

PAS DE POLITIQUE.

L'OUVRIER

L'UTILE A L'OUVRIER.

JOURNAL HEBDOMADAIRE.

FAIRE DU BIEN AUX CLASSES OUVRIERES.

PÈRE L'ÉGOÛNE, Rédacteur-en-Chef.

MONTREAL, 12 AVRIL 1884.

Rédigé par un Comité d'Ouvriers.

AVIS.—"L'Ouvrier" se trouvera dans tous les dépôts de journaux, et est livré GRATIS tous les Samedis aux acheteurs de "L'ÉTENDARD."

Nous demandons aux correspondants de L'OUVRIER de bien vouloir adresser leurs lettres au "PÈRE L'ÉGOÛNE," No. 31 rue St. Jacques, Montréal.

LA SANTÉ

(Suite.)

Le développement régulier des organes est nécessaire à tous, mais surtout à l'ouvrier qui est destiné à faire des travaux manuels. À se servir particulièrement de sa force physique. D'ailleurs l'âme prend de la force dans un corps robuste qui devient un instrument docile et puissant.

Un excellent moyen de développer les forces et favoriser l'expansion naturelle des organes, c'est la gymnastique. On comprend dans quelques institutions l'excellence de ces exercices. C'est ainsi qu'à l'académie St. Louis de Gonzague et au jardin de l'Enfance on fait faire aux enfants des exercices appropriés à leur âge et à leur sexe.

À la campagne les enfants peuvent se livrer à des ébats qui ressemblent beaucoup aux exercices de la gymnastique proprement dite: les astres, les échelles, les clôtures et une foule de circonstances favorisent l'emploi des forces physiques, et par suite leur développement. Nous avons vu de ces petits bons hommes de la campagne se livrer à des évolutions très difficiles. Ils acquièrent aussi par là une grande hardiesse qui peut sans doute dégénérer en imprudence. Naturellement les parents doivent la modérer.

Il n'est pas rare de voir chez les cultivateurs canadiens des enfants de douze à quinze ans faire des travaux de ferme, faire le train, faner le foin, engerber et même charroyer avec une force étonnante.

Un des exercices les plus effectifs est de monter à cheval. Qui n'a pas vu à la campagne les gars de la ferme descendre du champs à cheval soit en allant au labourage, soit en revenant du pâturage. Et ils ont bien la meilleure des manières d'apprendre à monter puisque c'est à poil qu'ils enfourchent des chevaux assez difficiles.

Dans les villes on peut suppléer à ces exercices par la gymnastique, la natation et l'équitation.

Nous avons constaté chez plusieurs jeunes gens à Montréal, que les exercices de natation qu'ils font au club de l'île Ste. Hélène, leur sont très favorables. Espérons que, comme par le passé, une grande vigilance sera exercée par les directeurs pour qu'il n'y ait point d'abus, et que la décence soit respectée.

En général, on ne sait point assez ce que vaut la gymnastique. On semble surtout ignorer son utilité chez les filles qui ont tant à redouter de la mollesse trop ordinaire de notre vie civilisée. Il ne faut pas oublier, ni pour elle ni pour la société, qu'elles seront un jour mères de famille, et que leur constitution aura une décisive influence sur les générations qui suivront, recueillant leur héritage de faiblesse ou de force.

Et pour son propre bien-être on n'a qu'à gagner à prendre des exercices corporels. Les personnes qui les négligent sont, certes, bien sévèrement punies de leur manque de courage, en se voyant en-

vahies, jeunes encores, par les maladies de toutes sortes auxquelles la nature affaiblie ne peut résister.

On s'étonne aujourd'hui que les constitutions soient affaiblies; la cause vient évidemment de ce que nous sommes trop douillets.

(A continuer)

Catéchisme social et politique.

L'ouvrier lit peu. Le temps lui manque, et quand il a des loisirs, il a le droit de se reposer. Puisqu'il a peu de temps à sa disposition il faut qu'il ne lise que ce qui peut lui être utile. Les livres ne sont pas généralement faits pour lui.

Ils sont souvent accompagnés de trop d'inutilités pour qu'il puisse perdre son temps à les lire en entier. D'ailleurs les auteurs, pour paraître savants, se croient quelquefois obligés de se servir d'un langage au-dessus de la portée des intelligences non cultivées. C'est donc un devoir pour le journaliste de tirer des nombreux volumes qui ont été faits sur des matières utiles, ce qui peut intéresser les classes ouvrières et de leur présenter ces matières sous un aspect facile à comprendre.

Je commence aujourd'hui une série d'articles sur un sujet très difficile, mais dont la connaissance influe singulièrement sur l'ordre qui doit régner dans la société: c'est une exposition claire et précise de ce que tous doivent connaître touchant les questions sociales et politiques.

Cette connaissance n'a jamais été plus nécessaire que dans ce temps où la société, travaillée par le désir bien naturel d'améliorer sa position, est disposée à suivre les conseils qui lui sont donnés.

