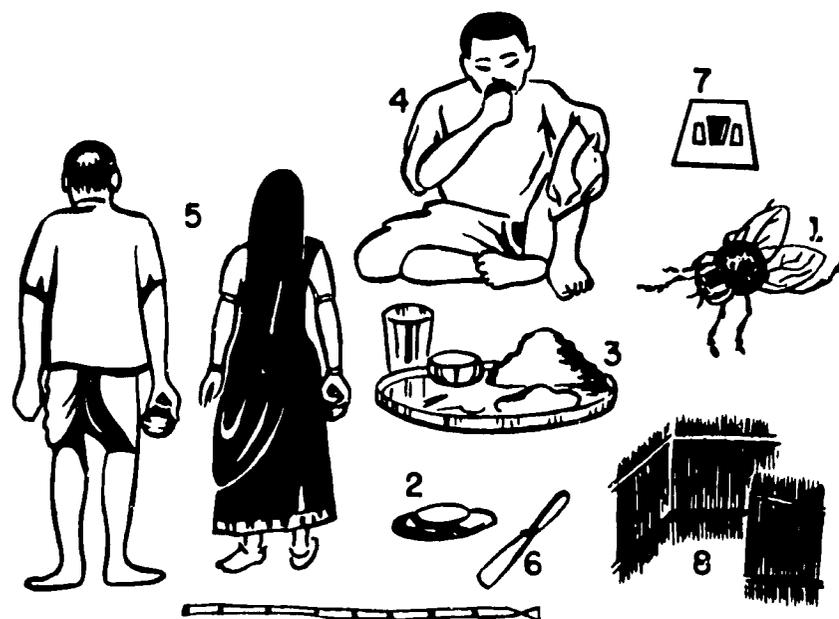
1. Creusez une fosse de la dimension de votre fût. Si la nappe d'eau est à une certaine profondeur, le fût sera enfoncé jusqu'au ras du sol, autrement, il peut dépasser légèrement le niveau du sol. Tassez la terre autour de la partie qui dépasse pour la raccorder au sol.
2. Le fût peut servir environ une année. Pour que la fosse puisse être employée pendant 10 ans on recommande l'emploi de deux fûts placés côte à côte et raccordés par un tuyau. Le second fût doit être percé dans le fond ; les résidus organiques seront ainsi absorbés dans le sol et serviront d'engrais.
3. Le tuyau d'aération sera fixé au fût étanche. Ce tuyau pourra consister en une tige de bambou creuse de 2 m 40 de longueur et de 7 cm de diamètre.
4. Un réceptacle en forme d'entonnoir sera fabriqué au moyen de bidons de pétrole aplatis pour évacuer les matières dans le fût. Ce réceptacle peut être posé directement au-dessus du fût ou y être raccordé par une conduite.
5. Les raccords devront être convenablement soudés pour empêcher le refoulement des mauvaises odeurs.
6. Construisez un siège avec des planches de bois. Les dimensions du siège carré : 45 cm de hauteur \times 40 cm de côté. Vous découperez dans ce siège un orifice de 25 cm de diamètre que vous munirez d'un couvercle. Le siège sera posé directement au-dessus du réceptacle et cloué solidement au sol. Il est indispensable d'avoir de l'eau en abondance afin d'évacuer les déchets, il faudra donc installer dans les W.C. un récipient d'eau et un broc. Les W.C. seront entourés de cloisons ainsi qu'il est indiqué ci-dessus.
7. Encouragez vos voisins à construire des W.C. de la même manière.

L'emploi du tableau de feutre pour enseigner la construction des installations sanitaires.

Cette méthode a été employée aux Indes avec succès ; elle est excellente pour des groupes de moins de 20 personnes.

1. Avant d'employer le tableau de feutre en public, exercez-vous en privé et répétez votre leçon.
2. Découpez des images dans une revue, et, au dos de ces images collez des petites bandes de papier émeri ou de feutre. Ces bandes devront être appliquées de façon que l'image toute entière adhère au tableau de feutre.
3. Regardez toujours le public ; ne détournez votre regard que pour appliquer une image au tableau ou pour la retirer.
4. Ce procédé est excellent pour obtenir la participation du public. Après

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL



L'emploi du tableau de feutre pour enseigner la construction des installations sanitaires.

une première démonstration, faites venir quelqu'un au tableau pour manipuler les découpages.

5. Si votre auditoire se compose de femmes, les découpages devront représenter des femmes.

La démonstration commentée.

1. Quel est l'insecte de petite taille, qui ne pique pas, que l'on voit dans toutes les habitations et qui est une des créatures les plus dangereuses au monde? (la démonstratrice appliquera l'image d'une mouche au tableau).
2. Voici pourquoi la mouche est si dangereuse. Elle se pose sur les excréments. Des particules de ces matières organiques se déposent sur les pattes de la mouche qui va se poser ailleurs, transmettant ainsi bien souvent les germes de maladies graves tels que le choléra, la typhoïde et la dissenterie.
3. Jetons un coup d'œil à l'intérieur d'une maison. La famille s'installe devant un bon repas (accrochez au tableau l'image d'un homme et placez devant lui un plateau de victuailles).

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

4. Regardez bien, voici venir la mouche, les pattes recouvertes de matières fécales contenant des germes dangereux. Après s'être posée sur les excréments, la mouche s'installe sur la nourriture que l'homme s'apprête à consommer (posez la mouche sur les victuailles). La mouche ne contribue pas à rendre le plat plus savoureux et l'homme aura de la chance s'il s'en tire sans une grave dissenterie ou quelque autre maladie.
5. Voulez-vous savoir comment empêcher la mouche de contaminer votre nourriture ? (retirez toutes les images du tableau).
6. Le meilleur moyen de vous protéger contre ce danger c'est de vous assurer qu'aucune matière fécale n'est laissée exposée à l'air à la portée des mouches. Lorsque vous allez aux champs (fixez au tableau l'image d'un homme ou d'une femme) emportez toujours avec vous une pelle (mettez la pelle dans la main du personnage fixé au tableau). Cette pelle vous servira à creuser un trou dans lequel seront déposées les matières fécales. Vous comblerez le trou ensuite avec de la terre. Les matières ainsi recouvertes n'attireront pas les mouches.
7. Il y a mieux, construisez des W.C. ou latrines. (Retirez la pelle du tableau et appliquez l'image d'une latrine). Les latrines bien aménagées et entretenues n'attirent pas les mouches, ne dégagent pas de mauvaises odeurs et protègent votre intimité.

Mais rappelez-vous que vous n'êtes pas seul dans votre village. Tant que tous les membres de votre communauté n'auront pas adopté ces pratiques sanitaires il y aura toujours un danger de propagation de maladies infectieuses.

L'emploi des matières organiques humaines - précautions à prendre.

La monitrice rurale soulignera toujours les dangers de l'emploi des matières fécales en guise d'engrais.

Dans l'île de Formose, les vulgarisatrices ont imaginé une circulaire très simple et abondamment illustrée pour enseigner aux populations les précautions à prendre ; elles peuvent se résumer comme suit :

1. N'employez que des matières convenablement traitées (conservées pendant 1 mois et demi en été ou 2 mois et demi en hiver).
2. Portez des souliers en dehors de la maison, et des chaussures de caoutchouc lorsque vous travaillez dans votre jardin potager.
3. Ne touchez pas la terre avec vos mains ; employez plutôt une binette ou une bêche.
4. Savonnez-vous les mains avant de vous mettre à table et en sortant des W.C.
5. Servez-vous d'un seau hygiénique ou des W.C. plutôt que d'aller à la selle dans votre jardin.
6. Faites cuire vos légumes et, si vous mangez des crudités, lavez-les d'abord soigneusement à l'eau et au savon.
7. Ne sucez pas vos doigts.

Les avantages d'un fourneau perfectionné pour l'hygiène de l'habitation.

Le fourneau perfectionné que nous avons décrit un peu plus haut doit pouvoir servir, non seulement à la cuisson des aliments mais également à d'autres usages. Il permettra à la ménagère d'avoir constamment sous la main des quantités importantes d'eau chaude pour le lavage du linge pour les bains, pour la vaisselle et la boisson.

L'ébullition de l'eau constitue la meilleure assurance contre la maladie. Mais plus on met de l'eau à chauffer, plus on augmente les risques d'ébouillement pour les petits enfants. Il faut donc prendre de grandes précautions pour protéger les enfants contre les brûlures.

Une réserve d'eau pure.

La monitrice rurale doit savoir pourquoi l'eau pure doit être soigneusement protégée ; autrement, elle perdrait son temps à essayer d'inculquer aux populations rurales les avantages de l'eau pure.

Certaines vulgarisatrices se contentent de montrer aux villageois des auxiliaires visuels qui vantent les avantages de l'eau pure, mais elles ne font rien pour se procurer une telle eau dans leur propre foyer. Les vulgarisatrices doivent toujours montrer l'exemple, tant en ce qui concerne leurs vêtements qu'en ce qui concerne la propreté qu'elles préconisent. Partout au monde, elles ont puissamment contribué à l'amélioration de la distribution d'eau.

Au Pakistan, le service de vulgarisation national a financé l'installation de puits artésiens, actionnés par des pompes, au bénéfice des villageois. Mais avant de procéder au forage de ces puits, il a fallu éduquer les populations rurales.

Dans les régions sèches du Pakistan occidental la pénurie d'eau se fait sentir un peu partout, et les femmes doivent souvent faire 5 ou 6 kms à pied pour aller chercher leur eau ; elles doivent ensuite revenir chez elles en portant 5 ou 6 litres d'eau sur la tête pour l'approvisionnement d'une seule journée.

Toujours au Pakistan, l'en trouve des puits (à marches). A ces puits, creusés depuis des centaines d'années, on accède par un escalier en vrilles pour aller puiser l'eau. L'on s'est donc efforcé de tirer parti de ces vieux puits, de les mettre à l'abri des souillures, et des les renforcer de béton à fleur de terre en aménageant le drainage de telle manière que l'eau renversée ne retourne pas directement au puits.

Comment se procurer de l'eau potable.

Le Bureau de vulgarisation agricole des Philippines a fait publier une plaquette illustrée de quatre pages qui donne quelques statistiques sur les maladies contagieuses propagées par l'eau dans les différentes régions du pays. Dans cette plaquette l'on indique également six moyens de s'assurer une réserve d'eau potable :

1. Les W.C. et les latrines doivent être construits à une distance d'au-moins 30 mètres de toute source d'eau.
2. L'administration locale doit prendre les mesures nécessaires pour aménager une réserve d'eau pure dans chaque village.
3. L'installation de puits artésiens doit être encouragée. Ces installations seront financées en commun par diverses familles si les crédits nécessaires ne peuvent être obtenus de l'Etat ou d'ailleurs.
4. Les populations locales devront être invitées à coopérer avec les autorités sanitaires régionales ou municipales.
5. Les commerçants locaux seront encouragés à mettre en vente des contenants d'eau munis de couvercles et de robinets.
6. Si l'eau est contaminée ; la faire bouillir pendant 20 minutes et la laisser refroidir à l'air afin d'en améliorer la saveur.

Dans bien des pays, on ne trouve ni ingénieur, ni statistiques sur lesquels l'on peut s'appuyer pour mettre en œuvre un programme de purification de l'eau. Dans certaines régions, l'eau est si rare qu'il faudra se contenter d'une quantité minime pour le lavage, la cuisine et la consommation. Pour dépister les maladies que l'on peut attribuer directement aux méfaits d'une eau polluée, ce sont les familles et les groupes de villageois eux-mêmes qui vous procureront les indications nécessaires. C'est donc avec leur aide et leurs indications que vous pourrez introduire les améliorations nécessaires. Vous saurez d'après ce qu'ils vous disent comment ils protègent leurs réserves d'eau. Vous saurez quels sont les contenants dont ils se servent, les précautions qu'ils prennent, et les méthodes qu'ils ont pu inventer pour filtrer l'eau qu'ils consomment.

D'après leur expérience, certains spécialistes d'économie domestique vous diront que dans certains pays la difficulté de se procurer de l'eau potable est d'autant plus grande que l'eau est rare, et que le combustible, pour la faire bouillir, l'est encore plus. Par ailleurs l'eau bouillie n'a pas bon goût, et les gens s'en plaignent. Il faut donc résoudre chaque cas séparément. Les solutions doivent être simples afin d'être à la portée de tout le monde.

Des petites inventions peuvent amener de grandes améliorations.

Les démonstratrices rurales recommanderont l'usage de la tasse individuelle pour chaque membre de la famille et montreront comment une tasse peut être fabriquée avec une noix de coco. Aux U.S.A. même, la tasse faite d'une calabasse découpée dans l'écorce d'une courge séchée au soleil constitue encore l'ustensile préféré.

Grâce à un robinet fixé à un réservoir d'eau, l'on peut éviter la pollution de l'eau qui s'ensuit lorsque tout le monde puise son eau directement dans le contenant.

Une démonstration sur la façon de faire bouillir l'eau et de la laisser refroidir à l'air servira à montrer comment cette pratique améliore le goût de l'eau bouillie. Au moyen d'un niveau de charpentier, décrivez quelques principes élémentaires de drainage pour empêcher l'eau de se contaminer. Indiquez également quelques bonnes pratiques pour filtrer l'eau. En somme, il suffit de déclencher, avec quelques méthodes simples, l'ingéniosité des populations rurales, qui mettront bientôt en œuvre leurs propres talents en vue de se procurer une abondante provision d'eau pure.

Comment évacuer les eaux usées.

Les eaux usées doivent être évacuées de façon rationnelle. Il ne faut surtout pas que les eaux usées constituent un terrain favorable de reproduction pour les moustiques et les germes nocifs. Il ne faut pas non plus que ces eaux usées viennent abîmer l'aspect de votre jardin.

Les recommandations suivantes ont été diffusées dans une série de plaquettes aux Philippines :

- 1) Procurez-vous une tige de bambou d'au-moins 5 cm de diamètre et évidez l'intérieur au moyen d'une barre de fer.
- 2) Enduisez de créosote ou de goudron l'extérieur de cette tige de bambou sur 60 cm à partir d'une extrémité. Cet enduit servira de protection.
- 3) Enfoncez en terre, à une profondeur de 30 cm, l'extrémité enduite de créosote.
- 4) Renforcez la tige de bambou en l'étayant avec des grosses pierres autour de la base.
- 5) Servez-vous du tuyau ainsi fait comme conduit d'évacuation des eaux usées de votre évier, mais retirez les restes et grattez vos assiettes avant de les laver afin de ne pas obstruer ce conduit.

Pratiques sanitaires dans l'habitation.

En tant que spécialiste de l'économie domestique vous devez vous préoccuper de l'organisation sanitaire et de la prévention plutôt que du traitement des maladies, mais vous devez néanmoins vous renseigner sur les services de santé et d'hygiène existants dans la région. Vous devrez indiquer aux populations rurales les moyens de se prévaloir de ces services et installations. Ces problèmes d'hygiène et de santé se présenteront à chaque instant sur votre chemin dans l'exercice de vos fonctions.

En matière d'alimentation et de nutrition, la spécialiste en économie domestique soulignera l'importance d'un bon régime alimentaire pour maintenir la santé ; en matière de direction de la maison, elle décrira les précautions à prendre pour éviter les accidents et la maladie ; en matière vestimentaire, elle recommandera des vêtements pratiques adaptés aux besoins. D'une façon générale, la spécialiste s'attachera avant tout à l'aspect préventif de toutes les mesures recommandées.

De toutes les mesures préventives, la propreté est une des plus importantes.

La propreté - le nettoyage des locaux.

