

LE CANADA

Ottawa, 20 Octobre 1883

CAUSERIE MÉDICALE

De tous les moyens à notre disposition pour conserver et protéger la santé, l'exercice est incontestablement le plus efficace et le plus sûr. Le corps de l'homme est évidemment formé pour le mouvement et l'activité.

Par le travail et l'exercice, l'homme se tient en bonne santé, augmente ses forces, perfectionne ses facultés mentales, tout en se procurant les moyens de subsistance et les commodités de la vie.

Au point de vue de la santé les divers procédés de l'importante fonction de la digestion ne peuvent parfaitement s'accomplir qu'en autant que le corps est stimulé par le travail et l'exercice.

Le bon état de toutes les parties et la vitalité de leur structure dépend de l'absorption et de la rénovation continuelles, et l'exercice en favorisant l'absorption et la sécrétion, fortifie la vie sans la précipiter, donne une nouvelle vigueur à tous les organes et à toutes les parties du corps et les rend aptes à remplir avec facilité les diverses fonctions qui leur sont dévolues.

Par ce moyen, la maladie peut être prévenue, et assez fréquemment guérie, même lorsque la constitution est sérieusement affectée. On a justement dit que si les bienfaits résultant de l'exercice pouvaient être prouvés par certaines médecines, rien au monde ne serait plus estimé et plus vivement recherché. Généralement parlant la vie sédentaire est la source de toutes ces maladies que l'on appelle cachectiques ou chroniques et si répandues de nos jours. Parmi celle-ci, nous avons la scrofule, les indigestions, les maladies du foie, l'hypochondrie ou mal imaginaire, l'irritabilité nerveuse et la consommation pulmonaire qui est la maladie dominante. Pour ces maladies, l'exercice est le plus efficace comme le plus agréable de tous les remèdes; il fortifie les vaisseaux, maintient les fluides dans un état sanitaire, augmente l'appétit, facilite les sécrétions, met en bonne humeur et produit des sensations agréables dans tout le système.

Il y a différentes espèces d'exercices, mais les principaux sont la gymnastique, la marche, l'équitation et la friction.

La gymnastique! Disons d'abord que l'on ne saurait trop apprécier la mise en pratique de cette sorte d'exercice dans nos maisons d'éducation, car convenablement dirigée et appropriée aux besoins, aux tempéraments et aux caractères des enfants, cet exercice leur procurera une grande force musculaire, leur donnera de l'agilité, de la souplesse dans tous les mouvements, et contribuera puissamment, non seulement à faire développer parfaitement le corps, mais encore à le rendre sain, robuste et vigoureux. Rien n'est aussi favorable aux élèves—que le temps critique de la croissance expose quelquefois à de graves maux—que l'exercice au grand air et la gymnastique; elle accélère la respiration et la circulation, favorise la transpiration, active les mouvements organiques, excite les sécrétions, provoque l'appétit et facilite les fonctions diges-

tives. De plus ce qui est d'une très grande importance, le système nerveux se fortifiera, la sensibilité et l'impressionnabilité inhérentes pour ainsi dire au tempérament de la jeune fille, diminueront en proportion. Et pratique-t-on la gymnastique dans nos collèges et nos couvents, malheureusement je crois que le gymnase est inconnu dans le plus grand nombre!

Il n'y a pas d'exercice plus naturel et plus sain que la marche, car par elle tous les membres sont mis en mouvement et la circulation du sang est portée jusqu'aux plus petites veines et artères du système. Le meilleur temps pour l'efficacité de la marche est quelques instants après les repas. Nous recommandons ce genre d'exercice dont tout le monde peut profiter, particulièrement aux hommes de bureaux.

L'équitation ou la promenade à cheval est plus utile aux invalides, à ceux qui sont convalescents ou affectés de quelques maladies. D'après la règle de l'hygiène, l'exercice à cheval est le meilleur pour recouvrer la santé et la marche pour la conserver.

