

soir
n escalier

e Magog. Qué.,
années, je souf-
il y a quatre ans
cœur, si fortes
asseoir trois ou
l'escalier. Je lus

NS
LS

oite. En peu de
ix. J'en ai pris
ai jamais depuis

e chez tous les
nts, ou envoyé
e sur réception
burn Co., Ltd.,

RATIS

ar dames et mes-
vre-pieds, rideau,
et quantité de
ux donnés à ceux
t nos grains.
0 paquets et notre

des Jardiniers
ris, P. Q.

écharnées
Gagnent



re et
poids

ginée
es en
levure
et du
La le-
e que
ployée
ult, et
si ex-
la levure spécialement
rée, pour lui donner
productrice de chair.

ee du fer végétal pur
ive dans les épinards,
e forme le fer est aisé-
e, ce qui fait du riche
aux nerfs et aux mus-

ure est ferrugineuse de
is efficace—car il faut
s valeurs de la levure
nforcer. Grâce à cette
errugineuse vous donne
lu temps requis par la
ent.

aujourd'hui chez votre
mode de 60 tablettes,
nt pour vous prouver
ante et pleine de santé.
nde. Elles ne mettent
ne causent ni gaz ni

es l'offre de
t d'argent"

un traitement plein
n. Si vous n'êtes pas
ultats, faites-vous re-
sera remboursé immé-

ne la merveilleuse
s tablettes de la LE-
ur rétablir la santé ait
nt démontrée dans les
gestion, constipation
té du teint et un affai-
physique et mental, la
ne devrait pas être
OBJECTE à voir reve*

"Wear-Ever"

Ustensiles de Cuisine en Aluminium

Une Bouilloire "Wear-Ever" à fond plat, large, pour aller sur l'élément ordinaire d'un poêle électrique. Fait d'aluminium dur en feuilles épaisses. Vif à bouillir—lent à refroidir. Belle apparence—procurez-vous en une.

Chez les Vendeurs de "Wear-Ever"

ALUMINIUM (VI) LIMITED
MONTREAL TORONTO



Bains et douches chez soi

Autrefois c'était un grand luxe que d'avoir une chambre de bain, luxe réservé à un petit nombre de privilégiés; aujourd'hui, on peut acheter à bon marché les appareils nécessaires et les installer dans un grenier ou dans la cuisine quand on ne dispose pas d'une pièce spéciale, et c'est peut-être dans cette dernière chambre que c'est le plus pratique puisque c'est celle qui est la mieux chauffée et que les bains peuvent se prendre quand la famille est réunie ailleurs.

On peut recouvrir la baignoire d'un cadre de bois caché par des rideaux ou la mettre dans un placard. On peut mettre un chauffe-bain au gaz ou à esprit de vin, ou encore se servir simplement de l'eau du réservoir qui est adapté à un poêle de cuisine.

Il n'est pas nécessaire d'avoir des tuyauteries compliquées; la baignoire peut être remplie et vidée à l'aide de tuyaux allant de l'évier à l'endroit où la baignoire est placée.

On peut encore prendre une douche très hygiénique dans une cuvette et procéder à un nettoyage très complet et rapide du corps entier. Nous recommandons ce moyen aux mamans qui n'ont pas de salles de bains. Chacun des enfants commence par se savonner complètement puis la maman passe avec un pot d'eau tiède et à tour de rôle, elle fait couler l'eau sur le cou et les épaules, rinçant ainsi tout le corps. Il faut se défier que les enfants fassent jaillir trop d'eau autour d'eux. Ils enfilent ensuite un peignoir et on les frotte vigoureusement à tour de rôle dans le dos, sur la poitrine et aux aisselles pour qu'ils ne s'enrhument pas.