La santé dépend en grande partie de la propreté du corps et des locaux dans lesquels on vit. La poussière est incompatible avec l'air frais, la propreté et la salubrité ; elle va de pair avec la saleté, la maladie et la moisissure. La poussière est faite de particules infimes de pierre, de bois, et de matières organiques de toutes sortes. Elle contient des micro-organismes nocifs qui n'attendent qu'une occasion de se développer. Quoique légère, la poussière est plus lourde que l'air, elle se dépose partout et adhère aux surfaces humides ou grasses, laissant partout des traces noirâtres et inesthétiques.

Un principe à se rappeler, c'est que la poussière doit être enlevée aussi rapidement que possible, et de manière qu'elle n'aille pas se déposer ailleurs. A Porto-Rico, une femme de condition très modeste nous avouait qu'elle n'avait pas les moyens d'avoir un très beau plancher, mais elle se glorifiait de pouvoir maintenir en état de propreté son sol de terre battue et le balai dont elle se servait.

Un cours sur la propreté des locaux peut donc commencer par une démonstration sur la façon de confectionner un balai avec les herbes ou les roseaux qui croissent dans la région, ainsi que sur la manière de se servir correctement de ce balai. Sur ce point les conseils suivants sont à retenir :

- Si le sol est en pente, balayez la pièce de haut en bas.
- Evitez de répandre la poussière de toutes parts.
- Balayez toujours vers un point déterminé.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

- Ramassez la poussière fréquemment et brulez-là.
- Manœuvrez votre balai à petits coups de droite à gauche en souplesse.

Pour l'époussetage, il faut tenir compte des points suivants :

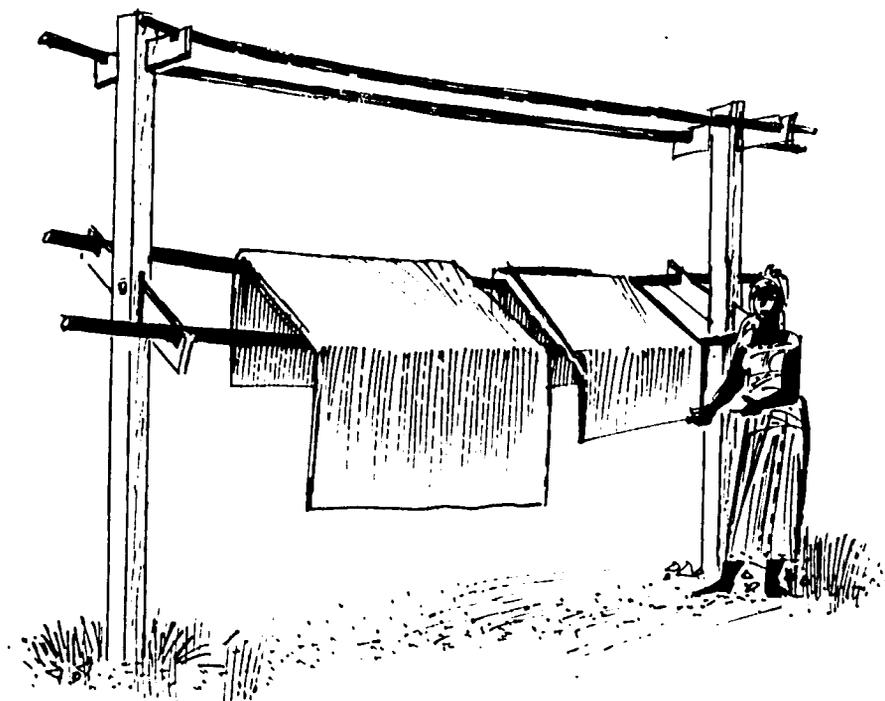
- Balayez avant d'épousseter.
- Attendez que la poussière se dépose.
- Pour épousseter employez un chiffon souple propre plié en deux ou en quatre.

Lavez le chiffon après emploi et faites le sécher au soleil.

- Dans la chambre d'un malade employez plutôt un torchon humide pour récolter la poussière.

Il est toujours plus facile de maintenir les choses en état de propreté que de les nettoyer lorsqu'elles se sont encrassées. Il est donc recommandé de procéder tous les jours à un certain nettoyage consistant à épousseter les meubles et les murs, mettre en ordre les objets et les ustensiles et faire briller les cuivres.

Lorsque l'on procède au nettoyage et au balayage de la maison, les



La literie est exposée au soleil.

portes et les fenêtres doivent rester grand'ouvertes, à moins qu'il ne pleuve ou qu'il ne fasse extrêmement froid.

La literie doit être aérée tous les jours et nettoyée périodiquement. Les matelas et les couvertures doivent être secoués à l'air et exposés au soleil le plus souvent possible. Lorsque la literie est souillée, il faut la laver immédiatement.

Pour avoir chaud au lit, il est bon d'étaler sous le matelas des feuilles de papier fort, si possible ; le papier empêchera l'air et le froid de passer. La literie d'un malade contagieux devra être toujours désinfectée si possible avant d'être lavée et exposée au soleil pour être réutilisée.

Faute de soins, la literie et les lits de bois se couvrent souvent de vermine. Les services de Santé locaux et régionaux devront se préoccuper de la lutte contre ces parasites.

La santé et l'hygiène du corps.

La propreté et l'hygiène du corps font partie de l'intimité de la personne ; c'est un sujet qu'il faut aborder avec beaucoup de discrétion. La spécialiste de l'économie domestique devra donc souvent attendre pour en parler que ses relations soient devenues plus intimes avec les familles rurales. Elle s'efforcera toujours de laisser parler les femmes et de noter leurs préoccupations en la matière.

Au Japon par exemple, une spécialiste s'avisa de recommander certains vêtements de travail, pratiques et confortables, aux femmes travaillant dans les rizières. Réunies en groupe après la journée de travail, ces femmes se mirent à parler tout naturellement des avantages de ces vêtements, et par la même occasion des soins du corps. C'est ainsi qu'il fut possible de préconiser des pratiques d'hygiène corporelles.

Etre belle, voici un souci que toutes les femmes ont en commun. L'animatrice rurale fera donc ressortir l'intérêt qu'il y aurait à se baigner et à se savonner pour mettre en valeur le grain de la peau ; à se laver les cheveux pour les rendre souples et brillants ; à se brosser les dents après chaque repas pour en rehausser la blancheur. Et en ce faisant, elle montrera à son auditoire la façon de procéder.

Une brosse à dents satisfaisante peut être confectionnée avec un morceau de bois effiloché à une extrémité. Le sel de table ou le bicarbonate de soude ou un mélange de ces deux produits font un dentifrice excellent. Ce même mélange, peut également servir de désodorisant. En guise de savon, l'on peut se servir de diverses plantes saponifères dont on a extrait la pulpe en les écrasant dans un mortier. Parmi les populations rurales bien des femmes connaissent les plantes qui peuvent servir à cet usage.

Mais avant tout l'animatrice rurale devra prêcher par l'exemple, elle devra être toujours impeccable dans son apparence, son intérieur devra servir de modèle.

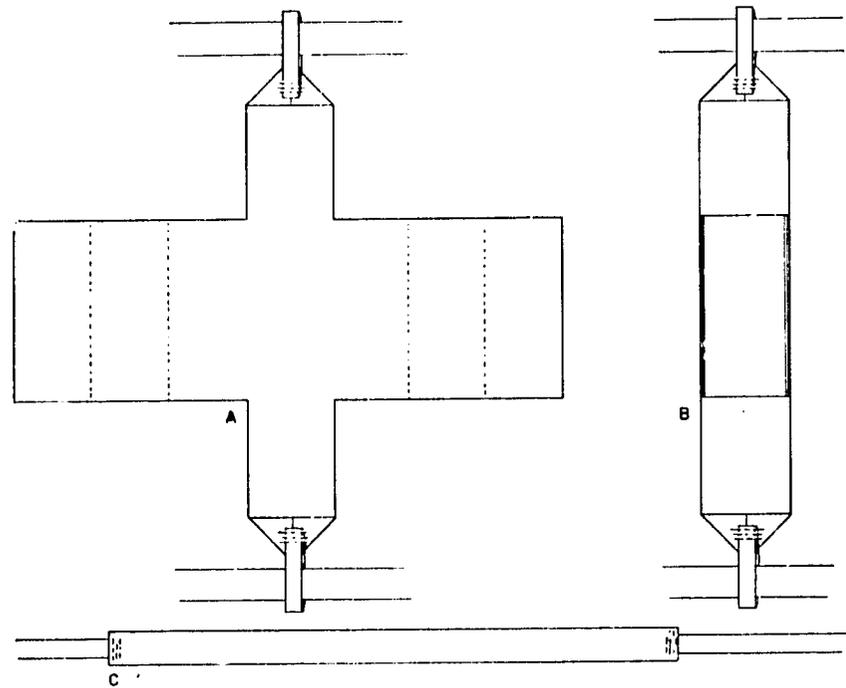
Dans cette question de l'hygiène du corps, la menstruation présente un

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

problème assez délicat mais néanmoins important pour les femmes rurales. Ce qui rend le problème délicat c'est que, dans bien des pays et à travers les âges, la menstruation a fait l'objet de toutes sortes de superstitions découlant particulièrement de l'ignorance populaire sur ce sujet. Dans certaines régions, par exemple, les femmes se sentent pénétrées de honte pendant la période de menstruation et se cachent pour ne pas subir la réprobation de leurs voisins.

Aux Etats-Unis même, la croyance était fort répandue jusqu'à tout récemment, qu'il était dangereux de se laver le corps tout entier ou, tout simplement le pubis, pendant cette période.

Les autorités sanitaires se sont efforcées depuis, de combattre cette croyance, tout en recommandant aux femmes de ne pas prendre froid après s'être lavées.



Serviette hygiénique et ceinture lavables fabriquées à la maison.

L'animatrice rurale rendra un grand service aux femmes du pays en leur enseignant :

— Comment confectionner une ceinture et une serviette hygiénique lavables.

Un modèle de ceinture et de serviette hygiénique est illustré ci-dessus.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

Elle est confectionnée au moyen d'un tissu quelconque, mais de préférence, moelleux, absorbant et propre. La ceinture sera faite d'une bande de 5 cm de largeur pliée en deux et nouée autour de la taille au moyen de cordons (C). La serviette sera coupée dans le tissu à la longueur voulue (A) (un ourlet n'est pas nécessaire). Un cordon cousu aux deux extrémités permet à la serviette de glisser sur la ceinture, devant et derrière. La partie médiane est plus large et se replie plusieurs fois sur elle-même (B) afin d'être plus absorbante.

Tout en faisant sa démonstration l'animatrice rurale renseignera son auditoire sur la valeur des soins d'hygiène pendant la période de menstruation et expliquera le processus physiologique en mots simples mais suffisamment clairs et convaincants pour faire table rase de toutes les superstitions locales sur ce sujet.

Hygiène de la chevelure.

Faute de soins et de lavages, la vermine vient se loger dans les cheveux et proliifère. Les poux de tête pondent des œufs appelés lentes qui se collent sur les mèches. Toute cette vermine se nourrit aux dépens de la personne, détruit l'aspect des cheveux, et provoque des démangeaisons insupportables.

Il est possible de se débarrasser des lentes avec du vinaigre et des poux au moyen d'un peigne fin, mais on peut lutter plus efficacement contre ces parasites au moyen d'insecticides appropriés (voir le chapitre sur les poux du corps).

Bien entendu, l'animatrice rurale prêchera la propreté. Pour se laver les cheveux, rien ne vaut un bon savon de toilette, mais à défaut, l'on peut utiliser des substances saponifères tirées de certaines plantes que l'on trouve localement. Pour conserver aux cheveux leur souplesse et leur brillant, l'huile d'olive est idéale et son usage est connu presque universellement.

Les insectes et les insecticides.

Parmi les populations les plus déshéritées du monde, les parasites du corps sont des compagnons inséparables. La contribution de l'animatrice rurale à la lutte contre ces parasites sera d'autant plus importante qu'elle aura pris connaissance des études faites dans le pays et des recommandations présentées à ce sujet. Des renseignements utiles peuvent également être obtenus des services régionaux de l'Office Mondial de la Santé.

Dans certains pays, il est parfois difficile de se procurer les insecticides recommandés. Dans d'autres, au contraire, l'on cultive les plantes qui servent à fabriquer quelques-uns des insecticides les plus répandus. Par exemple : le pyrèthre ou le derris, d'où l'on retire le roténone.

Mais les insectes finissent par acquérir une résistance aux insecticides

communément employés dans certaines régions, surtout s'ils l'ont été pendant plusieurs années consécutives. Dans ce cas, il faut se servir d'un autre insecticide, notamment du D D.T., dont l'usage s'est répandu dans le monde entier pendant la guerre.

Tout en se renseignant sur les insecticides dont l'usage est recommandé localement, l'animatrice rurale se fera un devoir d'apprendre les précautions indispensables. Son rôle ne consiste pas seulement à lutter contre les parasites du corps par l'emploi d'insecticides mais également à renseigner les populations sur la façon d'utiliser ces produits sans risques inutiles.

La lutte contre les poux du corps.

Trois sortes de poux attaquent l'être humain, le pou du corps, le pou de tête et le pou crabe ou morpion. Ces insectes se rencontrent dans le monde entier. Du point de vue médical, le pou de corps est le plus dangereux, car il peut causer des maladies contagieuses, telles que le typhus épidémique. D'après des expériences de laboratoire, les poux de tête seraient capables de transmettre le typhus ; les morpions, autant que l'on sache, ne transmettent pas de maladies.

Les poux du corps :

Vivent dans les vêtements et se nourrissent de sang humain. Les sous-vêtements sont généralement plus infestés que les vêtements extérieurs. Les poux déposent leurs œufs dans les vêtements, notamment dans les plis et les ourlets ; quelquefois ils sont collés aux poils du corps. Les poux du corps vont généralement de pair avec la malpropreté et le manque d'hygiène.

Pour lutter contre cette vermine il est indispensable d'avoir les moyens de laver le linge et de posséder des vêtements de rechange. La destruction des poux, à tous les stades de leur croissance, se fait aussi bien au moyen d'eau chaude ou de nettoyage à sec. Il faut changer de linge au moins une fois par semaine pour se prémunir efficacement.

Grâce aux insecticides à action durable, il est actuellement possible de se débarrasser des poux dans n'importe quelles conditions. Un des meilleurs insecticides contre les poux est une poudre constituée de D.D.T. à 10 % dans du pyrophyllite ou du talc ; il suffit de quelques grammes de cette poudre appliquée à l'intérieur des sous-vêtements et sur les ourlets des vêtements extérieurs pour détruire les poux pendant plus d'un mois. Une poudre pratique pour la famille peut-être confectionnée au moyen d'un pot de confiture dont le couvercle est perforé de quelques trous ou dont le col a été recouvert d'un morceau de tulle servant de tamis.

La lutte contre la vermine aura plus de chances de succès si elle est mise en œuvre par la communauté toute entière. Dans ce cas, l'épouillage est pratiqué par une équipe munie de poudreuses de manière à traiter des

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

groupes assez nombreux. Lorsque l'on se sert de poudreuses mécaniques, la quantité de poudre à appliquer sur chaque personne doit être d'au moins 50 grammes.

Les poux de tête :

Résistent à les lavages fréquents à l'eau et au savon et il est à peu près impossible de s'en débarrasser complètement au moyen d'un peigne ou d'une brosse tout simplement. Pour en venir à bout, il faut une application de poudre D.D.T. à 10 % au moyen d'une poudreuse, mais il faudra s'abstenir de laver les cheveux pendant au moins 10 jours, afin de détruire les jeunes poux dès l'éclosion des œufs.

Si l'on tient absolument à se laver les cheveux le lendemain de l'application, il est indispensable de faire une seconde application de D.D.T., 8 ou 10 jours après la première.

