

Piché, Wilfrid, Black Lake..	1
Poirier, Phil. Maniwaki.....	25
Pérusse, Dr J. N., Amqui...	39
Plante, Pierre, Lorrainville..	1
Pigeon, J. A., Alexandria...	29
Promen, Léon, Chicoutimi...	2
Pothier, Hor. Almaville.....	39
Paulin, J. G., Prince Albert..	5
Petit, J. E., Gentilly.....	1
Pelletier, Aug., Cabano.....	10
Pilon, L. H., St-Télesphore..	1
Poirier, J. A., Bonaventure..	1
Poirier, Cyrille, Bonaventure .	1
Piché, Camille, Cache Bay...	4
Paquette, Ed., Montréal. . .	5
Pilon, Francis, Rockland ...	5
Rhéaume, L. G., Linières....	13
Rochon, Moïse, Clarence Creek	1
Robert, J. N., St-Alexis des	
Monts.	3
Rochon, Dr O. J., Ottawa...	6
Robert, J. N., St-André Avellin	4
Roy, E. L., Villeray.....	3
Racicot, L. E., Ville-Marie..	1
Rocheffort, E., Sault Ste-Marie	1
Rouleau, Eug., St-Tite.....	3
Ross, Hector, Capucins.....	1
Rioux, Désiré, Price.	1
Robert, B., Sherbrooke.....	13
Rousseau, E., St-Damase....	10
Roy, E., Ste-Cécile Whitton...	2
Robert, D., Brompton	1
Riendeau, Jos., East Angus..	3
Sauvé, Eug., Ottawa,	92
Sirois, J. C., Cacouna.....	5
St Onge, Félix, St-Etienne des	
Grès.	21
St-Hilaire, Agenard, Sts-Anges	1
Samson, J. P., Lévis.....	10
St Arnaud, J. U., Ste-Gene-	
viève.	13
Sarazin, F. R., Montebello...	11
Smith, A. R., Coteau Stn....	2
Séguin, F. N., Rigaud.....	10
Sylvain, S., Riv. du Loup...	3
Sabourin, Ed., Hull.....	2
Sirois, Jos., Caplan.....	11
St Laurent, A. P., Rim. Quai.	1
St-Roch, Québec	10
Soucy, Jos., East Angus....	44
Sanscartier, A., Terrebonne.	1
Slevon, Ed., Montréal	1
Tessier, Geo. J. H., Québec..	67
Tremblay, Chs. Aug., Québec.	2
Trudel, J. H., Burwash. . . .	7
Tremblay, E., Fort William.	12
Trepanier, Dr A., St-Clet...	27
Thinel, Alb., Ferme Neuve..	49
Tremblay, H., St-Boniface...	3
Trahan, J. A., Blind River..	1
Tremblay, V., Scott's Town.	24
Tousignant, J. H., Ste-Sophie	1
Tessier, H., St-Casimir.....	1
Tremblay, Jos., Québec.....	15
Thetford Mines, Conseil 113.	294
Tétrault, J. S., Notaire, Sher-	
brooke.	1
Vermette, P. W., St-Romuald	4
Verret, Roméo, N.-D. des Lau-	
rentides.	3
Vincent, J. R., Sudbury....	1
Veron, Gob., La Macaza....	1
Villeneuve Damase, Calumet.	1

Verville, Lucien, Ste-Sophie	
Lévrard.	2
White, J. B., Tracadie.....	1
Wagner, J. B., Campbellton.	5
Watier, J., Ste-Anne Bellevue	8
Welch, E., Rimouski.....	1

Total.....	4538

Chronique Médicale

Renseignements sur certains ali- ments.

Le beurre est un des corps gras les plus digestifs. Il contient 90 pour cent de graisses, de l'eau, des sels, du sérum, du lait, de la caséine.

Les céréales, blé, seigle, riz, avoine, maïs, orge, sarrasin renferment des albuminoïdes, de la graisse, des hydrants de carbone, des sels. Elles favorisent le développement du squelette, et soutiennent les malades et les convalescents.

Le fromage est un aliment très azoté. Le fromage mou, frais, est plus digeste que le fromage à pâte cuite ou fermentée.

