

—A tout prendre, reprit la cadette, ça n'aurait peut-être pas plus pesé qu'un avocat sans cause.

Louise allait répondre, et Dieu sait ce qui en serait résulté, si la mère de nos jeunes filles n'avait pas d'un signe fait cesser ce duel de mots, à mon grand regret, je vous l'avoue, et à celui d'Adrienne, que ces scènes amusent autant que moi.

Arrivées à destinations, celle-ci, histoire de taquiner sa cousine et de nous donner un quart d'heure comique s'empara du futur avocat, qui n'était peut-être pas trop fâché de la substitution, pendant que Louise, boudoise, les suivait à quelque distance en refusant obstinément pour cause de fatigue, disait-elle, les invitations réitérées d'Adrienne de marcher à côté d'eux. Après quelques minutes, celle-ci jugeant que l'épreuve avait duré assez longtemps, prétextait son goût prononcé pour les "quatre-temps," petites baies rouges qui croissent sur le bord des savanes, et s'apprêta à les cueillir. Louise, oubliant sa prétendue lassitude, se hâta de rejoindre le jeune homme, et dans moins de temps qu'il n'en faut pour l'écrire, l'avait entraîné hors des atteintes de sa rivale, pendant que Anne, témoin du manège, et regrettant sans doute de n'en pouvoir faire autant, chantait à tue-tête : Filez, filez, ô mon navire, etc, etc.

Et les choses en sont là. Notre futur avocat remontera bientôt à la ville pour suivre ses études de droit. Se souviendra-t-il longtemps de l'idylle ébauchée au bord de la mer ? Je le crois, car Louise, en femme qui connaît son affaire, a su trouver le meilleur moyen pour s'attirer le cœur d'un homme : flatter sa gourmandise, et Dieu sait que rien n'a été épargné dans ce but, depuis les petits gâteaux fins jusqu'aux crèmes appétissantes, dont la perspective m'a plus d'une fois fait regretter de ne pouvoir me substituer à l'amoureux toujours impatientement attendu.

Quelle longue lettre ! aussi c'est votre faute. Ne m'avez-vous pas dit de vous raconter les nouvelles de Cacouna ? Mais, j'y songe, sont-ce bien ici les nouvelles d'une villégiature ? ou du potinage tout simplement ? Fermez l'œil, chère directrice,

et insérez sans y regarder de trop près.

Les Allan ont donné un jolie *party* d'enfants il y a quelques jours. La grève servait de décors à ces charmants minois. Figurez-vous que pour donner plus de zest à la fête, on avait préparé un cadeau pour chacun des enfants, cadeau bien enveloppé et soigneusement enfoui dans les sables de la dune. Chaque enfant dut chercher son présent et ne prendre que celui qui était adressé à son nom. Que de cris joyeux ! de courses folles et de grands éclats de rire. Jamais je n'ai vu rien de plus gentil ! Oh ! le plaisir d'être petits.... mais pour quelques heures !

La température — car il faut vous parler du temps, s'améliore. Adrienne dit que le temps ne sera au beau fixe, que lorsque nous serons de retour à Québec, ce qui ne peut tarder maintenant.

Sur ce, je vous tire ma révérence,
QUÉBÉCOISE.

Aux Sportswomen

JEUNES filles qui aimez le sport, laissez-moi vous enseigner le véritable art sportif qui vous convienne, le plus hygiénique, le plus pratique et le plus utile à votre sexe qui soit jamais.

Pour délier les doigts et l'avant-bras, lavez ou essuyez la vaisselle, l'un est aussi bon que l'autre — et l'exercice des deux, admirable.

On ne saurait trop recommander la pratique dans l'art de faire les lits ; cela donne beaucoup de développement et de fermeté aux muscles. En étendant les draps sur le lit, en pliant ou dépliant le "confortable" les bras s'étendent aussi loin qu'ils peuvent aller, la poitrine s'élargit, les poumons se dilatent : c'est la santé qui entre à grandes poussées. Vous exercez également bien les épaules, le corps et les jambes en tournant les matelas ou en remuant les lits de plumes. L'œil et

le sentiment de la symétrie se rectifient beaucoup dans la disposition régulière que l'on devra donner au couvre-pieds et aux dessus d'oreillers.

Quant au balai on ne saurait recommander de sport plus parfait et de meilleure distraction. Vous pou-

vez le manier, avec tout l'art désirable, dans les coins et recoins de la maison ; il arrondira davantage les belles épaules, donnera plus de souplesse à votre démarche, plus de grâce à l'ensemble de votre personne.

Chargez-vous volontiers des commissions des gens de la maison qui vous obligent de monter un escalier. Si votre mère a oublié ses lunettes dans sa chambre à coucher ou son mouchoir de poche à son cabinet de toilette, sollicitez le plaisir de monter les lui chercher. La montée ou la descente de l'escalier sont également salutaires et donneront à votre pas de l'élasticité et de la légèreté.

Si j'en avais l'espace dans LE JOURNAL DE FRANÇOISE, je consacrerai quelques colonnes à faire l'éloge de l'époussetage. Cela en vaut la peine. Suivez bien les différentes positions du corps dans l'action d'épousseter une pièce. D'abord, vous vous mettez sur les genoux et souvent sur une main encore, pour nettoyer à fond les boiserie, les tringles, puis vous vous levez sur le bout des pieds, bras en l'air afin que l'époussette aille aussi haut que possible ; souvent même quand il est emmanché d'un long manche, vous le promenez sur les murs et sur le plafond, puis, vous vous tortillez le corps de toutes les façons afin de dénicher la poussière des rosaces du fauteuil, ou des moulures des pieds de la table. Chaque muscle, chaque tendon sont, par l'époussetage, mis en opération et quelle jolie robustesse, cela vous donne à la longue. J'ai dit : à la longue ! Remarquez que c'est surtout à la répétition fréquente de ce genre de sport que vous devrez ce succès musculaire dont je vous parlais tout à l'heure.

Et pour terminer, si vous tenez à avoir ou à conserver un bon teint, soyez toujours de bonne humeur. Rien de pareil pour donner du brillant aux yeux, de l'éclat aux joues et de la fraîcheur aux lèvres.

CIGARETTE.

C'est une grande calomnie que l'indifférence.

On lui doit un panégyrique.

N'est-elle pas l'unique ressource des gens destinés à vivre ensemble, malgré l'antipathie ?

Ne lui devons-nous pas un grand nombre d'excellents ménages, et d'amitiés inaltérables ?