

Le Secret DE LA PERFECTION DU BUSTE ET DE LA TAILLE



Envoyé Gratuitement

Le Système Corsine Français de Mde Thora pour développer le buste est un traitement domestique simple, garanti augmentant le buste de six pouces; il remplit aussi les parties creuses du cou et de la poitrine. Il est employé depuis plus de 20 ans par les principales artistes et les dames de la société. Livre contenant des renseignements complets

envoyé gratuitement. Il est très bien illustré de dames photographiées avant et après avoir employé Corsine. Toute lettre absolument confidentielle. Incluez deux timbres et votre adresse.

Madame Thora Toilet Co., Toronto, Ont.

PROPOS DU DOCTEUR

REGIME DES OBESES

1o Discretion dans le manger. — C'est dire qu'il faut sortir de table avec un léger reste d'appétit.

2o Modération dans le sommeil. — Il faut donc se lever matin. Il est certain que les femmes, ainsi que les enfants, ont plus besoin de repos que les hommes en général. Cependant, je ne saurais trop recommander les femmes, pour qui j'écris surtout cet article, contre la tendance que la plupart d'entre elles ont à s'abandonner au sommeil. Le repos trop prolongé dispose à certaines maladies; le sommeil engraisse, leur rend l'esprit lourd, et elles perdent, tout à la fois, les qualités qui les font le plus remarquer: l'élégance de la forme et un esprit distingué.

3o Exercice actif. — Je conseille, avant tout, la promenade à pied; la marche est, de tous les exercices, le plus naturel et le plus salutaire. Bien entendu, l'exercice doit être proportionné aux habitudes et à la force de la personne, à son irritabilité et à une multitude de circonstances individuelles que le médecin seul peut apprécier.

ALIMENTATION DES OBESES

Eviter les aliments gras, les volailles grasses, les farineux, le sucre, le lait, le beurre, la bière, le champagne et les vins sucrés, l'alcool et les liqueurs.

Faire usage de pain grillé en petite quantité. Viande rouge ou blanche, poissons, excepté les poissons gras, légumes verts, fruits frais, quelquefois seulement des oeufs à la coque, pas de fromages.

Pas de soupes, pas de ragôts, ni de sauces où il entre de la farine.

Ne pas boire aux repas, si possible; mais, après, prendre un verre de vin blanc léger.

Si on ne peut se passer de boire en mangeant, faire usage d'un peu de thé chaud et léger.

Il faut avoir soin de se tenir le ventre libre.

Les personnes très obèses se trouveront bien de porter, jour et nuit, une ceinture qui contienne le ventre, en le serrant modérément.

REGIME POUR ENGRAISSER

Le régime incassant est la contre-partie du régime de l'obésité.

Il faut choisir les aliments de manière qu'ils occupent l'estomac sans le fatiguer.

Au petit déjeuner, un potage aux pâtes est ce qui convient le mieux.

Au déjeuner, on peut, chaque jour, manger des oeufs, puis des viandes diverses, des légumes farineux; des pâtisseries comme dessert.

Le dîner doit se composer d'un bon potage, de viande et poisson à volonté, de mets au riz, au macaroni; même genre de dessert qu'au déjeuner.

Boire de la bière aux repas, si possible.

On peut aussi goûter dans l'après-midi; je recommande les pâtisseries sucrées.

CHOSSES ET AUTRES

— On estime la population totale, actuelle du Nord-Ouest à 350,000 habitants.

— La province de Québec produit à elle seule une moyenne de 2,500,000 barils de pommes, par année.

— Le stock de sucre des Etats-Unis et de Cuba, le 13 juillet était de 335,000 tonnes.

— Les mines de fer brut de la Province de Québec ont rapporté en 1903, 12,035, tonnes, évaluées à \$34,985.

— La Nouvelle-Ecosse a produit, en 1903, 700,000 tonnes de charbon de plus qu'en 1902.

— La récolte totale de vins aux Etats-Unis ne sera guère plus considérable que celle de l'an dernier, on l'estime de 29 à 30 millions de gallons.

— On calcule qu'en 1903, il est débarqué 857,046 immigrants dans les différents ports des Etats-Unis. De ce nombre, il y avait 186,667 immigrants destinés pour le Canada.

— La province d'Ontario produit annuellement 20,042,298 minots de patates; la province de Québec, 17,135,739. Le montant total pour la production au Canada, a été de 55,362,815 minots.

— Durant les 25 dernières années du siècle dernier, les américains ont construit 177 bateaux à vapeur, jaugeant 58,166 tonnes, contre 187 vaisseaux, en 1903, jaugeant 58,588 tonnes.

— La production totale de laine, au Canada est en moyenne de 10,657,597 livres, par année. La province d'Ontario en produit 5,017,585 livres; la province de Québec, 2,772,894 livres; la Nouvelle-Ecosse, 870,544 livres.

— Le budget des finances, votées par le gouvernement Russe, afin de venir en aide à l'agriculture est de \$24,000,000 par année; celui de la France, \$8,500,000, celui des Etats-Unis de \$6,000,000.

— On calcule qu'il y a, de la ville de Cape Town à la ville du Caire, 5,000 milles. L'Angleterre a déjà fait construire un chemin de fer trans-africain. Il ne reste plus que 2,000 milles de chemins de fer à compléter.