La friction est un mode d'exercice d'une grande valeur et que toute personne en santé ou souffrant de quelque maladie ne saurait trop mettre en pratique, parce qu'un exercice plus actif peut être pris, il augmente ses bons effets et peut être employé localement de manière à agir avantageusement sur les différentes parties du corps, et lorsqu'on ne peut se livrer à un exercice plus actif, la friction sera un excellent substitut. Elle fortifie les organes digestifs, favorise la transpiration, relâche les contractions, communique une chaleur agréable à tout le système et augmente l'énergie. La friction est d'une utilité remarquable aux gouteux et aux rhumatisants, aux paralytiques, aux personnes faibles et nerveuses, à celles souffrant de quelque maladie chronique et affectées de débilité générale.

La friction peut se faire avec les mains, du linge ou de la flanelle, des gants rudes, mais le meilleur instrument est la brosse à friction, et le meilleur temps est le matin et le soir, continuant pendant quinze à vingt minutes chaque fois.

DR V.

COURRIER DU JOUR

La nomination de l'honorable M. Blanchet comme percepteur des douanes à Québec paraît aujourd'hui dans la *Gazette du Canada*. M. Blanchet entrera en fonctions le 1er novembre.

Une maladie d'yeux a fait qu'hier soir Son Altesse royale la princesse Louise n'a pu assister que quelques instants au bal donné par les citoyens de Québec en son honneur. Les toilettes des dames étaient en général de grande richesse.

Sir A. T. Galt partira pour l'Angleterre la semaine prochaine. Il a fait savoir à un reporter du *Star* que le but de son voyage était de prendre des arrangements pour la construction d'une voie de chemin de fer entre les mines de charbon et Medecine Hat, sur le chemin de fer du Pacifique.

Par l'échange de portefeuille survenu entre sir John Macdonald qui prend la présidence du Conseil, et l'honorable M. Macpherson, qui est

fait ministre de l'intérieur, la présidence du Sénat devient vacante. On croit que l'honorable sénateur Ma-son sera appelé à remplir cette charge.

L'honorable premier ministre conserve en prenant la présidence du conseil, la surintendance générale des affaires des Sauvages et la direction de la police à cheval du Nord-Ouest.

PETITES NOTES

La terre s'est entrouverte près d'Ablatasa, en Grèce, et a englouti plusieurs maisons et personnes.

Les nihilistes placardent des affiches presque tous les jours à Varsovie. La police a fait plusieurs arrestations.

MM. James Mackay et James Gordon Bennett viennent de signer un contrat pour la pose de deux nouveaux câbles transatlantiques.

On dit que le grain est de mauvaise qualité, cette année, dans les environs de Kingston. On évalue à \$150,000 la perte que les cultivateurs souffriront.

M. Charland, constructeur, vient de mettre sur ses chantiers, à Lévis, la quille d'un nouveau navire. On prête à M. Samson l'intention d'en construire, lui aussi, un ou deux cet hiver.

Le successeur de Marwood, le célèbre bourreau, vient d'être choisi. Il se nomme James Berry, est âgé de trente ans, et se trouve actuellement employé chez un cordonnier de Bradford.

Un second arpentage du chemin de fer de colonisation de l'Ottawa commencera la semaine prochaine dans le voisinage de Buckingham, sous la surveillance de M. l'ingénieur en chef, M. Vernon Smith.

Le tunnel sous la rivière Severn, en Angleterre, s'est rempli d'eau, hier. Une centaine d'hommes qui y travaillaient ont failli être noyés. Deux cependant n'ont pu monter assez vite et ont été engloutis.

Une bagarre en règle a eu lieu, jeudi soir, entre les convives à un souper aux huitres, donné dans l'église méthodiste à Belleville. La bataille avait commencé d'abord entre deux beaux-frères qui sont tous deux dangereusement blessés.

L'arpentage de la ligne du chemin de fer Ottawa et la vallée de la Gatineau est maintenant complété jusqu'au Désert. Les plans pour la partie entre la Pêche et le Désert seront terminés dans quelques semaines. Les difficultés temporaires en rapport avec le droit de passage ont été aplanies.

