

DISTRICT DE QUÉBEC.—Suite

No.	NOM	Nombre de Conseillers	No.	NOM	Nombre de Conseillers
147	Lac aux Saumons.....	1	223	St-Fabien	1
152	Ste-Angèle, Rim.....	1	227	Domaine Laiet.....	1
153	Trois Rivières	1	229	St-Eleuthère	1
154	St-Ludger	1	233	Limoilou	1
155	Ste-Claire	1	236	St-Alexandre	1
157	St-George	1	244	Jeune Lorette	1
162	St - Augustin	1	246	Proulxville	1
163	Black Lake	1	247	St-Valérien	1
166	La Tuque	1	258	Montmorency	1
169	Rimouski	1	262	St-Rémi de Price	1
170	Sayabec	1	263	Manceau	1
177	L'Islet	1	264	Bonaventure	1
187	Cabano	1	265	Almaville	1
195	N. D. des Laurentides	1	300	St-Alban	1
196	St-Gilles	1	358	St-Charles Caplan	1
198	N.-D. du Lac	1	362	Ste-Anne Chic	1
200	Cap Chat	1	413	Batiscan	1
208	Grande Baie	1	414	Cedar Hall	1
210	St-Damien Bell	1	502	Lac Tortue	1
214	Lamèque	1	544	Edmunston, N. B.	1
222	Bic	1		Total	95

Donné à Ottawa, au siège principal de la société, ce treizième jour de décembre 1913.

CHARLES LECLERC,
Secrétaire général.

O. DUROCHER,
Président général.

NOS FAUTES

NE PAS DIRE

Je vous présente mes *apologies*.
Pourquoi *passer* des *remarques*.
Acter un drame.
Je vais au *dépôt*.
Il est *déqualifié*.
Le thermomètre est *en bas de zéro*.

Manufacture de hardes-faites.
Il travaille à la *manufacture de laine*.

C'est un ouvrier de la *manufacture des engins* du Pacifique Canadien.

Il *incite* à bien faire.
Cette lecture *incite* au recueillement.

Il *incite* la révolte.
Cette soupe *goûte* salé.

Voilà qui *montre* bien.
L'arrêt du trafic est dû *au fait que...*

Entrer dans un livre.
Pas d'*allouance* possible.

Vous *prenez exception* à ce que j'ai dit.

Renverser un jugement.
Je vous *introduis* mon père.

Le *but* de cette entreprise est de promouvoir le commerce.

Partir quelque chose.

MAIS DIRE

Je vous présente mes *excuses*.
Pourquoi *faire* des *observations*.
Jouer, représenter un drame.
Je vais à la *gare, à la station*.
Il est *frappé d'incapacité*.
Le thermomètre est *au-dessous de zéro*.

Fabrique de complets, de vêtements.
Il travaille à la *filature*.

C'est un ouvrier de l'*usine des locomotives* du Pacifique Canadien.

Il le *pousse* à bien faire.
Cette lecture *porte* au recueillement

Il *fomente* la révolte.
Cette soupe a le *goût* de sel.

Voilà qui *paraît* bien.
L'arrêt du trafic est dû à ce que...

Inscrire, insérer dans un livre.
Pas de *concession* possible.

Vous n'*admettez pas* ce que j'ai dit.

Annuler, casser un jugement.
Je vous *présente* mon père.

L'*objet* de cette entreprise est d'*activer, d'aider* le commerce.

Entreprendre, lancer quelque chose.

Les percepteurs et receveurs sont priés d'*indiquer*, sur les formules relatives à la perception du

Centin Collégial, le numéro de police du sociétaire qui verse son *sou à la Caisse Collégiale*.