Il suffit de faire prévaloir un faux principe, même avec bonne foi, pour bouleverser tout un pays.

Je vais m'efforcer d'établir les vérités sur lesquelles reposent toute société bien organisée d'après des principes invariables de la nature, de la raison, du droit et de la justice, et d'après les enseignements de l'histoire.

J'affirme que ces principes bien compris de la part de nos classes industrielles lui suffiront dans toutes les circonstances de la vie où ils seront appelés à se prononcer sur la valeur des hommes publics, dans le choix de leurs représentants, et même dans l'accomplissement de leurs devoirs sociaux.

Je commencerai ces études par des données tout à fait élémentaires qui pourront faire rire les savants, mais de même que c'est souvent pour manquer de jeter de solides fondements qu'un édifice s'écroule, c'est souvent parce qu'ils ignorent les éléments de la science que plusieurs écrivains s'égarent et présentent des théories qui doivent nécessairement s'écrouler en entraînant avec elles des désastres. Et je n'hésite pas à dire que le plus humble ouvrier qui voudra me suivre, aura plus de science dans quelques semaines que beaucoup de philosophes.

(A la semaine prochaine)

L'ÉGOÛNE.

Plantes utiles.

Nous sommes entourés de merveilles qui ont été créées pour l'utilité et l'agrément de l'homme.

Les plantes que la terre produit avec tant de profusion et qui nous offrent les phénomènes de la vie, sont celles qui semblent le mieux raconter la sollicitude de la Providence à notre égard.

L'ouvrier n'a pour ainsi dire qu'à tendre la main pour se procurer des végétaux qui servent à sa nourriture ou qui viennent à son secours en cas de maladie ou d'épuisement. Il est donc très important de lui faire connaître l'utilité de quelques unes de ces plantes les plus communes pour qu'il en tire bénéfice.

Commençons par le pissenlit, si commun dans nos champs et même à nos portes.

Sa racine et ses feuilles sont médicinales. On peut récolter cette plante en toute saison. On l'emploie toujours fraîche, quoique l'on puisse conserver sa racine que l'on fait sécher. C'est au milieu de l'été que le suc de la racine présente l'amertume la plus grande. C'est alors qu'on doit la cueillir pour la conserver.

Les feuilles et les pousses se mangent au printemps en salade, en tisane, en bouillon etc.

Le pissenlit donne de l'activité aux organes, épure le sang et peut être employé par conséquent dans toutes les maladies provenant du mauvais état du sang.

Les médecins français l'emploient fréquemment dans la débilité des voies digestives, les affections chroniques des viscères, les engorgements de la rate etc., l'hydropisie, les affections chroniques de la peau, les dartres, le scorbut.

Le Dr. Painchaud, de Varennes, dont la réputation est connue pour le traitement des maladies chroniques, a une grande confiance dans l'efficacité de cette plante par laquelle il a obtenu des succès signalés dans les maladies de foie, la jaunisse, etc.

On l'emploie à l'intérieur en décoction et en infusion (racines ou feuilles). Un ou deux onces par environ deux livres d'eau ou une pinte. Suc exprimé des feuilles de deux à trois onces.

Pour le préserver de la décomposition on peut ajouter un quart de son poids d'alcool rectifié.

Extrait des feuilles par décoction, c'est-à-dire en les faisant bouillir [1 sur 10 d'eau]. Un ou deux gros, en pillules.

Effets de l'ivrognerie.

À propos des causes de la crise ouvrière, voici ce que nous lisons dans la causerie hebdomadaire de Bernadille publiée par le *Monteur universel*:

Paris dépense par an 580 millions à boire, dont beaucoup plus de moitié à s'empoisonner de drogues infâmes et frelatées qui l'abrutissent et le tuent. Le budget des boissons parisiennes égale presque à lui seul le budget de toute la république pour l'armée de terre, et Paris, depuis treize ans, a ingurgité plus que la rançon de la France. Les *mastroquets* lui ont coûté aussi cher que les Prussiens.

L'alcoolisme s'est à la fois étendu et empiré. Il y a plus d'ivrognes qu'autrefois, et ces ivrognes s'intoxiquent avec des poisons plus malsains. Si l'on ne peut faire dix pas dans une rue de Paris sans y rencontrer un marchand de vin, il est difficile d'en faire quinze, surtout à certains jours et dans certains quartiers sans y rencontrer un ivrogne. Le lundi, le défilé commence dès sept heures du matin, et à minuit on en rencontre encore qui battent les rues.

Le bon ouvrier lui-même, bon époux, bon père de famille, le samedi soir après la paye, ou le dimanche, conduit sa vieille et ses mioches chez le *mannesingue*. Il régale.

S'il fait beau, on installe la table sur le trottoir, et là, dans la mince raie d'ombre dessinée par l'au-