Avant l'avènement du D.D.T. on a communément utilisé du pétrole, du vinaigre, des poudres, des lotions de pyrèthre et des onguents divers contre les poux de tête. Malheureusement, l'effet de ces produits se dissipe assez rapidement, de sorte qu'il faut plusieurs traitements pour obtenir quelque résultat. Il vaut donc mieux s'en abstenir à moins qu'il ne soit impossible de se procurer du D.D.T.

Les morpions.

Pour la lutte contre cette variété de poux, les lavages n'ont aucun effet ; ils vivent accrochés aux poils du corps, de sorte qu'un nettoyage des vêtements ne suffira pas pour s'en débarrasser. Le meilleur moyen de s'en défaire consiste en deux applications de poudre de D.D.T. à 10 % à 8 ou 10 jours d'intervalle. L'application se fera plus particulièrement sur les parties velues du corps, notamment sous les aisselles, sur la poitrine, les poils du pubis et les jambes ; il faudra ensuite frotter les endroits poudrés avec les doigts et s'abstenir de se baigner pendant au moins vingt-quatre heures après l'application.

De même que pour les poux de tête, d'autres produits ont été employés pour lutter contre les morpions. Mais tous ces produits, tels que des lotions à base de kérosène, des onguents gris et autres sont moins efficaces que le D.D.T. et bien plus irritants. Il vaut donc mieux s'en abstenir si possible.

Quelques démonstrations recommandées.

- 1 — Comment faire des gobelets avec des noix de coco, courges ou autres matériaux locaux.
- 2 — Comment fabriquer un siège pour les W.C. ou pour le vase de nuit.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

- 3 — Comment laver la vaisselle au moyen de cendres lorsque l'on ne possède pas de savon, et avec de l'eau chaude.
- 4 — Comment laver un malade au lit sans l'exposer à prendre froid.
- 5 — Comment préparer de l'eau potable par ébullition, en la laissant refroidir à l'air et en la conservant à l'abri des impuretés.
- 6 — Comment lutter contre la vermine au moyen d'un bon insecticide et d'une poudreuse.
- 7 — Comment balayer le sol et nettoyer les murs.
- 8 — Comment évacuer les eaux usées à l'extérieur de la maison.

JARDINS POTAGERS

Votre tâche primordiale consiste à encourager les familles rurales à cultiver un jardin potager pendant les bonnes périodes de l'année. Vous trouverez beaucoup d'appuis sur place. Les habitants de la plupart de ces régions possèdent les connaissances nécessaires pour planter les légumes et les petits fruits qui conviennent au climat régional et au sol. Certains pays se sont beaucoup préoccupés de cette question.

Tâchez donc de vous renseigner sur ce qui a été fait et tisez tout ce que l'on a publié sur ce sujet dans le pays afin d'en tirer parti dans votre enseignement. Vous devez pousser les villageois à améliorer leur jardin potager. En travaillant avec les agents locaux, les animateurs et les chefs de famille, vous pouvez faire remarquer qu'un jardin potager productif fait partie de leur programme pour une vie meilleure. D'abord parce que les produits du jardin permettront d'améliorer l'ordinaire et aussi de réaliser une économie sur l'achat des aliments. Ensuite parce que le surplus des fruits et des légumes peut être mis en conserve. Vous parlerez alors des différentes méthodes de conservation : par séchage, saumurage ou salage. Vous pouvez attirer l'attention sur les différentes variétés de fruits et légumes et sur la quantité nécessaire pour assurer l'approvisionnement de l'année entière.

Emplacement du jardin potager.

Certaines familles n'ont pas le choix de l'emplacement du jardin potager ; elles doivent se contenter de ce qu'elles ont, mais si l'on a le choix, ce qui ferait le mieux l'affaire serait un sol limono-argileux, riche en matières organiques, bien drainé, non entouré d'arbres, et près de la maison. Les légumes, pour la plupart, poussent mieux dans un sol sablo-limono-argileux, qui sèche plus rapidement après la pluie, se réchauffe vite au début du printemps et qui est plus facile à travailler.

Si les sols sont très sablonneux mais pauvres en matières organiques, on peut leur ajouter du fumier ou faire une culture d'engrais vert qui sera

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

labourée et retournée pour augmenter la fertilité du sol ainsi que sa capacité à retenir l'eau.

L'humus permet d'ameublir les sols durs et de les rendre plus productifs. L'humus est le matériau organique de couleur foncée qui résulte de la décomposition des fumiers ou d'autres formes de matière organique.

Un jardin dont la pente est exposée au soleil est indiqué pour les récoltes précoces, car le soleil réchauffe le sol.

Si le jardin est situé sur un terrain en pente, les rangées devront être plantées en courbe de niveau afin que la pluie n'emporte pas la bonne couche arable.

Un jardin potager situé près de la maison, permet à la ménagère de l'entretenir et de faire sa récolte de légumes plus facilement. De plus les voleurs seront moins tentés de chaparder les légumes. Un agronome en Inde conseille de faire le jardin à l'intérieur des murs de l'enceinte, où il peut être protégé et irrigué.



Vénézuéla : Cette famille apprend l'art du jardinage.

Types de légumes à planter.

Les paysans de la région seront vos meilleurs guides pour vous signaler les diverses variétés de légumes convenant au terrain et aux conditions climatiques du pays. Tâchez de vous renseigner sur les études et les réalisations faites dans le pays au sujet des variétés de légumes, des pratiques de fertilisation, des méthodes de culture et de lutte contre les insectes et la maladie.

Des informations générales sur les différentes variétés de légumes à planter sont applicables dans presque tous les pays. Cependant vous soulignerez ce point important : les légumes verts, à feuilles, les légumes jaunes et les légumineuses sont les plus indiqués pour une nutrition rationnelle.

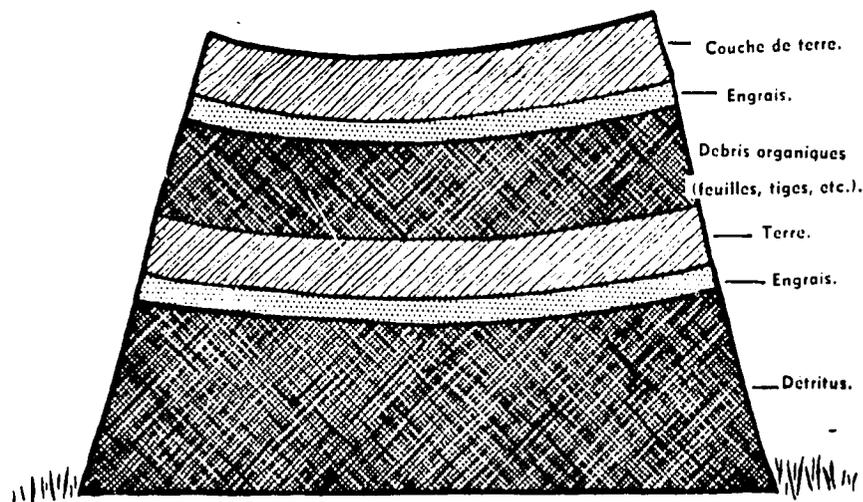
Fertilisation du jardin.

Dans le jardin toutes les plantes ont besoin de nourriture autant que votre corps en a besoin.

Les fertilisants sont la nourriture des plantes. Lorsque les engrais sont rares ou chers le compost peut-être utilisé pour nourrir les plantes.

Fabrication du compost (fumure synthétique).

Une des plus vieilles théories au sujet de la nutrition des plantes est celle de l'humus. Elle est basée sur les effets bénéfiques du fumier des bestiaux. Lorsque cet engrais est peu abondant, le compost remplace l'humus pour amender les jardins.



Un tas de compost en coupe.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Dans presque tous les pays, il y a beaucoup de déchets organiques, tels que les feuilles, les herbes coupées, les mottes de gazon, les légumes ou les fruits en décomposition, les tiges de maïs et autres résidus de jardin. Tout ceci peut faire un très bon terreau ou compost.

La matière organique est altérée par les agents naturels de décomposition, ceci est le principe de base pour faire le terreau. La méthode biochimique moderne pour préparer le terreau n'est qu'un perfectionnement du procédé naturel. Elle est plus rapide et il y a moins de perte d'éléments nutritifs.

Il y a plusieurs méthodes pour préparer le terreau. La méthode suivante est l'adaptation d'un système pris dans un ouvrage de vulgarisation publié au Mexique.

Avec des feuilles et autres débris du jardin, on obtient un bon compost qui ne coûte rien ou presque, et qui remplace très bien le fumier. Les feuilles, les vieilles plantes de haricots grimpants, le fourrage de maïs ou autres déchets de plantes peuvent être également employés.

Le jardin doit être nettoyé à l'automne afin que l'on puisse planter un engrais vert. Donc mettez avec les autres matières organiques, tous les résidus de récolte utilisables. Un tas de compost peut être fait dans une fosse de 30 cm de profondeur et 90 cm de largeur. La longueur dépendra de la quantité de déchets que vous avez à terreauter, mais on peut commencer par 2 mètres.

Mettez au fond de la fosse une couche de feuilles ou autres déchets de plantes sur une épaisseur de 15 à 20 cm. Au-dessus, répandez un peu de chaux puis étalez environ 1 kg 350 d'un engrais complet, comme le 10-10-10 qui contient 10 % de nitrogène, 10 % de phosphore et 10 % de potasse. D'autres engrais de même composition peuvent être utilisés à peu près dans les mêmes proportions. Une petite quantité de fumier répandu sur le tout inoculera le mélange. Ensuite ajoutez environ 7 cm de terre et arrosez. Répétez cette opération jusqu'à ce que le monceau ait la hauteur voulue. N'oubliez pas de mettre du fertilisant et de la chaux entre chaque couche de feuilles ou autres résidus de jardin. Lorsque le tas est terminé, recouvrez le d'une couche de 2 à 5 cm de terre. Faites un creux au milieu pour retenir et accélérer ainsi le processus de fermentation. Il vaut mieux préparer deux tas de compost afin d'en avoir toujours un utilisable au cours de chaque saison.

Si le compost est bien préparé il sera prêt à être utilisé au bout de trois mois. Le compost est employé dans les jardins de la même manière que le fumier ; il sert aussi comme couche écran sur la surface du terrain. Cette litière aide à lutter contre les mauvaises herbes, et permet l'irrigation du sol dont elle conserve l'humidité et la fraîcheur favorables à la croissance des plantes. Le terreau est habituellement bêché dans le sol lors de la préparation du terrain. Avec des feuilles l'on obtiendra un compost similaire au terreau des forêts si hautement apprécié. En fabricant du terreau, on se débarrasse en même temps des mauvaises herbes, des insectes et des débris organiques nocifs.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Le terreau peut être fait quelquefois directement dans le jardin entre les rangées, ou bien à l'endroit où les récoltes ont déjà été faites. Mettez les déchets dans les tranchées et répandez l'engrais ou la fumure au-dessus, avant de recouvrir le tout de terre.

Un engrais vert ou une culture de couverture comme le seigle peut être semé au début de l'automne dans les endroits où la moisson a déjà été faite. Cette culture, enfouie à la charrue ou à la bêche au printemps, fera un engrais excellent pour le jardin.

Enseignez comment faire un compost par la démonstration.

Pour votre démonstration, une excellente méthode serait de faire un tas de compost vous-même.

Mais avant de commencer vous vous renseignerez pour savoir si cette pratique intéresse les villageois et répond à un véritable besoin pour accroître la fertilité du sol, la croissance des plantes et la productivité de la terre.

Si les réponses sont favorables demandez l'aide des villageois et parmi eux choisissez une famille qui fera le tas de terreau. Ensuite décidez du moment opportun pour commencer le travail. Demandez aux villageois de parler de ce projet à leurs voisins ainsi tout le village sera au courant. Si cette pratique est nouvelle pour les villageois expliquez aux chefs de village comment la décomposition produit l'engrais. Etant convaincus eux-même que la pratique est bonne, il convainqueront les autres.

Donc au jour dit, demandez à plusieurs villageois du groupe de vous aider à creuser la tranchée, à arroser les feuilles, à mesurer l'engrais, à ramasser par pelletées la terre du jardin, puis finalement à étaler selon vos instructions les divers matériaux par couches successives. Faites remarquer les avantages du procédé, engagez les gens du groupe à parler de leurs propres expériences dans la fabrication de compost. Essayez d'obtenir des commentaires favorables. Essayez de savoir si quelques-uns d'entre eux essaieront cette méthode chez eux.

Lorsqu'un individu s'engage publiquement à s'occuper d'un projet quelconque, il y a de grandes chances pour qu'il le termine et le mène à bien.

Jusque-là vous avez montré comment faire un tas de compost. Mais dès maintenant, lorsque vous ferez votre tournée et que vous verrez qu'une famille a suivi vos conseils, vous serez en mesure de démontrer l'excellence du résultat obtenu, puisque selon vos instructions la famille aura tenu un registre, annoté le temps passé, le coût du fertilisant et la plus value de la récolte (voir pages suivantes la démonstration sur les variétés de tomates).

Si le potager témoin est situé là où les voisins pourront observer les progrès et les résultats obtenus, ils seront incités à adopter la nouvelle méthode.

Différentes démonstrations de jardinage que peuvent donner les moniteurs ruraux.

Démonstration 1.

Comment traiter les haricots, pois, maïs et autres semences contre les moisissures ou les dommages causés par les insectes (voir l'agronome régional pour le genre et la méthode de traitement).

Démonstration 2.

Démontrez comment planter des tomates ou autres semences dans des boîtes ou dans des pots, afin de transplanter plus tard les plants dans le jardin.

Démonstration 3.

Démontrez comment transplanter les plants de tomates ou autres, de la boîte ou du pot dans le potager.

Démonstration 4.

Montrez comment déterminer, en écrasant une poignée de terre dans la main, si le sol est prêt pour le labourage ou le bêchage.

Démonstration 5.

Montrez comment épandre un engrais ou du fumier tout le long et de chaque côté des rangs de plants.

Démonstration 6.

Pour la lutte contre les insectes, montrez comment faire une poudreuse avec un bocal dont le couvercle de métal est percé de trous, ou dont le col est coiffé d'une gaze ou autre tissu du genre étamine.

Démonstration 7.

Montrez comment faire l'échalassage des plants de tomates et la taille (si elle est conseillée).

Démonstration 8.

Montrez comment sélectionner dans le jardin, les légumes jeunes et tendres.

Démonstration 9.

Démontrez les principes d'irrigation maraîchère et la façon de les appliquer dans les secteurs où l'eau ne manque pas.

L'enseignement du jardinage par la démonstration des résultats.

Un des meilleurs moyens pour encourager les familles à améliorer leur potager consiste à montrer les résultats car, si un homme peut douter de ce qu'il entend et même de ce qu'il voit, il ne peut douter de ce qu'il fait lui-même.

La démonstration peut porter sur une seule culture, par exemple celle d'une nouvelle variété de tomates ou sur une série de nouvelles méthodes de jardinage s'étendant sur un an ou plus. La démonstration a pour but d'exposer le résultat acquis par des méthodes nouvelles., ceci peut se faire en comparant les anciennes méthodes aux nouvelles. Ainsi chacun pourra tirer ses propres conclusions.

Mais dans ce genre de démonstrations, il ne faut appliquer que des méthodes dont vous êtes absolument sûre, de plus vous devez être certaine qu'elles remplissent un besoin.

Avant de choisir une méthode, consultez une personne compétente en jardinage, attachée soit au service des recherches, soit au ministère de l'Agriculture qui vous donnera son avis à ce sujet. Demandez en même temps à cet expert, si il pense que cette méthode a une chance de plaire aux gens du village.