— Les exportations de beurres canadiens ont été évaluées à 16,650,275 livres en 1901, à 27,889,807 livres en 1902, et à 34,146,916 livres, en 1903. Cependant le Canada a produit, pour la consommation locale et l'exportation, plus de 141,026,229 livres de beurre en 1901-1902.

— Les exportations de foin du Canada en 1901 ont été de 252,979 tonnes, en 1902 de 434,807 tonnes et de 450,066 tonnes en 1903. La production totale du foin, au Canada, a dépassé en 1903, le chiffre de 8,252,631 tonnes. La province d'Ontario en a produit 2,852,465 tonnes; la province de Québec en a produit 2,581,824 tonnes.

Poils Follets Enlevés!

"THORENE", le nouveau traitement, enlève les poils follets sûrement, sans danger et sans douleur. Pas d'acides ni autres ingrédients malfaisants. Toute dame ainsi affligée devrait employer le remède souverain, envoyé par la poste, scellé sûrement, \$1.00. Adresse:

The Madam Thora Toilet Co. Toronto, Canada.

— En 1903, le commerce à l'étranger de l'Empire chinois était de \$346,298,624. En 1894, il n'était que de \$185,732,480.

— A l'exposition de Saint-Louis, dans la section d'agriculture de Siam, on a exhibé plus de deux cents variétés de riz.

— On estime que le rendement de la récolte de blé, au Manitoba et les Territoires du Nord-Ouest, atteindra le chiffre de soixante et dix-sept millions de minots, cette année, car la récolte a une magnifique apparence et promet d'être abondante.

— Un médecin raconte qu'il souffrait depuis longtemps d'insomnies qu'il ne savait comment guérir. Une nuit qu'il ne pouvait dormir, il prit par hasard quelques cuillerées de miel avec un biscuit. Il se recoucha et s'endormit immédiatement. La nuit suivante, il employa le même moyen, avec le même succès. Dès lors, il ne manqua plus, avant de se coucher, de prendre trois ou quatre cuillerées de miel. Ses nerfs se sont calmés et il dort maintenant très régulièrement. Le remède est facile... et agréable à essayer.

— L'"Oropé", ainsi que la nomme et les indigènes, est une plante peu connue encore, et qui jouit de propriétés curieuses. On la rencontre au Brésil, dans le voisinage de Sao-Joaquim, Etat de Sao-Paulo. La nuit, elle émet des rayons lumineux qui donnent, assure-t-on, assez de clarté pour permettre la lecture d'un journal; son pouvoir éclair-

rant dure encore plusieurs jours après qu'elle a été cueillie. D'après le "Diario de Ribeiro Hreto", des colonnes duquel nous extrayons cette nouvelle, la plante en question serait de la famille des cryptogames, bien qu'elle ne ressemble en rien au champignon. Quelques exemplaires ont été réunis à Sao-Paulo pour y être étudiés.

LE SEUL MOYEN

Combattre la toux avec le BAUME RHUMAL est le seul moyen de guérir rapidement les affections de la gorge et de la poitrine qui provoquent la toux.

PENSEZ POUR VOTRE FAMILLE

D'un agent honnête vous choisirez une bonne assurance, s'adresser à J. F. DELANEY, agent spécial, 180 rue St-Jacques, Montréal, (Phone Main 2140)



EDMOND J. MASSICOTTE, Artiste-Dessinateur, (3e étage) 1630 rue Notre-Dame, Montréal — Illustrations décoratives pour couvertures de livres, catalogues, étiquettes, annonces pour le commerce. Affiches, monogrammes, cachets, etc.

SANOL

LE MEILLEUR LE PLUS PUISSANT DE TOUS LES TONIQUES.

Ne contient pas D'ALCOOL

En vente dans toutes les pharmacies DEMANDEZ LE

SANOL



Meubles

Et Garnitures de Maison offerts à des prix de Rabais

Occasion extraordinaire pour se procurer des MEUBLES véritablement artistiques et des TAPIS d'un chic absolu à des conditions exceptionnelles de bon marché.

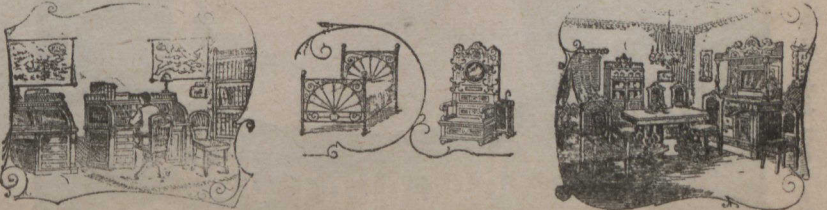
25 à 50 POUR CENT d'Escompte.

sur tous nos Ameublements de Salon, Bou- doir, Salle à Diner et Chambre à Coucher; aussi- Tapis, Prélarts, Rideaux, Miroirs, Couchettes en fer et en cuivre, Voitures d'Enfants, etc., etc.,

Chez **F. Lapointe**

1449 rue Ste Catherine Est (Angle Montcalm)

Nous fermons à 9 heures p.m. excepté le lundi et le samedi à 10 heures.



GRATIS Un envoi très sé- rieux sur les mala- dies des nerfs et une bou- teille échantillon de notre remède sont envoyés gra- tuitement à ceux qui en font la demande, aux pau- vres surtout. KOENIG MED. CO., 100 Rue Lake, CHICAGO. En vente chez les pharma- ciens; \$1.00 la bouteille, 6 pour \$5.00.