

EN GARDE CONTRE L'INFLUENZA

L'atmosphère pluvieuse ou nuageuse est remplie de microbes dangereux.

LA SANTÉ EST VOTRE SAUVEGARDE

Maintenez-vous bien portant en prenant "Fruit-a-tives", le remède aux fruits.

Des centaines de personnes sont la proie de l'influenza en mars et, en avril parce qu'elles ne prennent pas soin de leur santé. Quelle que soit la température et quelque chargé de microbes que puisse être l'air, vous ne courez aucun danger de grippe, d'influenza ou de pneumonie tant que votre sang est pur et propre, vos nerfs fermes, vos intestins et vos reins en état d'activité régulière.

La meilleure protection contre les rhumes, la grippe, l'influenza, le rhumatisme est la bonne santé que "Fruit-a-tives" procure.

Ces comprimés, faits des jus frais de pommes, d'oranges, de figues et de pruneaux combinés avec des toniques, sont précisément ce dont vous avez besoin comme tonique fortifiant et épurateur du printemps.

Ils régularisent l'action des reins, des intestins, du foie et de la peau, adoucissent l'estomac, purifient le sang et tonifient à tel point les organes vitaux que le système entier se trouve en mesure de résister aux ravages de la maladie.

Prenez "Fruit-a-tives" dès maintenant et prenez-en régulièrement par les temps humides et variables du printemps et ce sera votre propre santé vigoureuse qui vous protégera contre les atteintes de l'influenza.

25c. et 50c. la boîte chez tous les marchands ou de Fruit-a-tives Limited, Ottawa.

Les jeux tranquilles

Avez-vous remarqué, mes chères amies, l'intérêt que prennent les enfants à jouer au sable? Avec leur pelle de bois, ils emplissent de sable fin le petit seau, tassent la poussière d'or de quatre ou cinq coups vigoureux et culbutent le moule. Ils sont tout fiers quand le petit monticule se tient bien droit, net et solide. Ils recommencent l'opération infatigablement et les monticules se dressent en lignes irrégulières, jusqu'à ce que le petit constructeur, après avoir un instant contemplé son œuvre, renverse le tout d'un coup dominateur de sa pelle pour reprendre, d'ailleurs, bientôt, son travail destiné à pareil destin.

D'où viennent ce goût et cette application de l'enfant? Au jeu de sable, l'enfant non seulement exerce ses membres, mais il met en activité sa petite initiative, sa faculté de produire, de faire du nouveau, de créer en quelque sorte. Cette matière, il la manie, il lui donne un nouvel aspect; il en fait comme autre chose que ce qu'elle était; et, ce faisant, il lui semble qu'il la domine, qu'il en est le maître, qu'il la réduit à son service. Produire quelque chose,

AIGUILLE A BRODER AUTOMATIQUE



Cette aiguille automatique à broder, à double pointe, est une merveille de vitesse. Elle vous permettra de faire une jolie pièce de broderie en quelques heures lorsqu'autrement cela vous prendrait des semaines. Facile à employer. Causez une surprise à vos amis en leur montrant les jolies morceaux que vous pouvez faire tout en vous ménageant la vue. Le prix régulier de ces aiguilles, partout, est de \$1.00 pièce. Envoyez-nous 60cts 2 pour \$1.00. Frais de poste payés n'importe où. Duplex Mfg. Co., Dépt. E, Barrie, Ont.

Chez-nous

Section féminine Le Foyer, L'Ecole

"La voix de Québec"

Monsieur Edouard Montpetit, le distingué professeur d'économie politique a donné dernièrement chez nous, une conférence sur cette voix de notre passé et de nos traditions, qui renferme plus d'une leçon dont nous pourrions profiter.

Si, matériellement nous devons suivre les développements du progrès, moralement nous devons rester attachés à ce qui fut la force de nos pères, à leur foi vive, à leur amour de la petite patrie, de la langue qui les berça, du foyer où ils grandirent.

L'explication de la défection de tant des nôtres qui s'en vont aux Etats Unis est facile à donner: ils ont pris des goûts de luxe qu'ils ne sont plus en mesure de satisfaire, ils n'ont pas le courage de sacrifier le présent à un avenir auquel ils n'ont plus foi. S'ils étaient demeurés les ouvriers économes et diligents du patrimoine ancestral, la terre ne se mourrait pas faute de bras pour la cultiver.

La paroisse qui fut la gardienne et la sauvegarde de notre race après la conquête pourrait encore être l'appoint le plus sûr d'un retour à des idées meilleures. Ceux des nôtres qui s'en vont vivre isolés dans des agglomérations de natalités différentes et de religions diverses, sont perdus pour nous à moins qu'ils retrouvent là-bas, une paroisse, une église canadienne-française.