Vous pouvez aussi discuter votre projet avec les villageois eux-mêmes.

Connaissent-ils cette nouvelle variété ? Sont-ils satisfaits des tomates qu'ils plantent habituellement ? Seraient-ils intéressés par une nouvelle qualité ? Voudraient-ils essayer une nouvelle méthode ?

Pour mettre en œuvre la démonstration sur la culture des nouvelles variétés de tomates, vous pouvez choisir un ou plusieurs villageois qui jouissent de la considération générale et qui doivent surtout être intéressés par les nouvelles méthodes, avoir la volonté de mener à bien l'entreprise et être disposés à tenir un registre indiquant que chaque phase du travail accompli est nécessaire à la réussite. Les personnes choisies doivent vivre dans un endroit non isolé afin que les voisins puissent observer les résultats. Vous devrez mettre au point avec elles les détails, c'est-à-dire : mesurer les deux parcelles de terrain où seront plantées les tomates. Dans l'une planter les tomates de la qualité habituelle, et dans l'autre la nouvelle variété à l'essai. Assurez-vous qu'elles savent quoi faire, quand le faire et qu'elles aient une idée des résultats auxquels on peut s'attendre.

Marche à suivre pour mener à bien la démonstration.

1. Veillez à ce que l'équipement nécessaire soit prêt et qu'il y ait une quantité suffisante de semences des deux variétés, l'ancienne et la nouvelle.
2. Fixez la réunion des villageois devant les deux parcelles, afin que

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

chacun sache ce dont il s'agit et puisse voir la démonstration dès son début, les méthodes de plantation et de culture.

3. Aidez le villageois démonstrateur à tenir un journal où seront consignés les variétés de tomates plantées, les engrais utilisés, la date du labourage, etc.

4. Dans la parcelle expérimentale, mettez un écriteau que chaque passant puisse voir : « Etude d'une variété de tomates. »

5. Pour tout le travail à faire, un calendrier sera utile au démonstrateur. Par exemple : janvier, préparer le semis, répandre l'engrais, planter le semis en planche. Février : éclaircir les semis, transplanter les jeunes plants. Mars : etc.

6. Lorsque vous êtes dans le village, faites un tour jusqu'à la parcelle expérimentale et voyez si tout le travail est fait.

7. Si vous êtes satisfaite, dites-le et faites remarquer les progrès de la démonstration.

Lorsque les résultats seront suffisamment visibles :

1. Organisez une réunion sur le lieu de l'expérience.

2. Laissez le démonstrateur parler. Laissez-le dire dans ses propres mots ce qu'il a fait, comment il l'a fait, laissez-le parler des résultats obtenus dans les deux parcelles.

3. Au moment de la récolte, invitez les voisins à voir les résultats à noter la qualité, la saveur, la fermeté, le rendement et les autres caractéristiques importantes du produit.

4. Poussez les villageois à planter la nouvelle variété à la saison prochaine.

5. Assurez-vous que la provision de semences de la variété nouvelle est suffisante et que son prix est abordable pour les villageois.

Pour montrer aux autres villages les résultats obtenus dans les deux parcelles, on pourra faire des graphiques et des projections. Des photographies feront ressortir les différences de production et de qualité des deux variétés.

Combustible ou engrais.

Dans certains pays où le combustible est rare, l'on utilise le fumier en guise de combustible. Cela peut vous sembler inadmissible, surtout lorsque les sols semblent déficients en matières organiques. Néanmoins, il vous faut bien comprendre que, dans un pays pauvre en combustibles, brûler de la bouse de vache, peut présenter des avantages pour les paysans.

Lorsqu'elle brûle du fumier la ménagère perd de l'azote. Aux Etats-Unis, dans des conditions normales, ceci équivaudrait à 4 kg d'azote par tonne de fumier plus la matière organique associée avec l'azote. Le phosphore et la potasse qui restent dans les cendres du fumier brûlé par la ménagère conservent les mêmes qualités qu'ils avaient avant la combus-

tion. Donc ces cendres peuvent être utilisées comme engrais ou pour d'autres usages ménagers. Par contre, dans les pays où le bois ou le charbon sont abondants, il n'y a aucune raison d'utiliser le fumier en guise de combustible.

Lutte contre les insectes des jardins.

Des recommandations précises pour la lutte contre les insectes des jardins ne peuvent pas être donnés dans cette publication. Il y a trop de récoltes différentes, trop d'insectes différents, et des conditions climatiques trop diverses dans le monde.

Pourtant dans ce domaine certaines recherches ont été faites et dans presque chaque pays il existe un entomologiste attaché soit à l'université, soit au service de vulgarisation. Vos propres recommandations sur la lutte contre les insectes devront donc être basés sur les renseignements donnés par les services compétents. Voici quelques données de caractère général qui peuvent vous servir.

Certains insecticides à base de pyrèthre sont très efficaces contre toute une variété d'insectes. D'ailleurs le pyrèthre est cultivé localement dans de nombreuses régions.

Les insecticides modernes ont une action précise dans chaque cas. Vous recommanderez chaque produit selon son efficacité ou selon qu'il est disponible.

Tous les insecticides sont toxiques, soit par le résidu déposé, soit par inhalation. Certains sont moins dangereux que d'autres. Donc ceux qui offrent moins de danger seront conseillés pour les plantes comestibles comme les choux, les carottes, les laitues et autres salades ou plantes.

Parmi les moins toxiques retenons le rotenone, le pyrèthre et la sabatella. Par contre, le methoxyclor et le malathion sont légèrement toxiques pour les humains. Le D.D.T. et le toxaphène le sont davantage.

Des renseignements supplémentaires pourront éventuellement vous être donnés par les services compétents de l'administration locale sur la toxicité des produits et les précautions à prendre.

Le jardin de l'école.

La mise en œuvre d'un programme de jardinage dans une école de mission en Equateur a encouragé les habitants à renoncer à des coutumes périmées.

Pendant la première année de ce programme, on a enseigné aux enfants les plus âgés à planter un jardin en utilisant celui de l'école comme terrain expérimental. Ils ont eu la permission d'emporter à la maison la moitié de la récolte de tous les légumes plantés, l'autre moitié a servi pour les déjeuners scolaires.

La seconde année chaque enfant a eu droit pour lui-même à une partie

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

du jardin de l'école. Les semences lui étaient fournies et il lui était permis d'emporter chez lui la moitié de la récolte, l'autre moitié était utilisée pour les repas de midi pris à l'école.

La troisième année il a planté les semences provenant de sa parcelle et a emporté à la maison tous les légumes récoltés. La quatrième année il a été encouragé à planter un jardin chez lui avec des semences qu'il avait gardées de l'année précédente ou que la mission avait fournies.

Un programme similaire a été mis en œuvre en Ethiopie par deux Norvégiennes de la F.A.O. spécialisées en économie domestique. Le gouvernement éthiopien, enthousiasmé par l'idée, a donné son adhésion pleine et entière. En deux ans, trente-cinq écoles ont eu leur propre jardin. Une partie de la récolte a servi pour le déjeuner scolaire, l'autre partie a été allouée aux élèves pour les besoins de la famille. Ainsi deux buts ont été atteints :

1. Les enfants et les parents se sont habitués petit à petit à apprécier des légumes nouveaux ;

2. Ceux-ci ont enrichi leur nourriture habituelle.

En Afrique, un jardin expérimental a été planté sur le terrain même du Service de Santé où toutes les familles pouvaient suivre les opérations et où les membres du service eux-mêmes purent acquérir quelque expérience pratique en jardinage. Les légumes de ce jardin furent attribués aux familles par ordonnance.

Les villageois les plus intéressés furent aidés pour commencer leur jardin. Bientôt comme le nombre d'adeptes augmentait, une coopérative pour l'achat des semences fut installée.

Plus tard, les paysans purent vendre le surplus de leurs denrées au marché créé à cet effet.

L'ELEVAGE DES VOLAILLES, DES LAPINS ET DES CHEVRES

La volaille.

Venant de deux régions tout à fait différentes, voici une même description de l'état déplorable de l'aviculture un peu partout dans le monde.

« Les poulets laissés en liberté, vagabondent, se nourrissent de ce qu'ils trouvent et pondent des œufs de mauvaise qualité. » « Une volaille maigre et décharnée, qui ne pèse qu'une livre et demie ou deux constitue l'unique source de viande et d'œufs. »

Malgré toutes les difficultés, certains pays ont fait des efforts considérables pour améliorer l'élevage avicole.

Devant la difficulté des problèmes de nombreux spécialistes ont pensé que le meilleur moyen de réussir était d'améliorer les races locales de volaille.

En matière d'aviculture, il y a plusieurs solutions et chaque famille qui demande de l'aide doit apprendre à décider elle-même ce qu'elle veut faire.

Voici quelques principes à retenir en la matière :

a) Réduire le nombre de poules pour mieux les soigner et mieux les nourrir. On obtient ainsi plus d'œufs et de chair.

b) On peut avoir la même quantité de chair et d'œufs avec moins de poulets en leur donnant la même quantité de nourriture, mais en les soignant mieux pourvu que les poules soient fécondées par un jeune coq vigoureux.

c) Améliorer la race du troupeau actuel, en prendre mieux soin, produire davantage de nourriture pour le troupeau et augmenter ainsi la quantité d'œufs et de chair produite par le troupeau actuel. Lorsque les poules communes sont côchées par de bons coqs que l'on peut trouver sur place ou dans la région voisine, l'on obtient une qualité d'œufs et de chair qui va en s'améliorant.

Un bon moyen d'obtenir de bonnes poulettes et de bons cochets est de faire couvrir de bons œufs par une poule couveuse.

Pour empêcher les poules de vagabonder dans le village, les Philippins

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

construisent des cages à poules avec des bambous. Des moniteurs leur ont également appris la manière de faire des mangeoires à pâtées et des augets pour l'eau.

Pendant les années 1920-1930, aux Etats-Unis, les agents de vulgarisation ont eu l'idée d'installer des éleveuses artisanales. Elles étaient faites de briques et de pierres cimentées avec de la glaise ou du ciment trouvés sur place. La source de chaleur était obtenue par le feu lent d'un combustible disponible. Ces types de couveuses permettent d'élever de cent à deux cents poulets.

Des différentes possibilités en aviculture.

Pour améliorer l'élevage avicole, les agents ruraux auront à faire face à des situations très différentes. Ils auront besoin de beaucoup d'informations avant de donner un conseil quelconque à ce sujet. Quel est le but souhaité ? Vendre la production d'œufs et de poulets ? Garder cette production pour soi ? A-t-on fait des recherches sur l'élevage avicole ? Existe-t-il sur place des spécialistes attachés au ministère de l'Agriculture ?

Les villageois ont-ils déjà fait un élevage de volailles ? Si oui, dans quel but ? Pour améliorer la nourriture ? Pour augmenter leurs revenus ? Ou tout simplement comme distraction ? Quel est le résultat des précédentes méthodes enseignées dans ce domaine ? Le succès de l'élevage avicole dépend de beaucoup de facteurs.

La nourriture pour les animaux peut-elle être cultivée sur place ou doit-on la faire venir ? Les conditions climatiques conviennent-elles aux volailles ? Y a-t-il des matériaux pour construire les poulaillers ?

Certaines familles américaines qui voulaient augmenter leur revenu n'ont pas réussi dans l'élevage de la volaille car il faut s'en occuper vingt-quatre heures sur vingt-quatre et sept jours sur sept. Si ce travail avait été réduit à cinq jours par semaine, peut-être auraient-elles réussi.

Commencer un programme d'élevage.

A Savannakhet, au Laos, mille œufs ont été incubés à l'aide d'une couveuse chauffée au pétrole. Les coquelets furent retirés dès l'automne pour commencer un programme de sélection. Les experts du centre expérimental, sachant qu'il déplairait aux villageois d'abandonner leurs coqs, ne les retirent que lorsque les coqs du village ont été vendus, mangés ou échangés.

C'est une calamité en Grèce qui a permis de mettre au point un programme de vulgarisation pour l'élevage de la volaille. Les volailles du pays étaient décimées par la maladie de Newcastle, et les villageois se désespéraient des pertes subies. C'est alors que les animateurs ruraux mirent en

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

œuvre un programme de lutte contre cette maladie. Les mesures prises furent si efficaces que les progrès de la maladie furent vite enrayés.

Bien sûr les villageois furent reconnaissants. Les paysans qui, au début, hésitaient à autoriser leur femme à assister aux réunions organisées par les animateurs ruraux, les poussèrent à y aller. Ce succès fut le point de départ d'une confiance mutuelle entre les villageois et les animateurs ruraux.

« Je commencerai un programme d'élevage avicole avec une seule couvée d'œufs. » Cette phrase prononcée par un vulgarisateur américain, nous rappelle les débuts de l'élevage avicole aux U.S.A. où il suffisait d'une couvée d'œufs pour stimuler l'élevage dans toute une région.

Vous pouvez rapidement perfectionner votre élevage en commençant avec une couvée d'œufs. Vous acquérerez de l'expérience au fur et à mesure que votre affaire prend de l'extension.

Une bonne gestion.

Pour qu'un élevage soit prospère il faut y apporter du soin et avoir de bonnes techniques. Chaque éleveur doit savoir que la propreté et la sécheresse sont essentielles. Les poulets ne doivent jamais patauger dans la boue ni dans l'eau. Il faut donc que les poulaillers et leurs abords soient d'une propreté absolue et que l'eau s'écoule bien.

Tout le monde peut suivre ces principes :

1. Garder la volaille constamment enfermée et, pour cela, faire une clôture soit avec des bambous, des arbrisseaux ou du torchis.
2. Les litières doivent toujours être sèches ; le vent et le soleil les assainiront.
3. Creuser une rigole dans laquelle s'écoulera l'eau du poulailler.
4. L'ombre est nécessaire aux poules ; veiller à ce que les augets soient toujours remplis d'eau propre.

Bien souvent la charge de s'occuper des poules revient aux enfants ou à la ménagère. C'est elle qui sera instruite des soins à donner à la volaille. Néanmoins, il y a beaucoup de problèmes à résoudre à ce sujet, et l'aide des hommes n'est pas négligeable.

La jeunesse s'intéresse aux méthodes d'aviculture.

Dans beaucoup de pays, les filles et les garçons aiment à s'occuper de l'élevage des volailles. Ils ont vite compris qu'avec une douzaine d'œufs de bonne espèce, mis à couvrir sous une poule commune, ils créent une source de profits.

Mais la qualité et la quantité de nourriture soulèvent une difficulté non seulement pour le club des jeunes mais aussi pour toutes les personnes qui s'occupent d'une exploitation avicole.

Après une étude sur la nourriture disponible localement pour la volaille,

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

quelques vulgarisateurs ont mis au point des mélanges de produits qui conviennent aux besoins de la volaille. Simultanément un marché est créé pour écouler les produits locaux.

Nous vous soumettons ci-dessous un modèle de test qui peut servir à attiser l'intérêt d'un groupe de vieux ou de jeunes :

Test sur les poulets.

1. Les œufs sont moins chers l'été que l'hiver (oui).
2. Une poule couveuse aime avoir son nid au soleil (non).
3. Les œufs à couvrir doivent être mis dans un endroit frais et humide (oui).
4. Les œufs lisses et de forme régulière doivent être choisis de préférence pour la couvaison (oui).
5. Les poussins doivent être tenus au chaud (oui).
6. Une poule peut s'occuper de trente poussins (non).
7. Les bonnes poules pondeuses pondent chaque jour (non).
8. Les acariens vivent dans les fissures du poulailler (oui).
9. Il faut sortir les poussins le matin de bonne heure (non).
10. Un poulailler doit être nettoyé tous les jours (non).
11. Les poulets doivent être bien soignés (oui).
12. Les jeunes poulets doivent être tenus à l'écart des poules pondeuses (oui).
13. Les poules ont toujours des poux (oui).
14. La nuit les acariens vont sur les poules (oui).
15. Certaines poules sont meilleures pondeuses que d'autres (oui).
16. Certaines races sont aussi bonnes pour la ponte que pour la chair (oui).
17. Certains poulets sont engraisés pour la chair seulement (oui).
18. Le soleil est bon pour l'ossature des poulets (oui).