Chronique Médicale

L'ATONIE DE L'ESTOMAC

L'atonie de l'estomac nous représente le premier degré de la dilatation gastrique, type des affections mécaniques de l'organe. C'est la maladie des gros mangeurs; c'est le produit du surmenage des tuniques stomachales. Il ne suffit pas, toutefois, d'être gros mangeur ou fort buveur pour souffrir d'atonie de l'estomac: n'est pas dilaté qui veut. Il faut une débilité native, une prédisposition à la laxité des tuniques muqueuses: les lymphatiques, les herpétiques, les nerveux à fibre molle—comme disaient les anciens—sont des candidats à la dilatation. Il suffit pour eux d'abuser tant soit peu de l'alcool, des boissons gazeuses, des assaisonnements. Les irrégularités du boire et du manger, la néfaste habitude de céder, en dehors des repas, aux fringales ou à la soif, l'excès de pain, de graisses, de lait, de bière, les aliments fermentescibles, sont surtout à incriminer. L'encombrement, la surcharge alimentaires ne sont supportés longtemps que par les estomacs exceptionnels. Et cela est, en somme, fort heureux et providentiel: tant de maux sont engendrés par les déchets non comburés d'une nutrition intensive.

L'insuffisance motrice d'un estomac forcé provoque la stagnation d'abord, puis la décomposition des matériaux alimentaires ingérés. Elle se traduit par des gonflements, une sensation de tension, de plénitude, de pesanteur dans l'abdomen, accompagnée d'éruption plus ou moins abondantes. L'estomac est devenu une sorte de vessie inactive ou inerte tous les jours plus ballonnée, perdant tous les jours un peu de son élasticité et de sa motricité réactionnelles en présence des aliments. C'est pourquoi les gargouillement et les clapotements—sous l'influence d'ingestions liquides—sont encore des symptômes qui ont été souvent observés dans la dilatation ancienne. Cette maladie est surtout fréquente à l'âge critique, aux environs de la cinquantaine; par elle, les meilleures "fourchettes" déposent souvent les armes. Des éruptions d'acné, d'eczéma ou simplement d'urticaire, l'asthme, le catarrhe bronchique et d'autres manifestations goutteuses coïncident ou alternent avec les symptômes gastriques; si ceux-ci ne sont dépistés et enrayés de bonne heure, la faillite de la nutrition ne tarde guère à se manifester.

Il faut prescrire chez les atoniques, un régime sévère, seul capable de ranimer le foyer vital et

d'entretenir les sources de l'énergie. On mettra sept à huit heures d'intervalle entre les repas; pour combattre la paresse musculaire des parois abdominales, empêcher la chute du viscère et la stase des aliments, on aura recours à une ceinture-sangle bien conditionnée, que l'on desserrera pendant les repas. La restriction des boissons, et des aliments et des boissons aussi chauds que possible, l'action des friction, des massages, et quelquefois de l'électricité, rendront à la musculature gastrique avachie une partie de sa contractilité compromise.

TRAITS CARACTÉRISTIQUES
de notre Société

Sa Nature	Mutuelle
	Catholique
	Canadienne-franç.
Ses Avantages	Bénéfic. en maladie
	" invalidité
	" au décès
Ses Finances	Brillantes
	Florissantes
	Solides
Son Objet	Progrès matériel
	" national
	" religieux
Ses Membres	NOMBREUX
	Dévoués
	Choisis
Son Administration	Sage
	Progressive
	Eclairée

IL EST RUMEUR...

Il est rumeur que l'Union St-Joseph du Canada est une société de secours mutuels bien administrée.

Il est rumeur qu'elle est franchement catholique, foncièrement nationale, expressément charitable.

Il est rumeur que ses taux sont relativement bas et que ses finances sont, néanmoins, florissantes.

Il est rumeur qu'elle offre à ses membres plus d'avantages que toute autre société mutuelle.

Il est rumeur qu'elle paie promptement les réclamations justes et complètes qui lui sont faites.

Il est rumeur que sa moyenne d'âge est inférieure à celle de toute autre société.

Il est rumeur que le devoir de ses membres est de la faire connaître et aimer.

Il est rumeur que tout bon Canadien-français doit entrer dans l'Union St-Joseph du Canada.