Le village, la terre, la maison paternelle pourraient encore pourvoir aux besoins de ceux qui l'habitent si les idées modernes ne les avaient envahis et ne leur avaient créé des besoins factices et dispendieux. Que sont devenus les solides ameublements que nous admirons dans la grand chambre au temps de nos grands pères. Relegués d'abord au grenier, ils ont pris eux-aussi la route de l'exil, dénichés par quelque rusé antiquaire américain, avec la vaisselle bleue à fleur et le rouet devenu un ornement inutile et mal apprécié.

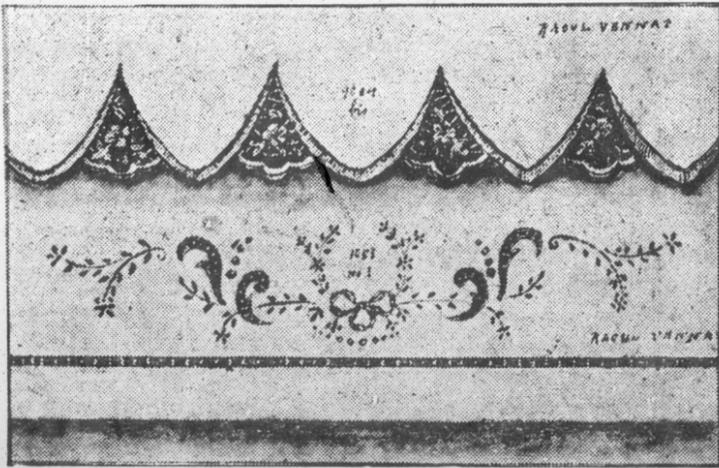
Un piano ou un gramophone s'étaient où furent le grand canapé et les chaises de noyer mais ils ne les remplacent pas car ils n'ont pas d'âme et avec cette dépense l'on aurait pu installer dans la maison un moteur à gazoline ou à l'électricité qui simplifierait le travail et qui diminuerait la main d'œuvre, qui permettrait de faire le lavage, le balayage avec le minimum de fatigue.

Les notions d'enseignement ménager appris à l'école et continué par l'action des cercles de fermières doivent pourtant avoir répandu dans bien des foyers des méthodes d'économie bien comprise et de savoir-faire. On a repris pendant la guerre quand les étoffes étaient hors de prix. L'habitude de tisser le lin et la laine et j'ai vu des merveilles exécutées par des femmes de chez nous.

Le culte des vieilles choses, des belles vieilles choses, on devrait l'enseigner à la petite école, dans la famille, si l'on veut garder à notre peuple son vrai caractère, sa distinction native.

Cousine Avette.

La broderie est un agréable passe-temps



Nos 9004 bis et 1053, No 1.—Deux modèles de faux draps. Patron au carbone, 23c; coin en plus, 15c. Patrons perforés, 35c, ou 50c avec feston. Motif de coin, en plus, 25c. Etampage sur le tissu de la cliente, 90c; avec coin, \$1.10. Prix tout étampés, suivant les dimensions demandées.

Grande feuille de papier carbone, bleu ou blanc, 15c.

Petite feuille de papier carbone, bleu, blanc, rouge ou noir. 8c la feuille, 2 pour 15c.

Demandez notre catalogue de broderie, en vente au prix de 35c franco dans tout le Canada.

Agents demandés partout.

Case 129, Québec.

Le Bulletin de la Ferme.

s'assujettir les choses du dehors, c'est le pouvoir et la grandeur de l'homme. Et c'est pourquoi l'enfant prend un intérêt si vital à tout ce qui prépare, à tout ce qui commence en lui cette fonction de demain.

C'est aussi la raison de l'intérêt que l'enfant prend aux divers jeux de patience, aux jeux de construction, avec des blocs de bois peints, de fermes et de basses-cours en miniature, plus tard de mécano.

Et ces jeux présentent l'avantage d'une infinie variété de combinaisons; jamais une opération ne reproduit exactement la précédente. L'enfant est toujours en face de quelque chose de nouveau. Ainsi son intérêt est sans cesse ravivé.