Alfred Hill, maître de station à Prescott, est disparu depuis quelques jours. Le dernier jour qu'on le vit, il était sous l'influence de la boisson, avait sur lui une montre en or de grande valeur et une somme de \$100 à \$200. On croit qu'il a été victime de quelques malfaiteurs. Il n'y a aucune irrégularité dans les livres de son bureau.

MONSIEUR D'OTTAWA A STE-ANNE

Voici le programme qui sera suivi ici demain :
1o Sa Grandeur Mgr J. T. Duhamel, arrivera ici sur les 8 heures, il donnera la confirmation et dira la messe de huit heures.
2o L'entrée solennelle de Sa Grandeur aura lieu à 9 1/2 heures et elle sera suivie de la grand'messe. Monseigneur assistera au trône et donnera le sermon de circonstance.
3o Dans l'après midi, à 3 heures, il y aura visite des Fonds Baptismaux, prières pour les morts et Salut solennel. Il est plus que probable que monseigneur adressera la parole à cette occasion.

Les décorations de l'église promettront d'être splendides et l'éclat de la fête sera rehaussé par la fanfare de Ste-Anne.

Nouvelles Générales

ECHAPPÉ BELLE

Un pilote de l'Islet qui retournait chez lui, la semaine dernière, par l'Intercolonial, avec une somme de \$700 qu'il venait de toucher, l'échappé belle. Ayant été accosté sur le train par deux individus d'assez bonne mine, il leur dit sans défiance, au cours de la conversation, qu'il allait mettre pied à terre à l'Anse-à-Giles. Il ne revint plus alors ses deux compagnons de route, mais après être descendu les chars il s'aperçut qu'il était suivi, et ayant pris sa course, les deux ombres en firent autant. Heureusement il arriva à une espèce de fossé couvert de broussailles où il se jeta, apant de l'eau jusque sous les bras et où il se tint blotti. Les deux vauriens ayant ainsi perdu ses traces, abandonnèrent la poursuite en jurant d'importance contre leur déconfiture.

APOSTATS

Nous lisons dans le *Courrier Canadien* de Worcester :

Deux ministres Canadiens, engagés par une société protestante, qui voyagent de ville en ville pour faire des prosélytes, ont travaillé depuis quelques jours dans Woonsocket afin d'établir une congrégation protestante, mais leur entreprise n'est pas couronnée de succès, et il est probable que dans quelques jours ils auront disparu. Il y a plus de 700 Canadiens dans Woonsocket, sur ce nombre on dit que trois ou quatre seulement sont protestants. Ceci fait honneur au bon esprit qui anime nos compatriotes de Woonsocket qui n'ont pas même la curiosité d'aller entendre ces ministres débattre contre la religion catholique.

L'AMOUR DES AVENTURES

Un confrère de Québec rapporte une jolie histoire, celle de deux fillettes, qui s'étant monté la tête par la lecture des romans d'aventure, se sont enfuies du toit paternel et sont parties pour le Far West, dans l'espoir d'y trouver ces riches épouseurs, ces nababs aux doigts chargés d'or, dont elles avaient vu le portrait dans leurs lectures ou dans leurs rêves. Heureusement, les parents ont suivi à la piste les deux petites folles et les ont rejointes juste au moment où elles allaient monter dans un train à destination de l'Ouest. Le couple romantique a dû rentrer tout penaud au logis paternel; il y eut force larmes et grincement de dents.

MANGÉ PAR DES REQUINS

Les passagers du paquebot *Galiccia*, arrivé dernièrement à Montevideo par le Pacifique, ont été témoins d'un horrible spectacle qui les a profondément impressionnés. En longeant la côte de Maldonado, pendant la traversée, un mousse du bord tomba par accident dans l'eau et fut suivi tout aussitôt par un autre marin qui se précipita dans les flots pour lui porter secours.

Malheureusement, tous les deux furent entourés par les requins, qui suivaient en ce moment là le navire à fleur d'eau. La lutte terrible qui s'engagea entre les monstres marins et les deux malheureux matelots ne peut se décrire. Quelques instants après leur chute ils étaient entièrement dévorés en présence de toutes les personnes du bord, qui assistèrent anxieuses à cette lutte fatale, sans pouvoir porter aucun secours aux deux malheureuses victimes.