Démonstration.

- I. — Montrer comment sélectionner les œufs pour la couvaison et comment préparer le nid de la poule couveuse.
- II. — Faire un abri avec une barrique, une caisse d'emballage, des bambous ou d'autres matériaux.
- III. — Faire une éleveuse pour les poussins, à l'aide de pierres, de briques ou de terre tassée et montrer aussi comment on obtient, avec un feu lent, la chaleur qui leur est nécessaire.
- IV. — Montrer comment éliminer les non pondeuses du troupeau.
- V. — Saupoudrez de la fluorure de soude sur une poule, maintenez la quelques instants puis secouez la pour faire tomber les parasites morts.

Lutte contre les parasites de la volaille.

On ne peut donner de recommandations précises pour la lutte contre les parasites de la volaille car dans chaque pays les conditions d'élevage sont différentes et l'on ne trouve pas toujours certains insecticides. Or, les parasites sont une constante menace car ils provoquent toujours une diminution de rendement en chair et en œufs. Ils transmettent aussi des maladies en suçant le sang des volailles et ils affaiblissent les poules en les faisant souffrir.

Pour lutter efficacement contre ces parasites, vous consulterez les paysans ainsi que l'entomologiste du pays, s'il y en a un.

Néanmoins, voici quelques conseils généraux qui vous seront utiles pour parler de ce sujet avec les techniciens.

Les insecticides comme le malathion, le rotenone, la fluorure de sodium, le fluosilicate de sodium ou le soufre peuvent être employés sur les animaux ou dans le poulailler et les alentours. Le lindane ou le sulfate de nicotine ne doivent pas être employés sur les volatiles mais ils peuvent servir pour l'intérieur du poulailler. Le chlordane, le toxaphène ou le D.D.T. seront appliqués à l'extérieur du poulailler.

Les poux.

Pour lutter contre les poux, mélanger une partie de fluorure de sodium avec deux parties de diluant (la poussière de la route fera l'affaire), saupoudrer avec une pincée du produit les plumes de la volaille, le dos de la tête ; sous chaque aile et autour de l'ouverture anale. Cette même poussière mélangée aux cendres du foyer et saupoudrée sous les plumes de l'oiseau le soulagera. Le fluorure de soude est un produit connu que l'on trouve dans beaucoup de pays.

Pour le mode d'emploi de ces produits, consulter les services compétents locaux.

Les acariens.

Les acariens attaquent les poules pendant la nuit.

Pendant le jour ils vivent dans les crevasses et les fentes du poulailler. Ils suçent le sang des volailles, se propagent rapidement par temps chaud et se logent dans les endroits humides de préférence, autour de l'orifice anal. Pour déterminer la présence des acariens, regarder si il y a des insectes rouges dans les crevasses et les fentes du poulailler et autour des perchoirs.

On peut se débarrasser des acariens en vaporisant du pétrole à l'inté-

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

ricur du poulailler. Un mélange d'une part de pétrole et de quatre parts d'huile pour moteur donne de bons résultats.

On débarrassera les volailles des acariens qui se logent sous leur peau en trempant l'animal dans une solution faite de : 60 grammes de soufre, 30 grammes de savon et 4 litres d'eau. Faire pénétrer le mélange à travers les plumes jusqu'à la peau.

Les chiques.

Les chiques sont des insectes nuisibles et dangereux pour la basse-cour. Aux Etats-Unis, l'on traite au toxaphène, au chlordane ou au lindane les endroits infestés où les poulets ont l'habitude de courir, soit en pulvérisation ou en poudrage. Les doses sont d'environ 2 kilos de toxaphène ou chlordane par hectare ou 250 grammes de lindane par hectare. Pendant sept jours au moins les volatiles seront tenus à l'écart des endroits traités.

Les lapins.

L'élevage des lapins est pratiqué dans de nombreux pays. Les gens trouvent ainsi un supplément de revenu et de nourriture. Cette occupation secondaire a pris de l'importance chez les petits fermiers portoricains et a permis un apport de viande supplémentaire appréciable pour les familles.

Les membres des clubs de la jeunesse à Porto-Rico et à Taiwan (Formose) ont trouvé l'élevage des lapins intéressant et profitable.

Dans quelques pays, certains principes religieux interdisent de consommer la chair du lapin ; avant de parler d'élevage de lapins vous vous informerez donc des coutumes du pays.

Une famille peut apprendre très vite comment élever les lapins ; mais pour acquérir l'expérience nécessaire, il faut commencer petit. Pour cette raison et d'autres encore, il est conseillé de commencer avec une lapine déjà couverte, ou avec un couple de lapins.

De nombreuses familles, au début, n'ont pas suffisamment d'argent pour acheter des lapins de bonne race. Elles n'ont pas toujours le temps ni les moyens de construire ou d'acheter un bon équipement pour un plus grand troupeau. Il faut aussi pourvoir à la nourriture. Si la famille commence avec un couple de lapins, les enfants peuvent se charger de faire la provision de foin nécessaire à la nourriture des animaux.

Un couple seulement permet à la famille d'apprendre petit à petit les soins à donner aux lapins. On évitera ainsi les pertes qui peuvent survenir lorsque l'on tente d'élever trop d'animaux avec des moyens réduits.

Il n'y a peut-être pas un grand choix de races sur place. Les lapins qui ont une bonne chair sont généralement de taille moyenne, ils sont

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

plutôt courts et ramassés, leur ossature est menue ou moyenne, bien recouverte de chair, la tête est large, le cou court. Il faut choisir de préférence les lapines dans une portée nombreuse, car la fécondité est héréditaire.

Les lapins angoras sont estimés pour leur poil. Les peaux bien traitées ont une bonne valeur marchande.

L'on peut faire des arrangements avec d'autres éleveurs pour échanger des mâles et des femelles.

La nourriture du lapin.

Les rations de nourriture pour les lapins varient selon les pays, leur climat et les saisons de l'année, l'âge des lapins et la disponibilité des produits.

Pour les lapines qui ne nourrissent pas, ainsi que pour les mâles, la nourriture est différente de celle des lapines qui ont des petits.

Le foin des légumineuses est toujours bon pour les lapins ; la luzerne, la glycine max, le trèfle, l'arachide et le Kudzu sont notamment recommandés.

L'herbe fraîche, les légumes, les racines ont une grande teneur en vitamines minéraux et font une excellente nourriture.

Les céréales comme l'avoine, l'orge, le seigle et le grand millet peuvent être donnés entiers ou moulus. Ceci est satisfaisant si l'on y ajoute un supplément de protéines telle que du soya, des arachides ou du tourteau de lin afin que la ration totale contienne environ 14 % de protéines. Les lapines pleines et celles qui viennent de mettre bas devront avoir une ration contenant 16 % de protéines.

Une eau fraîche et propre est de la plus grande importance, surtout pendant les mois d'été. Une femelle normale avec ses petits consomme au moins quatre litres et demi d'eau par jour.

L'on peut donner du lait de vache ou de chèvre aux lapins, mais il faut s'assurer que ce lait ne tourne pas et qu'il n'est pas contaminé si l'on veut éviter des troubles digestifs aux lapins.

Pendant toute l'année, mais surtout en hiver, lorsqu'il n'y a plus de verdure, les carottes, les patates douces, les navets, les betteraves et les artichauts font une excellente nourriture.

Organisation et équipement.

Les lapins sont extrêmement délicats. Le clapier et ses abords, l'eau qu'ils boiront, doivent être d'une propreté rigoureuse si l'on veut obtenir de bons résultats.

Les lapins sont peureux, ils doivent toujours être maniés avec douceur. Une lapinière idéale devrait être construite dans un endroit clos, loin des chiens et des autres animaux.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Lorsqu'il est possible de construire des clapiers ou des abris pour les lapins, on obtient de bons résultats en les gardant enfermés. Il faut compter environ un mètre carré pour une lapine et ses petits. Pour les petites races, 75 cm² suffiront.

Néanmoins, dans vos recommandations, soyez réalistes ; ne fixez pas des normes impossibles à atteindre.

Si une famille commence avec une seule lapine déjà couverte, et si graduellement, elle développe simultanément son expérience et son élevage, il lui faudra seulement un petit équipement pour débiter.

Les clapiers ont généralement 60 cm de haut et 75 cm de large ; la longueur varie selon la race. Il est recommandé d'avoir le sol recouvert d'un grillage afin que la fiente passe facilement au travers, mais l'on peut également se servir de branchages entrecroisés, pour le sol et les côtés de la cabane ou bien de lames de bambous.

Une niche peut être faite au moyen d'une section de tronc d'arbre évidée ou bien l'on peut le façonner en forme de corbeille avec des lanières. La niche doit être fixée à une planchette pour l'empêcher de rouler et pour empêcher également les lapereaux de quitter le nid trop tôt.

Si la nourriture des lapins a été bien équilibrée, le fumier est riche en azote. Il servira à amender le sol du potager ou du verger. Si ce fumier est utilisé pour faire du terreau on réduira la perte des éléments fertilisants (voir la section sur le compost ou terreau).

La chair du lapin.

La chair du lapin est blanche, son grain est fin et serré, sa valeur nutritive équivaut approximativement celle de la viande de bœuf.

Les Portoricains en font grand cas et la mangent en ragoût dans lequel ils ajoutent des tomates, des oignons, du maïs, des carottes et d'autres légumes.

La préparation de ce ragoût peut faire l'objet d'une démonstration dans les villages. Deux animatrices bénévoles prennent un lapin dans le clapier, elles l'apportent devant l'assemblée. Après l'avoir caressé un peu, elles font remarquer que dans l'élevage des lapins, la douceur est essentielle. Ensuite la démonstration commence :

a) L'une des femmes prend un marteau et d'un coup sec sur la tête elle étourdit l'animal, puis, le tenant au-dessus d'un récipient, elle lui tranche la gorge de manière qu'il saigne abondamment.

b) En s'assurant que les poils ne touchent pas la chair (l'odeur désagréable provient des poils) l'autre femme dépouille le lapin et présente une patte, en guise de porte-bonheur, à l'une des personnes de l'assistance.

c) En expliquant comment « habiller » le lapin afin qu'il ait une bonne présentation, la première femme éponge le sang qui a dû dégouliner sur la viande et frotte cette viande avec la moitié d'un citron pour enlever le goût fort.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

d) Le lapin est alors vidé, coupé en morceaux, mis dans une cocotte de terre. Puis, dans un corps gras, l'on fait sauter les morceaux.

e) Des tomates, des pommes de terre, des oignons, des carottes seront ajoutés ainsi que du sel. Le tout cuira à feu lent pendant une heure et demie.

f) Alors les deux femmes apportent une cocotte semblable, contenant un ragoût (préparé d'avance), identique à celui qui cuit. Elles le font goûter à toutes les femmes présentes.

g) Après ceci, toutes les femmes réunies bavardent entre elles, les animatrices parlent de la valeur nutritive de ce ragoût et des variantes que l'on peut y apporter. Des questions et des réponses s'entrecroisent. Les femmes rentrent chez elles résolues de commencer leur propre recette.

Les vulgarisatrices de Porto-Rico recommandent d'utiliser la moitié d'un citron pour en frotter la chair du lapin. On utilise aussi avec succès une légère solution d'eau carbonatée. Puis le lapin est lavé et cuit. De la même manière on peut utiliser de l'eau salée ou du vinaigre.

La chair d'un lapin de deux ou trois mois, pesant de 1 kilo à 1,500 kg est déjà bonne pour la consommation.

Naturellement l'on peut garder les lapins et les nourrir jusqu'à leur maturité si l'on veut.

Les familles qui poursuivent l'élevage des lapins voudront sûrement sélectionner et conserver les plus beaux lapins pour augmenter leur troupeau. En dehors de ce groupe sélectionné, l'on pourra échanger avec d'autres éleveurs des mâles et des femelles de races différentes pour éviter la consanguinité (ascendant et descendant, frères et sœurs) dans la reproduction.

Lait de chèvre.

Le lait de chèvre a été consommé depuis des générations par des familles qui n'avaient pas les moyens d'avoir des vaches. C'est une pratique courante en Italie, en Allemagne, en France, en Norvège et en Espagne et dans beaucoup d'autres pays.

Pour les personnes qui n'ont besoin que d'une petite quantité de lait et qui n'ont pas la place suffisante pour loger une vache, la chèvre est tout à fait indiquée.

Elle se contente d'un endroit où il serait impossible de mettre une vache, elle est rarement tuberculeuse, on la nourrit très facilement.

Si l'on prend certaines précautions, le lait de chèvre n'a pas d'odeur désagréable. Cette odeur forte, souvent reprochée à la chèvre, provient des poils qui peuvent tomber dans le lait au moment de la traite.

Le fromage de chèvre est simple à faire et ne demande qu'un petit équipement. Les chèvres sont brouteuses et à l'herbe elles préfèrent les feuilles et les tiges.

AMELIORATION DE L'HABITAT RURAL

Dans ce domaine, la vulgarisatrice doit commencer par se convaincre qu'une amélioration est toujours possible dans n'importe quel foyer et dans n'importe quelle situation. Elle doit également être persuadée que tout le monde aspire à une vie meilleure, un intérieur plus confortable et des conditions plus sanitaires.

Il n'est pas toujours facile d'aborder cette question tout de suite avec les populations rurales, mais la vulgarisatrice trouvera toujours le moyen de placer un mot dans la conversation pour amener ce sujet. Cela peut-être à l'occasion d'un cours sur le séchage des fruits et légumes ; la vulgarisatrice fera remarquer en passant combien il est utile d'avoir une cuisine bien aérée et bien claire. Au cours d'un entretien sur les régimes alimentaires, il lui sera également facile d'expliquer pourquoi le corps humain a besoin d'air frais et de soleil.

A propos des conditions sanitaires à l'extérieur de la maison, il est facile de souligner la nécessité de créer des conditions similaires à l'intérieur. Toujours à propos de l'hygiène, on peut faire souligner l'utilité de nettoyer soigneusement les murs et le sol et de ranger convenablement les provisions de la famille.

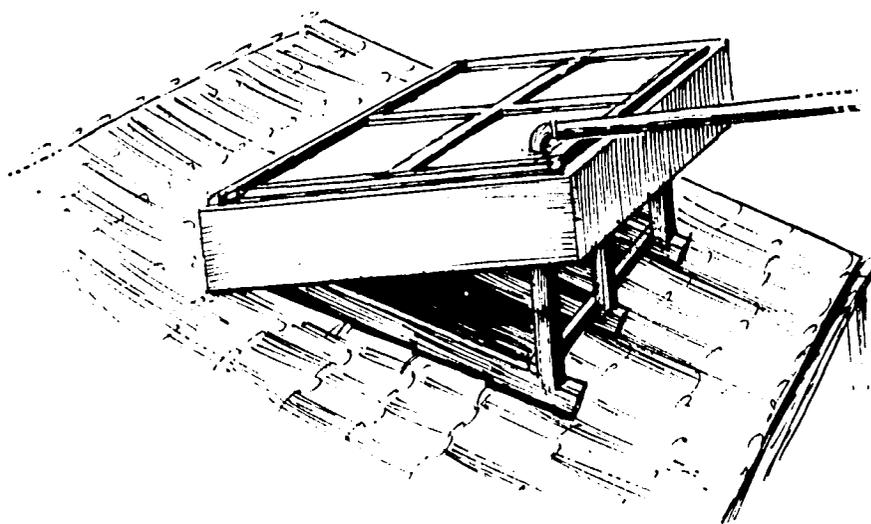
Les pratiques locales ont souvent du bon.