D'autres jeux répondent à certains intérêts particuliers. C'est, avant tout, le jeu de la poupée pour la petite fille, qui prend fort au sérieux son rôle de maman. C'est le jeu de soldats pour le petit garçon, qui aligne et fait manœuvrer ses troupes comme ferait un général sur le terrain. Ce sera encore la fillette qui joue à la petite cuisinière, à la petite vendeuse, à la petite matresse-d'école. Ce sera le garçonnet qui fait courir son auto mécanique, son chemin de fer. Tous ces jeux seront d'autant plus attachants, en même temps que plus formatifs, qu'ils laisseront davantage à l'initiative et à l'activité de l'enfant. L'enfant ne prend pas goût à une poupée trop belle, trop bien attifée, qu'on lui recommande de ne pas abîmer. Il faut que la fillette puisse l'habiller et la déshabiller à son gré, la coucher dans son berceau ou l'asseoir à table pour la dînette, la conduire en promenade ou la mettre au coin par punition. Une locomotive trop perfectionnée intéressera moins l'enfant qu'une locomotive grossière; l'enfant se sent maître de celle-ci, non de celle-là.

Il y a chez l'enfant une grande puissance d'imagination. Elle ne trouve pas à s'exercer avec des jouets perfectionnés et compliqués, qui imposent à l'enfant une certaine manière de faire, sans lui laisser de liberté. Elle se forme libre carrière avec des jouets simples. A un bâton de bois, l'imagination de l'enfant prêterait toutes les formes. Ce sera successivement une canne, un fusil, un serpent, un cheval sur lequel il galopera à califourchon, et toujours avec une conviction égale. Donnez occasion à l'enfant d'exercer sa puissance d'invention.

Ces jouets merveilleux sont aussi des jouets chers. Et vous savez assez, mes bonnes amies, l'inconvénient de mettre des jouets chers entre les mains des enfants. On développe en eux le goût de la vanité, on les rend difficiles, exigeants, on leur apprend à mépriser les choses simples et même les enfants qui n'ont que des jouets simples ou des jouets pauvres. Vive la simplicité dans la vie!

D'autres jeux mettent plusieurs enfants en contact; je parle surtout des jeux où l'on gagne et où l'on perd, où le perdant donne un gage, où le gagnant a sa récompense. Ce sont les jeux de devinettes, de pigeon-voile, de furet, et aussi le jeu d'oe, de loto, plus tard des jeux de cartes, de dominos, de dames. Plus ces jeux feront appel à l'initiative des enfants, meilleurs ils seront pour leur formation et plus ils auront chance de les intéresser. Ils fourniront aussi aux enfants et vous fourniront près d'eux, mes chères amies, un autre moyen d'éducation. L'enfant doit y prendre ou y développer le sens de la justice et de la vérité. Qu'il ait horreur de tricher au jeu, de mentir. Qu'il sache aussi gagner sans orgueil, sans éclats bruyants de joie. Qu'il sache perdre sans bouder, sans se dépit, sans pleurer. Le jeu peut et doit apprendre à l'enfant à se posséder dans la bonne comme dans la mauvaise fortune, dans le succès comme dans l'insuccès. Le jeu en commun, avec ses alternatives de réussites et de revers, est une image en réduction de la vie. La servante chrétienne saura en tirer occasion pour faire faire aux enfants l'apprentissage de la vie qui les attend. Elle leur montrera au besoin que bien perdre au jeu, c'est-à-dire avec paix d'âme et belle humeur, vaut mieux que mal gagner, c'est-à-dire avec orgueil, sottise complaisance en soi.

C. HUSSON.



GRATIS—Cette bague ou mes. Demandez 50 paquets de graines à 6cts. Quand vendues, retournes \$3.00. Catalogue gratis. Adressé.

ALLEN NOUVEAUTES, ST-ZACHARIE, QUEBEC.

Nul ne t'a
L'angoisse
Le sombre
Cela ne ne
Le plus h
C'est d'éc
C'est d'aff

La cuisine

Pâté du

1/2 tasse de viande fro
1 tasse de patates écu
Sel, poivre
Quelques gouttes de
3 cuillerées à table de
3 cuillerées à table de
1 chopine de liquide

Coupez la viande
assaisonnez. Faites
ajoutez la farine.
liquide graduellement
nuellement jusqu'au
On peut se servir de
farine. Ajoutez la
tout dans une casse
pommes de terre écu
dans le fourneau.

Ragoût bru

Coupez la viande
pouce carré, sans em

COUL



Argent remboursé p
fait. Prix assortime
payés.

GEO. G

Agent de

n.o.

Professo et Am de M

La place pour
Musique Cl
Populaire et Reli
la Musique Fran

RAOUL

642 St-Deni

Catalogue en

Quel temps fer

Un Merveilleux Petit
la réponse



les changements clim
à l'avance. Il y a aus
la température. Le pr
nouveau et utile au C
pendant quelque temp
verrons, port payé, sur
\$1.00 et cette annonce,
quez pas cette chance.

Duplex Mfg. C

BARRI