SA PROPRE BELLE-MÈRE

Mme Hymus Eastman, appartenant à l'élite de la société du village de Léon, près de New-York, vient de contracter un mariage qui fait beaucoup jaser, car il a pour effet de placer la nouvelle épouse dans une position peut-être sans précédent au point de l'état civil; elle se trouve sa propre belle-mère.

Cette dame avait eu pour premier mari Hymus Eastman. Devenue veuve de lui, elle a convolé en seconde nocces avec Stephen Casten. Celui-ci est mort dernièrement, et sa veuve a épousé en troisième instance le père de son premier mari, c'est à dire son beau-père à elle. Elle est donc sa propre belle

mère, et par dessus le marché sa propre belle-fille. Le nouvel époux qui est en même temps le beau-père de sa femme et le grand-père des enfants qu'elle a eus de son premier mariage, est âgé de 72 ans, et la nouvelle épouse, belle-mère elle-même de son défunt mari et de ses beaux-frères et belles-sœurs, enfants du premier lit de son présent mari et de son beau-père, a 45 ans.

DORION & DELORME,

ARTISTES-PHOTOGRAPHES,
140 Rue Sparks et 569 Rue Sussex,

OTTAWA.

Nouveaux fonds de scènes variés, peints par les meilleurs artistes du Canada. D'après des procédés nouveaux MM. Dorion et Delorme sont en état de satisfaire encore plus que par le passé leurs nombreux clients, de la ville et de la campagne. Viennent aussi de recevoir un assortiment-complet et d'un genre tout nouveau de cadres dorés, en velours, et de tout genre, à la satisfaction du public.

Photographié de toutes grandeurs, satisfaction garantie.

Une visite est sollicitée chez

DORION & DELORME,

No. 140, rue Sparks et

569 rue Sussex, coin de la rue Rideau.

18 Oct. 1883. la.

GRAND
Magasin de Meubles

L. GRATTON,

Entrepreneur Meublier, Menuisier,

N. 530, Rue SUSSEX, Ottawa.

M. GRATTON est toujours heureux d'entreprendre quelque travail que ce soit,

Construction et réparation de Maisons

Meubles de toutes sortes pour, Cham-

bre à coucher, Salon et Salle à

manger.

Le tout exécuté avec soin, par des ouvriers

compétents, et à

DES PRIX TRÈS MODÉRÉS.

1er Oct. 1883. la

ATTENTION!

LOTS A BATIR

POUR
QUATRE (4) DOLLARS

Nous vendrons un nombre limité de lots

à bâtir, de 30 pieds sur 100, pour quatre

dollars chaque, situés dans Peace Dale,

près de St. Paul, M.M. R.R., Comté des

Grandes Fourches, Dakota, endroit qui,

avec les industries manufacturières en vue

et ses environs fertiles pour la production

du blé, sera un des points prospères dans le

Grand Ouest.

Au sujet des titres et de la qualité de la

terre, nous donnons comme référence l'Au-

diteur actuel du comté des Grandes Four-

ches, aussi l'honorable Newton Porter, et

d'autres si on le désire. Pour circulaires,

diagrammes et autres informations s'adres-

ser à

J. H. STOLL & Cie.

Agents de biens fonciers.

No. 8 E. 10me rue, New-York.

18 Oct. 1883. Im



L'AMI DES PAUVRES.

CE T'AMI EST LE

PAIN KILLER

DE PERRY DAVIS.

DRIS INTERIEUREMENT,

il guérit la Dysenterie, le Cholera

la Diarrhée, les Crampes et les Dou-

leurs d'Estomac, les maladies du Foie

la Dyspepsie, les Indigestions, les

Rhumes Soudains, la Toux, etc.

EMPLOYÉ À L'EXTERIEUR.

il guérit le Panaris, les Engeli-

lures, les Entorses, les Ulcères, les

Brûlures, la Rhumatisme, le Neurat-

gies, les Douleurs dans les Membres

et les Jointures, etc., etc.

En vente chez tous les Pharmaciens.

25c. et 50c. la Boutique.

Prenez Garde aux Imitations.