Dans les premiers temps, le rôle de la vulgarisatrice se limitera à relever ce qu'il y a de bon dans les maisons qu'elle visite : une belle treille plantée contre un mur blanchi à la chaux ; une étagère sur laquelle on a posé un récipient de cuivre ; un joli rideau brodé devant la fenêtre ; une natte tressée devant la porte ; un toit de chaume qui protège contre les intempéries. Il y a toujours quelque chose qui prouve que l'habitant souhaite une amélioration quelconque. Pour illustrer ce désir d'amélioration, il existe un vieux conte ; celui d'une famille très pauvre qui, à Noël, ne recevait pour cadeau qu'un baril de bric à brac, offert par un riche cousin. Il arriva, une fois, que par mégarde, ils reçurent le baril destiné à un autre parent et,

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

dans ce baril, ô merveille, ils trouvèrent une superbe paire de chenêts en cuivre, qu'ils s'empressèrent d'astiquer et de poser devant la cheminée pour mieux les admirer. Mais c'est alors qu'ils s'aperçurent, pour la première fois, que la cheminée était sale et mal tenue, et ils se mirent en demeure de fourbir et de badigeonner le mur tout autour. C'est alors qu'ils s'aperçurent que cette splendide cheminée avec ses merveilleux chenêts détonnait avec le reste de la pièce. Et, petit à petit, ils redécorèrent la maison tout entière. Mais l'histoire va encore plus loin ; les voisins émerveillés, ne tardèrent pas à suivre ce bel exemple.

Les choses ne se passent toujours aussi facilement ; avant de présenter des suggestions, la vulgarisatrice doit s'efforcer de connaître les gens, leurs coutumes, leurs valeurs, leurs désirs et elle s'apercevra sans doute que ses propres conceptions ont besoin d'être révisées sur la question de l'amélioration du foyer. Elle s'apercevra qu'il existe de la beauté dans la simplicité, l'ordre, la propreté et une certaine harmonie rustique. Tout ceci peut-être obtenu sans grands frais dans n'importe quel pays et n'importe quand.



Chaudière solaire.

Un village donne l'exemple.

C'est grâce à l'effort des démonstratrices locales que des améliorations sensibles ont été apportées dans les demeures rurales du sud des Etats-Unis. D'une façon générale il s'agissait de petits changements ne comportant que peu ou point de frais, mais exigeant une certaine recherche et quelques

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

efforts de la part des familles intéressées. Les résultats ont été obtenus soit à la suite de visites individuelles de la démonstratrice, soit dans le cadre de programmes communautaires s'adressant à la population du village tout entier. Cette dernière méthode s'est montrée particulièrement efficace dans une misérable communauté noire du sud des Etats-Unis où tous les efforts de la démonstratrice locale demeuraient sans effet devant l'apathie générale. Les familles étaient trop pauvres pour engager des frais quelconques, les hommes rentraient fatigués après une journée de travail dans les champs et personne ne trouvait de temps à consacrer pour l'amélioration de l'habitat. Mais à force d'en discuter entre elles, les femmes décidèrent d'intéresser les maris au programme envisagé. Un repas fut organisé pour toute la communauté et c'est là que les choses s'arrangèrent. Il fut décidé de commencer par une seule maison, celle d'une pauvre femme, située à l'entrée du village, afin que tout le monde puisse voir et apprécier les résultats. Chacun mit la main à la pâte, quelques jeunes gens nettoyèrent le jardin, d'autres allèrent abattre du bois. D'autres plantèrent des fleurs, d'autres se chargèrent de tailler trois marches en pierre pour remplacer les marches cassées. D'autres réparèrent le toit, le menuisier se chargea de réparer le plancher, les femmes badigeonnèrent les murs à la chaux, installèrent des étagères, taillèrent des rideaux. Tout le monde prit plaisir à travailler ensemble et le travail avança comme par miracle.

La monitrice dirigea les opérations, prodiguant ses conseils à tous. Ici on installe un évier, là on organise les étagères et les coins de rangement de façon à gagner de la place, on se sert de sacs pour faire des rideaux, on redispose les meubles pour tirer parti de tout l'espace disponible et pour faciliter le travail de la ménagère.

On réussit si bien à « moderniser » la case, que de tous côtés on vient l'admirer et l'expérience fait boule de neige. C'est à qui fera mieux, et en peu de temps, toute une région se transforme.

La formule est vieille comme le monde : elle se retrouve dans le vieux dicton « L'union fait la force ». Elle a été mise en pratique entre autres, au Panama, où toutes les familles d'un village unissent leurs efforts pour construire la maison d'un couple de jeunes mariés. Et la joie est grande le jour où tout le monde célèbre ensemble l'achèvement du travail.

De même aux Etats-Unis, à l'époque des pionniers, et même de nos jours dans des communes rurales de l'Utah, les voisins se prêtent la main pour abattre les arbres, scier les planches, creuser les fondations et construire une maison, là où on en a besoin.

La maison.

Dans tous les pays les gens ont trouvé le moyen de construire des abris adaptés à leurs besoins, à leurs ressources et au climat.

Evidemment, ils n'ont pas tous les moyens d'avoir un logement parfait, mais il est toujours possible d'améliorer celui que l'on possède.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

La spécialiste de science ménagère peut apporter une contribution précieuse à l'amélioration de l'habitat en suggérant des petites modifications, qui en appelleront de plus grandes. Mais elle doit d'abord étudier les conditions locales et s'inspirer des besoins de la population.

En tout cas, ces améliorations doivent pouvoir être effectuées par le paysan et sa famille sans aide extérieure. Il ne faut jamais suggérer des modifications irréalisables faute d'argent, de temps ou de main-d'œuvre.

Dans chaque village l'on trouve quelques rares maisons bien construites et bien aménagées et beaucoup d'autres qui laissent à désirer. La spécialiste examinera les meilleures, notera les caractéristiques les plus intéressantes et s'en inspirera pour conseiller les familles moins fortunées.

Il faut considérer d'abord les matériaux de construction, notamment les briques et les tuiles, qui font l'objet de nombreuses industries artisanales partout au monde. Mais le prix de ces matériaux est souvent trop élevé pour le commun des mortels. C'est pourquoi les populations rurales ont avantage à mettre en commun leurs talents et leurs ressources sous forme de coopérative. Un bon départ a été pris dans ce sens au Brésil où de nombreuses communautés rurales fabriquent des briques et des tuiles qui servent à construire leurs propres maisons.

Au Panama, grâce au travail coopératif, l'on parvient à monter, en un seul jour, une maisonnette confortable faite d'arbrisseaux et de branchages entrelacés, le tout recouvert d'un crépi de plâtre. L'achèvement du travail fournit l'occasion de réjouissances parmi les vingt ou trente villageois qui ont uni leurs efforts pour cette réalisation.

En Turquie, d'excellentes maisonnettes sont construites avec des poutres de bois, des galets et de l'argile. Les poutres servent à faire un châssis que l'on comble ensuite de galets cimentés avec de l'argile. Le tout est ensuite enduit d'une mince couche d'argile.

Au Panama, l'on forme un châssis avec des poteaux et des perches fichés en terre. Les murs et les plafonds sont formés de branches entrelacées. Le haut est recouvert d'un crépi d'argile et de fumier. En Bolivie, de nombreuses cases sont faites de briques en terre et recouvertes d'un toit de chaume.

Les Indiens Pueblos des Etats-Unis ont fait preuve de grande ingéniosité dans la construction de leurs maisons. Dans les régions de l'Ouest du pays ils ne disposent, comme matériau, que de la pierre tendre, rouge ou jaune, dont sont formés les « mesas ». Ils ont donc taillé cette pierre en blocs minces posés les uns sur les autres pour former des murs de 30 ou 60 cm d'épaisseur. Les fissures sont comblées avec des cailloux cimentés avec un mortier de boue séchée.

Dans les vallées de l'Est, les maisons sont faites de boue séchée. Mais il s'agit d'une terre très spéciale, la fameuse « adobe », composée d'argile et de sable qui durcit, sans craquer, en séchant. Lorsque les Indiens manquent de sable ils mélangent à l'argile de la paille pour l'empêcher de se contracter et de craquer.

La maison en « adobe » a souvent été appelée une poterie géante.

Bien sûr, elle finit par s'écrouler sous les intempéries, mais elle est facile à reconstruire avant le retour des pluies. Dans ces maisons, les ouvertures ne sont munies d'aucun châssis et d'aucune porte en bois, mais les ingénieux constructeurs ont prévu, au-dessus de la porte, un linteau auquel peut être suspendu une peau de bête ou une natte de paille, pour protéger l'intimité du foyer.

Le mobilier de la maison en « adobe » est généralement incorporé. Il se compose d'un soubassement en maçonnerie le long de deux murs ; on s'en sert en guise de banc ou d'étagère.

Dans les murs, des niches sont creusées en guise de placards, des cornes d'antilope ou des chevilles en bois enfoncées dans le mur servent de patères, sur le sol, dans un coin de la pièce, se trouve un jeu de dalles de pierres à aiguiser s'emboîtant l'une dans l'autre. Dans un angle, le foyer, qui s'appuie sur deux murs, ce qui est plus rationnel que de l'adosser à un seul.

Dans les maisons les plus cossues, l'on trouve trois ou quatre blocs de pierre qui servent de sièges. Pour les rendre plus confortables, l'hôte pose là-dessus, bien pliée, la couverture ou « poncho » qui lui sert de manteau.

Retenue aux poutres du plafond - - horizontalement — par des fibres de Jucca, se trouve une tringle de bois pour y suspendre, pendant la journée, les couvertures et les peignoirs en peau de lapin.

Les Indiens de la tribu des Hopi, percent dans les murs de leurs cases des fenêtres, qu'ils obturent avec des plaques de selenite, un genre de gypse translucide.

Dans certaines autres tribus, la terre battue du sol n'est pas diluée dans de l'eau mais dans le sang chaud d'une bête fraîchement tuée. Le résultat est bien meilleur.

D'autres Indiens, habiles à tailler la pierre, se façonnent un carrelage de blocs irréguliers soudés avec des joints en boue d'« adobe ». Ce genre de sol n'a pas besoin d'être recouvert d'un enduit de plâtre.

Comment préparer un badigeon blanc.

Certaines tribus d'Indiens américains tels que les Zuni, Keres et Hopi, emploient un badigeon blanc préparé de la façon la plus simple. Après avoir localisé, dans la région, un gisement de gypse, ils rapportent chez eux, à dos d'âne, un chargement de ces cristaux, qui sont ensuite broyés en fragments avec une grosse pierre.

Les femmes mélangent ces fragments avec de la bouse de vache et font cuire le tout comme une céramique. Après la cuisson, le produit est à nouveau broyé en fine poudre à l'aide d'une meule.

Après les pluies, lorsque l'eau est abondante, la maîtresse de maison dilue cette poudre et en badigeonne les murs de la maison. Tout autour de

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

la pièce, au ras du sol, elle laisse une sorte de plinthe de 25 cm qu'elle peint en adobe marron, le blanc étant trop facilement souillé par la poussière et la boue lorsque le sol est lavé ou balayé.

Une bonne formule de blanc de chaux.

Diluer dans de l'eau bouillante une vingtaine de litres de chaux vive et recouvrir le tout. Passer à travers un tamis fin, ajouter 3 kilos de sel dissous d'abord dans de l'eau chaude, 3 livres de riz moulu et bouilli et remué dans la casserole de manière à faire une pâte de colle, ajouter aussi une demi-livre de blanc d'Espagne et une livre de gomme arabique dissoute dans de l'eau et cuite au bain-marie.

Verser 20 litres d'eau chaude dans cette mixture, touiller vigoureusement, et laisser reposer pendant quelques jours. Appliquer le badigeon à chaud sur les murs ; un demi-litre suffira pour recouvrir environ un mètre carré.

Le lit et la literie.

Voilà un sujet auquel la vulgarisatrice devra toujours s'intéresser. Elle examinera, dans chaque maison visitée, le lit et la literie des occupants, et discutera la question avec la maîtresse de maison. Elle admirera peut-être le hamac aux mailles fines dans lequel on couche le bébé ; elle constatera que les lits sont surélevés ou qu'ils sont suspendus au plafond lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Elle tâchera de connaître l'avis de chacun sur le mode de couchage traditionnel et sur les moyens de l'améliorer, et puis elle présentera quelques suggestions utiles.

Le cadre du lit peut être façonné selon l'usage local ; il peut être formé de caissettes d'emballage sur lesquelles on aura cloué des planches, ou, comme aux Philippines, il sera fait de lattes de bambou. En tout cas, la vulgarisatrice pourra toujours enseigner aux femmes le moyen de confectionner un matelas ou un sommier pour rendre le lit plus confortable.

Au Brésil, la confection de matelas a remporté un tel succès que tout le monde voulut avoir le sien et que des petites industries artisanales se sont montées pour fabriquer des matelas bourrés de spathes de maïs.

Les spathes, qui recouvrent l'inflorescence du maïs, sont trempées dans l'eau bouillante, pendant quelques minutes, et, pendant qu'elles sont encore humides, on les découpe en fines lanières au moyen d'une petite pelle en bois munie de clous de façon à former une sorte d'étrille. La tête rugueuse est ensuite découpée avec un couteau acéré et le rembourrage est prêt à être mis dans une toile à matelas dont la confection est très simple, puisque l'enveloppe se présente sous la forme d'une boîte à angles droits. Pour un lit double ordinaire il suffit de douze sacs à grains bien bourrés de spathes de maïs.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL



Les futures monitrices apprennent à faire des matelas avec de la spathe de maïs.

Pour bien répartir le rembourrage, on laisse l'enveloppe ouverte sur un côté et on bat le tout au fur et à mesure que les spathes y sont fourrés. Une fois que la toile est remplie, on bat de nouveau et on capitonne le matelas au moyen de grosses aiguilles et avec du cordon cablé et huilé, et des loquets formés d'une double rondelle de grosse toile ou de toile cirée.

Dans les régions où l'on ne cultive pas le maïs, il est toujours possible de trouver d'autres matériaux de bourrage tels que la paille de riz ou de blé, le foin, ou les feuilles de bananiers ou de palmiers.

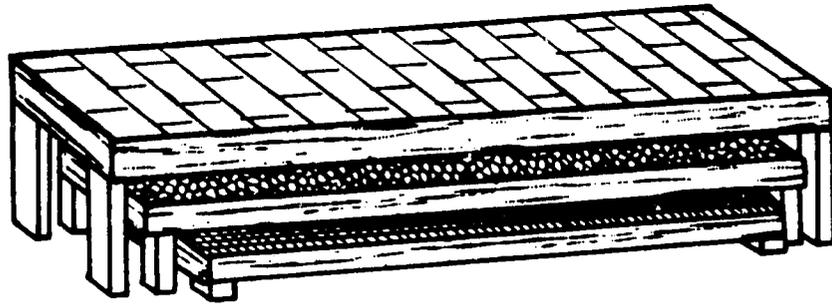
Mais avant de recommander quoi que ce soit dans ce domaine, la vulgarisatrice devra se renseigner sur place sur la disponibilité des aiguilles, du cordon, de la toile, de la paille ou des autres matériaux nécessaires.