Les fruits possèdent des propriétés diurétiques, laxatives, nutritives. En général, ils doivent être mangés cuits ou parvenus à un certain degré de maturation. Ils régularisent les garde-robes. On distingue 1° les fruits aqueux acides: abricots, ananas, citron, cerises, framboises, fraises, groseilles, melon, oranges, pêches, poires, pommes, prunes, raisins, qui sont des aliments rafraîchissants, laxatifs, diurétiques. La prune est pauvre en sucres; le melon est très indigeste; l'ananas est très digeste. 2° les fruits neutres ou sucrés: bananes, figues, dattes, qui sont très nutritifs. 3° les fruits astringents: coings, nèfles; riches en tannin, ils ont des propriétés constipantes. 4° les fruits huileux: amandes, noix, noisettes, pistaches, châtaignes, olives, très indigestes et défendus aux estomacs délicats. Quatre fruits frais sont permis aux dispeptiques: fraises, pêches, raisins, figues. Les fruits desséchés: bananes, dattes, figues, prunes, raisins sont de digestion laborieuse.

Le lait est un aliment complet, renfermant tous les principes primordiaux. Mais, pour l'adulte, il ne renferme pas assez de graisse et d'hydrate de carbone. On s'en sert pour reposer l'estomac. Ecré-

NOS FAUTES

NE PAS DIRE.

Contribuer une somme de cinq piastres à une bonne œuvre.
Rien ne *présage* un mauvais temps.
C'est le jour de la *votation*.
J'ai reçu une *carte complimantaire*
Pas d'admission.
Le ministère a donné sa *résignation*.
C'est une bague d'*or solide*.
Il *s'objecte* à cela.
Il est accusé de *défalcation*.
J'ai une *carte d'admission* à ce concert.
C'est une *place* de moulin.
Il *entretient* des craintes sérieuses *en rapport avec* la santé de son fils.
Ceci augure bien.
Nul doute.
Sous les circonstances.
Sous le plus court délai possible.
C'est une condition *matérielle* du contrat.
Il a été *élu comme maire* de la ville.
Sous l'opération de la loi...
C'est un chemin de fer en *opération* depuis dix ans.
J'anticipe une belle journée.
J'ai l'assurance de faire telle chose.
C'est de *valeur*.

MAIS DIRE

Contribuer pour une somme de cinq piastres à une bonne œuvre.
Rien ne *fait présager* un mauvais temps.
C'est le jour du *scrutin*.
J'ai reçu une *carte de faveur*.
Entrée interdite.
Le ministère a donné sa *démission*.
C'est une bague d'*or massif*.
Il *s'oppose* à cela.
Il est accusé de *détournements de fonds*.
J'ai une *carte d'entrée* à ce concert.
C'est un *endroit* propre à un moulin.
Il a des craintes sérieuses *au sujet* de la santé de son fils.
On augure bien de ceci.
Sans aucun doute.
Dans les circonstances.
Dans le plus court délai possible.
C'est une condition *essentielle* du contrat.
Il a été *élu maire* de la ville.
En vertu de la loi...
C'est un chemin de fer en *exploitation* depuis dix ans.
Je prévois une belle journée.
J'ai la certitude de faire telle chose
C'est *dommage*.

mé, il est plus digeste, de même que lorsqu'on lui ajoute de l'eau de chaux ou de Vichy.

Les légumes alcalinisent le milieu interne, excitent le péristaltisme intestinal. Ils sont nécessaires à l'alimentation. La lentille contient beaucoup de fer, la pomme de terre beaucoup de sels de potasse, la tomate beaucoup de citrates. Pois, fèves, betteraves, navets, carottes, chou-fleurs sont, les deux premiers riches en albuminoïdes et sels, les autres plus pauvres.

Parmi les mollusques, l'huître présente un aliment fort digeste; son eau est légèrement azotée.

L'œuf, par ses albuminoïdes, ses graisses et ses sels, est un aliment précieux. Riche en fer organique et en lécithines, il rend de grands services dans le traitement de la tuberculose. Sa digestion est d'autant plus rapide que l'albumine est moins coagulée.

Le pain: plus il est blanc, plus il est azoté; plus il est cuit, mieux

il digère. La croûte est plus nourrissante et plus digeste que la mie. Chaud, le pain est indigeste. C'est un aliment très fermentescible.

Les sucres sont des aliments hydrocarbonés, qui donnent un goût agréable à d'autres aliments.

AVIS.

Au sujet des bénéfiques de décès d'épouses.

Pour avoir droit aux bénéfiques de décès d'épouses, les membres admis après le 4 octobre 1906 doivent fournir un examen médical de leur épouse sur la formule No 103, en usage à cet effet. Autrement, ils ne peuvent avoir droit aux bénéfiques de décès d'épouse. Ces bénéfiques, loin de constituer une condition essentielle d'une police, ne sont accordés qu'aux membres qui, lors de leur admission ou plus tard, produisent un examen médical satisfaisant au sujet de la santé de leur femme.