Dans bien des pays, l'on emploie les plumes et le duvet d'oie pour faire les matelas. En Allemagne, on s'en sert pour faire de gros édredons carrés qui tiennent chaud en hiver.

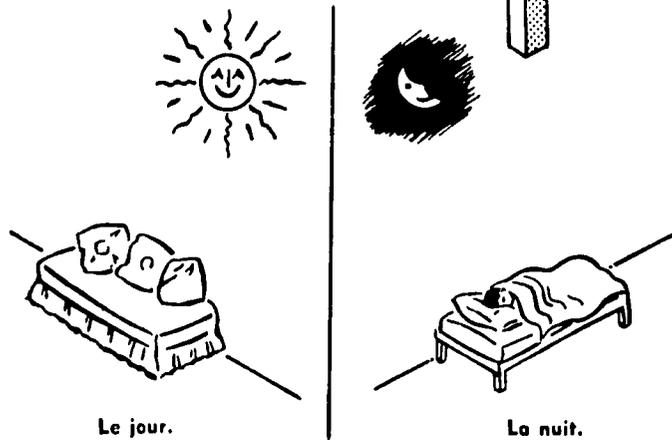
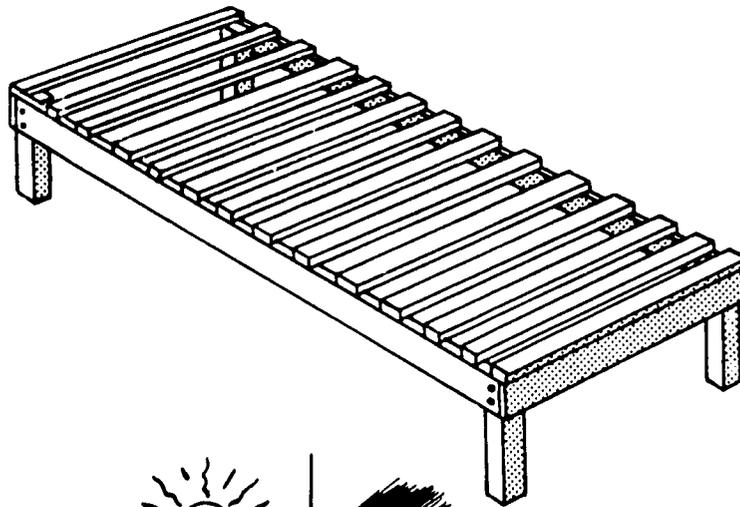
Des lits qui s'emboîtent.

Voilà une formule appliquée à Porto-Rico ; elle permet à une famille nombreuse de ranger les lits dans un espace restreint lorsqu'on ne s'en sert pas. Le lit le plus grand — celui dans lequel les autres viennent

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL



Des lits qui s'emboîtent.



Lit convertible (Brésil).

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

s'emboîter — sert de divan pendant la journée. C'est celui-ci qu'on fabrique en premier. Tous les lits sont d'égale largeur, mais la longueur et la hauteur varient afin qu'ils puissent être glissés l'un au-dessous de l'autre.

Pour le lit le plus grand il faudra :

- 2 planches de 25 × 75 × 1 800 mm ;
- 2 planches de 25 × 75 × 900 mm ;
- 4 planches de 50 × 50 × 500 mm.

Pour le lit moyen il faudra :

- 2 planches de 25 × 75 × 1 650 mm ;
- 2 planches de 25 × 75 × 900 mm ;
- 2 planches de 50 × 50 × 375 mm.

De plus, il faudra environ 700 grammes de clous, un pot de peinture laquée, du grillage, du fil de fer et de la grosse toile.

Pour faire le cadre du lit, clouez les planches en rectangle, fixez les pieds solidement.

Pour faire un sommier, employez du grillage, du fil de fer tendu, de la grosse toile ou tout autre rebut disponible.

Une liste de suggestions pour améliorer la maison.

1. Badigeonnez en blanc les murs de la maison. Étudiez les méthodes employées par les Indiens d'Amérique pour fabriquer leur badigeon.
2. Faites des niches dans les murs pour ranger vos ustensiles ou exposer vos bibelots.
3. Faites des renforcements dans les murs pour ranger vos provisions sur des étagères élevées, hors de portée de certains animaux.
4. Creusez des rigoles à l'extérieur de la maison pour que l'eau puisse s'écouler.
5. Percez une fenêtre dans votre case. Le cadre sera fait de branches d'arbres, les panneaux de papier huilé.
6. Faites un rideau pour votre fenêtre avec une natte d'herbes tressées sur un cadre de bois.
7. Tressez des stores avec des roseaux pour protéger l'intimité de votre intérieur.
8. Faites un balai avec des roseaux ou des branchages noués au bout d'un manche fait d'une branche d'arbre.
9. Faites des cruches ou des vases en terre cuite pour y mettre des fleurs sauvages.
10. Fabriquez des escabeaux, des banquettes ou des fauteuils avec les matériaux dont vous disposez : ratan, bambou, souches d'arbres, caisses d'emballage, etc.
11. Confectionnez des chevilles de bois que vous enfoncerez dans les murs en guise de patères.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

12. Confectionnez des porte-manteaux avec des branchettes suspendues à des lianes.
13. Enfoncez des chevilles de bois dans les murs pour y suspendre vos ustensiles de cuisine.
14. Construisez une porte ou même une demi-porte pour empêcher les animaux de pénétrer dans la maison.
15. Creusez des fosses à purin pour préserver l'aspect de la maison, pour conserver le fumier et pour ne pas attirer les mouches.
16. Fabriquez une petite pharmacie, et mettez-la hors de la portée des enfants.
17. Ménagez-vous une fenêtre près de l'endroit où vous cuisinez afin d'y voir clair.
18. Choisissez pour votre nouvelle demeure un terrain où l'eau s'écoule bien.
19. Enduisez d'une couche de plâtre les murs intérieurs et extérieurs de votre maison.
20. Plantez un arbre près de la maison pour vous procurer de l'ombre et des fruits.
21. Sur votre sol en terre battue, faites un revêtement de ciment ou d'argile mélangée avec du fumier.
22. Fabriquez un parc d'enfant afin que le bébé soit en sûreté pendant que la mère vaque à ses occupations.
23. Construisez une douche à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison. Il suffira pour cela de perforer le fond d'un seau d'eau et de le suspendre à une branche d'arbre, ou d'installer, sur le toit de la maison, un baril d'où l'eau viendra s'écouler par un tuyau à l'intérieur d'un petit réduit adossé au mur extérieur.

CONFECTION ET ENTRETIEN DES VÊTEMENTS

Pourvoir aux besoins vestimentaires de chaque membre de la famille est presque partout la responsabilité de la maîtresse de maison.

Cependant, dans la plupart des pays, on ne lui a jamais appris les principes élémentaires du tricotage, du tissage, de la couture, du raccommodage, de la confection et de la modification des vêtements.

Si l'on pouvait aider ces femmes à percevoir la valeur de ces talents, le peu d'argent liquide du ménage servirait à l'achat d'une plus grande quantité de vêtements de meilleure qualité, ou à l'acquisition d'articles indispensables.

Pour l'un, il est important d'avoir un vêtement pour chaque occasion. Pour d'autres, il s'agit surtout de se protéger contre les éléments et de satisfaire en même temps le désir normal de beauté dans le style, la couleur, le tissu. Mais dans le monde entier, et pour une grosse proportion de foyers, le grand problème est d'avoir des vêtements qui protégeront la famille contre le vent, la pluie, le froid et la chaleur.

Recherche de petites aptitudes.

Ce qui est à enseigner dans l'habillement dépendra de beaucoup de facteurs : climat, situation économique, coutumes et autres éléments.

Au début de son cours sur l'habillement, la vulgarisatrice trouvera peut-être utile d'enseigner des choses élémentaires mais qui l'aideront à amener des sujets plus difficiles. Voici quelques points utiles à soulever :

- Comment réparez-vous les accrocs ?
- Une déchirure nette et sans bavures se répare-t-elle de la même manière qu'une déchirure effilochée ?
- Les porte-manteaux permettent-ils de mieux conserver les vêtements ?
- Pouvez-vous fabriquer un porte-manteau avec les matériaux dispo-

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

nibles dans chaque foyer, par exemple : bambou, jonc, roseaux ou autres produits locaux ?

Pendant les mois d'été les mites infestent-elles les vêtements d'hiver ? Y a-t-il des moyens simples pour protéger les vêtements de laine contre les mites ? Ces méthodes sont-elles coûteuses ou non ? La moisissure constitue-t-elle un problème ? Comment les femmes lavent-elles leurs linge ? Le lavage provoque-t-il une grande usure du linge ? Comment peut-on récupérer les vieux vêtements ?

— Quels sont les besoins vestimentaires fondamentaux des habitants et quels sont leurs désirs ? Veulent-ils se protéger, se parer ?

— Quel genre de chaussures portent les gens du pays ? Ces chaussures sont-elles pratiques ?

— Comment peut-on apprendre aux ménagères à choisir judicieusement les chaussures et les vêtements de la famille ?

— Est-ce que chaque famille répare elle-même ses souliers ou bien y a-t-il un cordonnier dans le village ?

— Y a-t-il des étendoirs pour faire sécher le linge ? Peut-on fabriquer des cordes à linge avec des herbes ou des fibres locales ?

— Sait-on faire un patron de robe ?

— L'équipement utilisé par la monitrice rurale est-il le même que celui de la ménagère ? Celle-ci peut-elle se le procurer facilement ?

— Avant de s'engager à fond dans un cours sur l'habillement, la vulgarisatrice doit obtenir des réponses satisfaisantes à toutes ces questions préliminaires.

Critères pour le choix de l'enseignement à donner par la vulgarisatrice.

— Le cours envisagé répond-il à un besoin de la population ?

— Peut-on mettre en pratique cet enseignement avec des moyens pécuniaires et des aptitudes limités ?

— Ce cours aura-t-il suffisamment d'attrait pour éveiller l'intérêt des maîtresses de maison ? A-t-il des chances de soulever l'enthousiasme, la bonne humeur, le désir de participer des femmes qui assistent au cours.

— Y a-t-il un moyen de capter l'attention des femmes dont les intérêts et les besoins sont variés et différents ?

— Y a-t-il dans ce cours quelque chose qui permette d'élever le niveau social des femmes qui y assistent ?

— Pour enseigner, peut-on compter sur l'expérience personnelle des femmes qui suivent les cours ?

— Cette étude intéresse-t-elle la ménagère et peut-elle conduire à la mise en œuvre d'autres projets utiles ?

Créer le désir de confectionner des vêtements.

Chez les femmes le désir de se parer est vieux comme le monde. C'est un stimulant puissant qui les poussera à suivre les cours de confection et d'entretien des vêtements. Cet intérêt une fois en éveil peut les amener à se pencher sur d'autres problèmes domestiques.

Comme en Inde, il sera peut-être facile de réunir des jeunes filles et des femmes pour une leçon de tricotage ou de couture. Grâce à cet intérêt partagé en commun, la vulgarisatrice pourra établir des relations amicales avec ces femmes, et aborder d'autres sujets d'économie domestique.

Puisque les revenus de beaucoup de ménages seront toujours insuffisants pour acheter tous les articles d'habillement dont ils ont besoin, les villageoises seront toutes disposées à examiner comment le budget familial peut être augmenté, soit en cultivant davantage de légumes et de fruits pour leur propre consommation et pour la vente sur le marché, soit en confectionnant et en entretenant les effets de la famille, soit en réalisant d'autres économies.



Inde : Ces femmes apprennent à se servir d'une machine à coudre.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

Lorsque son budget est modeste et qu'elle n'a pas le temps de faire autre chose, la ménagère contribue à la bonne gestion des fonds, en entretenant par le lavage et le raccommodage, les vêtements de la famille.

Confection des vêtements. Quelques problèmes.

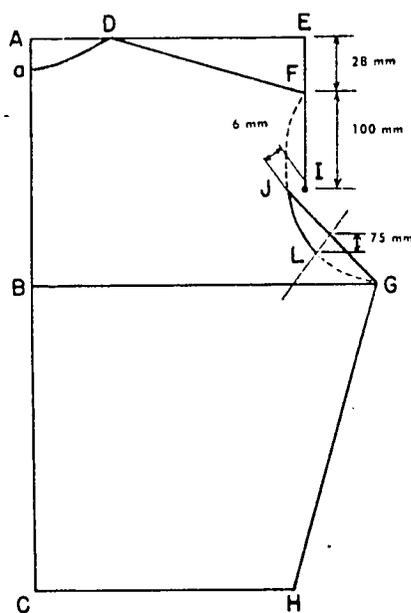
La confection des vêtements n'est pas toujours simple ; partout le problème majeur est d'avoir un bon matériel.

Une démonstratrice en économie ménagère nous décrit comme suit la situation en Inde : « Les machines à coudre sont généralement portatives et sont actionnées par une manivelle sur le volant. La plupart des travaux de couture sont faits par des tailleurs, qui demandent des sommes énormes pour confectionner les vêtements. Nous encourageons les villageois à se grouper en coopératives pour l'achat d'une machine à coudre. Ceci permet à chaque ménagère de l'utiliser à son tour. Les aiguilles, le fil, le petit matériel sont souvent difficiles à acheter. Dans certaines régions ces objets sont achetés coopérativement. »

Les ménagères de chaque pays ont leurs propres méthodes pour confectionner leurs vêtements. Ces méthodes varient ; dans certaines régions on élabore des patrons compliqués, dans d'autres on coupe le vêtements au jugé.

Il faut encourager les monitrices rurales à étudier tous les bons procédés. Pour confectionner les patrons, la méthode philippine est relativement simple.

Dessinez votre propre patron.



Patron d'un corsage.

Patron de blouse.

Prenez les mesures suivantes :

1. — Encolure.
2. — Epaulé.
3. — Tour de poitrine.
4. — Tour de taille.
5. — Longueur de l'encolure à la taille.

Pliez le papier dans le sens de la longueur. Ce papier devra avoir la largeur suffisante pour indiquer le quart de la mesure du corps.

Pour élaborer le patron : tracez une ligne verticale en partant du point A :

- Aa 13 mm sous le point A.
- AB 20 cm sous le point A.
- AC longueur souhaitée du corsage.

— *Pour déterminer l'encolure :*

Tracez une ligne horizontale en partant du point A.

AD 13 cm. mesure de l'encolure (marqué sur la ligne horizontale en partant du point A).

Joignez AD par une courbe gracieuse qui forme le dos de l'encolure.

— *Pour déterminer les épaules :*

AE 13 cm de l'épaule (marqué sur la même ligne horizontale). — Point F 28 cm sous le joint E.

Joignez D à F par une ligne droite pour former l'épaule.

— *Pour déterminer la poitrine AB 20 cm sous point A.*

Du point B, tracez une ligne horizontale.

BG : tour de poitrine, plus 9 cm divisés par 4.

— *Pour déterminer la taille :*

AC hauteur du corps. Du point C, tracez une ligne horizontale.

CH : tour de taille plus 16 mm divisés par 4.

Joindre CH par une ligne droite pour marquer les côtés de la blouse.

— *Pour déterminer les emmanchures :*

Du point E tracez une ligne parallèle à la ligne AB.

I : 10 cm sous le point F.

J : 63 mm à gauche du point I.

Reliez J G par une ligne droite. Au point K (entre la ligne J G) tracez une ligne bissectrice.

Point L 2 cm à mi-hauteur.

Reliez F J L G par une courbe gracieuse qui formera l'emmanchure.

IMPORTANT :

Après avoir dessiné le patron, coupez le papier sur les lignes tracées et séparez les feuilles à la pliure. Une feuille servira pour le patron du dos, l'autre pour celui du devant de corsage. Il n'y aura que quelques petites rectifications à apporter sur chaque patron.

Patron réservé pour le dos. Coupez sur le côté (GH) une bande de 2 cm et de la taille coupez une bande de 13 mm (CH).

Patron réservé pour le devant de la blouse. Coupez l'encolure à la forme désirée et réduisez la courbe de l'emmanchure de 6 mm en mesurant au milieu de la courbe.

Patron de jupe.

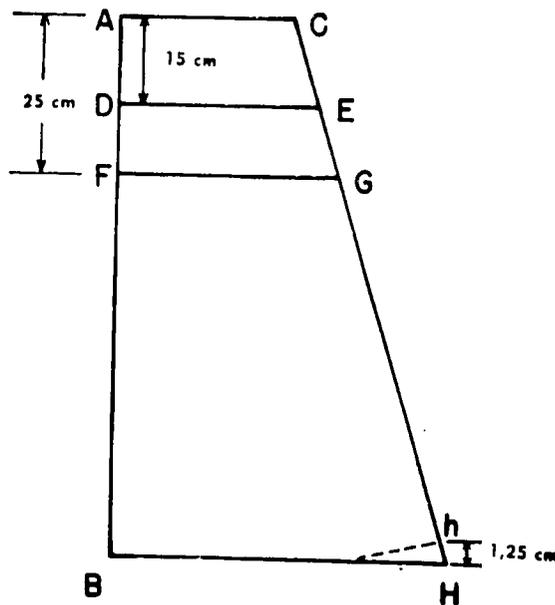
Prenez les mesures suivantes :

1. Tour de taille.
2. Premier tour de hanches (13 cm sous la taille).
3. Second tour de hanches (25 cm sous la taille).
4. Longueur de jupe sur le devant.
5. Longueur des côtés de jupe.
6. Longueur du dos de jupe.
7. Largeur du bas de jupe.

Pour déterminer le patron :

Tracez une ligne verticale partant du point A.

AB indique la longueur désirée de la jupe.

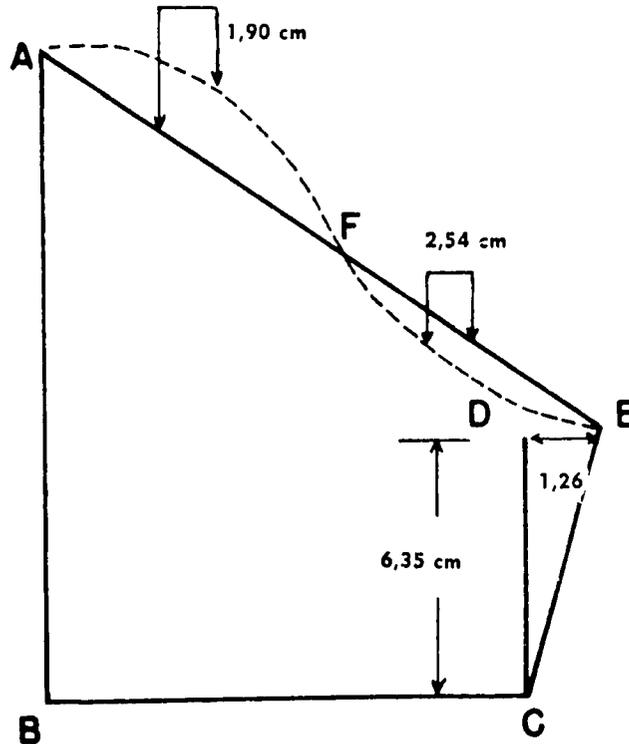


Patron d'une jupe.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

- Du point A tracez une ligne horizontale perpendiculaire à la ligne AB.
- AC tour de taille plus 16 mm divisés par 4.
- D 15 cm sous le point A. Tracez une ligne perpendiculaire à la ligne AD à partir du point D pour indiquer le premier tour de manche.
- DE : premier tour de manches divisé par 4.
- AF 2.5 cm sous le point A. Tracez une ligne perpendiculaire à la ligne AF à partir du point F pour indiquer le second tour de manches.
- FG : second tour de manches divisé par 4.
- BH : largeur du bas de jupe.
- Raccordez C E G H pour former les côtés de la jupe.
- Point h : 2 mm déduit de la longueur des côtés de la jupe.
- Reliez B à H pour former le bas de la jupe.

Patron des manches.



Patron des manches.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Soyez certaines de connaître les mesures suivantes :

Longueur et largeur des manches.

Du point A tracez une ligne verticale.

AB : indique la longueur désirée des manches.

BC : ligne horizontale du point B perpendiculaire à la ligne AB, qui indique la largeur de la manche.

CD 63 mm ligne droite du point C perpendiculaire à BC.

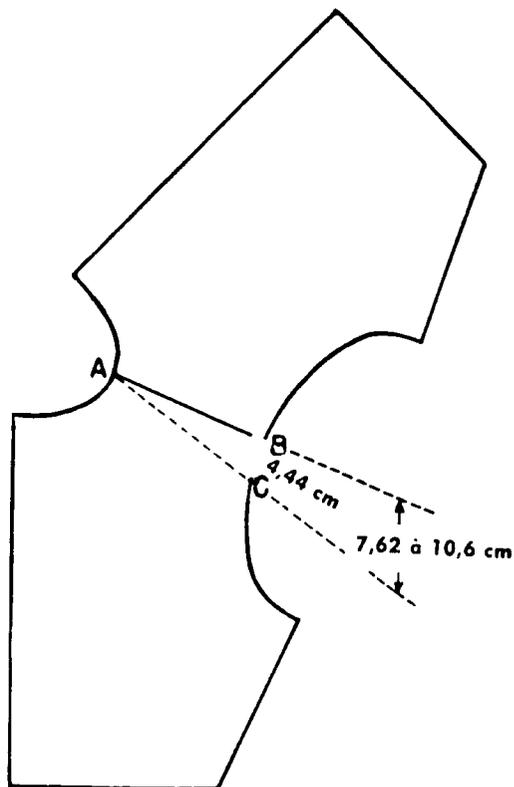
E 25 mm déplacés à droite du point D. Faites rejoindre A à E par une ligne droite.

F marque le milieu de la ligne AE.

Du point A, tracez une courbe gracieuse d'environ 19 mm à la droite de la ligne AF en passant par F.

Continuez la courbe sur 13 mm environ, du côté gauche de la ligne FE jusqu'au point E.

Col plat.



Col plat.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL

Pliez pour ce patron un autre morceau de papier.

Placez le patron du dos de la blouse sur la pliure, et le patron du devant de la blouse comme indiqué sur l'illustration :

A point de rencontre du dos et du devant de la ligne d'encolure.

BC : laissez un dépassant de 45 mm sur le devant et sur le dos de la chute d'épaule.

Tracez le patron et dessinez votre col plat sur le croquis.

Pourquoi les gens s'habillent-ils comme ils le font ?

Dans la plupart des pays, les gens ont des traditions vestimentaires établies depuis longtemps. Ces traditions se sont développées au cours des siècles. Elles font partie d'un code de valeurs sociales qui ne peuvent être traitées légèrement. L'emploi de couleurs vives illustre ce point.

Sans doute, ne choisiriez-vous pas le rouge, le vert ou le jaune vifs pour travailler aux champs pendant de longues heures sous le soleil brûlant. Mais ces coloris éclatants sont peut-être un dérivatif à la monotonie journalière. Ils peuvent contribuer au bon moral de l'individu, qui fait alors plus volontiers son rude labeur.

Mais il faut tout de même une certaine flexibilité. Et il est permis d'essayer d'introduire des modes vestimentaires qui conviendraient mieux au genre de vie.

Un début dans la confection des vêtements.

Les paysannes japonaises qui travaillent dans les rizières ont compris grâce aux monitrices rurales, que les kimonos volumineux et capitonnés ne sont pas pratiques. Ils se salissent vite et gardent l'humidité.

Grâce à leurs suggestions, les vulgarisatrices japonaises ont mis au point un type de vêtements de travail qui plaît aux femmes.

Ces vêtements sont fabriqués dans des matériaux disponibles. De forme pratique et simple, ils sont faciles à confectionner par n'importe quelle femme.

Une animatrice d'économie domestique nous raconte comment elle a aidé à mettre en œuvre un cours de coupe à *Allahabad Agricultural Institute* en Inde :

« D'abord, nous avons commencé par étudier l'habillement des villageois. Pour le petit bébé nous avons fait des chemises s'ajustant avec des coulisses. Nous avons employé un tissu très bon marché, comme le shirting ou la flanelle de coton. Dans certains villages les bébés sont nus, même par le temps le plus froid. Nous espérons que ces chemises ont contribué à leur bien-être. »

Les mères ont appris à confectionner des robes pour les petites filles. Pour chaque robe, il faut environ 50 cm de tissu de 100 cm de largeur.

TRAVAUX MÉNAGERS EN MILIEU RURAL.

Il est plié dans le sens de la longueur et cousu sur un côté. Un ourlet est fait en haut et en bas.

Deux demi-cercles sont coupés suffisamment larges pour que l'enfant puisse y passer les bras facilement. Ces deux ouvertures sont ourlées. Une coulisse est passée dans l'ourlet de l'encolure et nouée au cou pour donner l'ampleur voulue.

C'est un article facile à couper, à confectionner et à entretenir.

Pour les garçonnets qui ne portent en général que des chemises, des culottes courtes ont été mises au point.

Pour les femmes, on a dessiné un patron très simple d'après les mesures prises par les monitrices. Les retouches sont faites directement sur le patron que l'on drape sur la femme.

D'autres monitrices ont enseigné aux jeunes filles et aux femmes à faire une blouse avec un morceau de tissu droit fil. On le plie au milieu, l'on coupe une ouverture pour la tête, l'on coud les côtés en laissant un espace pour les emmanchures. Mais cette méthode n'a pas plu à tout le monde ; les femmes d'un niveau social plus élevé voulaient des blouses à manches montées.

Entretien des vêtements.

L'entretien de la garde-robe familiale est plus important que le choix ou que la confection des vêtements. Quelques monitrices rencontreront des familles qui continueront à porter leurs vieux vêtements sous leurs vêtements neufs.

Mais il y a des saisons où même les gens de cette espèce rangent, pour un laps de temps, une partie au moins, des vêtements. De bonnes méthodes de lavage (voir chapitre sur le blanchissage) permettront aux vêtements de faire un plus long usage. Avant de ranger les lainages ou autres vêtements d'hiver, il faut les laver, les aérer puis les ranger dans un endroit où ils ne risquent pas d'être attaqués par les insectes.

Si possible, vaporisez les vêtements avec un bon insecticide. Sinon il faut les laver et les aérer plus souvent.

Les lavages fréquents permettent de conserver plus longtemps l'aspect et le bon état des vêtements. Les vêtements propres contribuent au bien-être de la famille et par ricochet au rendement de travail de chacun.

Des chevilles placées dans les murs permettront d'accrocher les vêtements lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Ils feront ainsi plus d'usage. De simples porte-manteaux peuvent être fabriqués avec des bambous, des branches d'arbres ou des roseaux et suspendus par une corde faite d'herbes tressées. De longues herbes peuvent être tissées en corde à linge. Elles permettront de sécher le linge, plus rapidement et plus proprement qu'en l'étalant sur le sol. Les épingles à linge peuvent être faites par un menuisier.

Bien sûr l'entretien des vêtements varie selon la température, l'humidité, les saisons et le type des vêtements en usage.

APPENDICE.

Poids et mesures.

Une des difficultés qui va se poser pour la vulgarisatrice dans divers pays consiste à trouver, en guise de mesures, certaines unités, faciles à concevoir par les gens du pays.

Dans tous les pays, il existe un système de poids et mesures employé par les gens les plus cultivés. Ils sont souvent bien plus précis que le système de tasse ou de cuillère, employé aux Etats-Unis pour le dosage des divers ingrédients, dans une recette culinaire. Mais un des inconvénients des systèmes trop parfaits, c'est qu'ils sont coûteux : il faut des balances, un jeu de poids, etc. Il est tellement plus simple, comme en Jamaïque, d'employer comme mesure, une boîte en fer blanc, qui sert à emballer les cigarettes. Mais la boîte de cigarettes de la Jamaïque n'a pas plus de sens dans un autre pays que la tasse qui sert de mesure aux Etats-Unis.

Dans certaines régions, on parlera d'une poignée de riz, d'une pincée de sel, d'une gourde d'eau, mais il est évident que la quantité ainsi désignée variera suivant la grandeur de la main ou de la dimension d'une gourde.

Afin de trouver une forme commune de mesure ayant une valeur pratique, nous vous donnons ci-après une table de conversion qui pourra vous être utile dans votre travail.

TABLE 1

UNITES COURANTES AUX ETATS-UNIS ET LEUR EQUIVALENT METRIQUE

<i>Distances et surfaces</i>		
<i>Unité</i>	<i>Equivalent aux U.S.A.</i>	<i>Equivalent métrique</i>
1 inch (in.)	1 inch	2,54 cm
1 foot (ft.)	12 inches	0,3048 mètre
1 yard (yd.)	3 feet	0,9144 mètre
1 mile	1,760 yds.	1,6093 kilomètre
1 acre	43,560 sq. ft.	0,4047 hectare
1 sq. mile	640 acres	259,0 hectares
<i>Volumes</i>		
1 qt. dry		1,1012 litres
1 peck		8,8096 litres
1 bushel (measured)		0,35238 hectolitres
<i>Volumes (pour les liquides)</i>		
1 qt. liquid	2 pints liquid	0,9463 litre
1 qt. liquid	4 cups liquid	0,9463 litre
1 gal. liquid U.S.	4 quarts	3,7853 litres
1 qt. of water	2,086 pounds	0,9463 kilogramme
<i>Poids</i>		
1 ounce	16 drams, avoirdupois	28,35 grammes
1 pound	16 ounces, avoirdupois	0,4536 kilogramme
1 hundredweight U.S.	100 pounds	45,36 kilogrammes
1 ton (short)	2,000 pounds	0,9072 tonne métrique
1 ton (long)	2,240 pounds	1,0161 tonne métrique

TABLE II

UNITES COURANTES METRIQUES ET LEUR EQUIVALENT AUX U.S.A.

<i>Distances et surfaces</i>		
<i>Unité</i>	<i>Equivalent aux U.S.A.</i>	<i>Equivalent métrique</i>
1 centimeter (cm)	1 centimètre	0,3937 inch
1 decimeter (dm)	10 centimètres	3,937 inches
1 meter (m)	10 décimètres	39,37 inches
1 meter (m)	100 centimètres	1,0936 yards
1 kilometer (km)	1 000 mètres	0,6213 mile
1 are	100 sq mètres	0,02471 acre
1 hectare (ha)	10.000 sq. mètres	2,471 acres
<i>Volumes</i>		
1 liter (l)	1 décimètre cube	0,9081 qt. dry
1 decaliter (dcl)	10 litres	0,28378 bushel
1 hectoliter (hl)	100 litres	2,8378 bushels
<i>Volumes (pour les liquides)</i>		
1 liter (l)	1 décimètre cube	1,0567 qts. liquid
1 liter (l)	100 centimètres cubes	2,6418 gallon
1 decaliter (dcl)	10 litres	2,6418 gallons
1 hectoliter (hl)	100 litres	26,418 gallons
1 liter of water	1 kilogramme	2,2046 pounds
<i>Poids</i>		
1 kilogram (kg)	1 000 grammes	2,2046 pounds
1 quintal (mq)	100 kilogrammes	220,46 pounds
1 ton, metric (mt)	1 000 kilogrammes	2,204,6 pounds
1 ton, metric (mt)	10 quintaux	1,1023 short tons
1 ton, metric (mt)	10 quintaux	2,4842 long ton