Quels que soient les appareils adoptés, la maîtresse de maison doit se préoccuper d'en rendre l'emploi facile et peu fatigant pour les intéressés. Les bains, les douches, les lavages de pieds sont très utiles; après une journée de fatigue. S'il faut aller chercher tel objet sur une planche, le savon, et le peignoir dans la chambre, la serviette sur la corde où elle sèche, s'il faut se faire une place dans la cuisine, il est évident que ni le mari ni les enfants ne feront usage du bain.

Je connais un modeste intérieur qui n'a ni domestique ni salle de bain, ni même de cabinet de toilette. La mère de famille qui n'a pas une forte santé ne peut pas apprêter elle-même le bain, la douche ou le bain de pieds aux heures très différentes où rentrent son mari et ses grands enfants. Elle tient cependant à ce qu'on observe dans la famille les règles de l'hygiène et de la propreté, elle tient à ce que tous fassent leurs ablutions et elle a organisé dans sa cuisine un coin à cet effet.

Une caisse de bois assez haute pour servir de siège a été placée, l'ouverture en avant, et fermée par un rideau qui cache le seau, le pot à eau et le bain de pieds, toujours prêts dans la caisse. Sur une planche à côté il y a autant de sacs qu'il y a de personnes dans la famille, et dans chaque sac, un peignoir, une serviette, une paire de pantoufles qui, lorsqu'on la quitte le matin, est mise là et non dans les chambres. En entrant chacun vient s'asseoir sur le coffre, ne fut-ce que pour s'y

déchausser, mais il est bien rare qu'on en reste là. Assis sur ce coffre rembourré de balle d'avoine on n'a pas envie de s'en aller tout de suite, d'autant plus que tout à côté sur le buffet il y a toujours quelque boisson rafraîchissante, et comme on n'a qu'à étendre la main pour sortir le bain de pieds et le pot, plein d'eau froide, que l'eau chaude est dans la bouillotte sur le fourneau, on trouve que c'est un vrai repos de prendre un bain de pieds. On se lave aussi

tout le corps. Ajoutez que la fenêtre est garnie de rideaux de grosse toile et que la porte a un bon verrou.

Combien a coûté l'installation? A peu près rien. La mère a fait les peignoirs dans de vieux manteaux, les sacs dans de vieux rideaux. En cela comme en beaucoup de choses le bien-être de la famille dépend moins de l'argent dont on peut disposer que de l'intelligence et de la volonté de la maîtresse de maison.

Les fleurs de sureaux.—Quand les sureaux sont en fleurs, rappelez-vous qu'avec une infime quantité de ces fleurs mise dans l'eau bouillante, vous aurez une infusion exquise, plus agréable à boire que le tilleul et le thé; très en vogue au Canada et en Ecosse, cette infusion est souveraine contre les bronchites et les maux de gorge. Les Anglais récoltent soigneusement ces fleurs et les font sécher; imitez-les.

Le DANGER de la CONVALESCENCE

L'ÉPOQUE la plus DANGEREUSE d'une maladie est ordinairement celle de la CONVALESCENCE. PENDANT que la maladie suit son cours, le médecin a le contrôle absolu sur sa patiente, mais aussitôt que la malade entre en convalescence et est livrée à ELLE-MÊME, la surveillance dirimue et le DANGER commence.

Plus vite la malade reprend ses forces, moindres sont les dangers qu'elle COURT. Le meilleur REMÈDE pour amener le parfait rétablissement de la FEMME sont les Pilules ROUGES essentiellement TONIQUES et STIMULANTES. Elles donnent de la VIGUEUR et du COURAGE en enrayant les IDÉES NOIRES.



Presque toutes les maladies amènent forcément un APPAUVRISSEMENT du sang et l'essentiel pour activer la CONVALESCENCE est de rendre au sang sa FRAICHEUR. Quelques boîtes produisent les effets les plus merveilleux.

"Je dois aux Pilules Rouges d'avoir recouvré les forces qu'une opération grave m'avait enlevées et qui m'avait laissée très pâle, nerveuse, souffrant fréquemment de maux de tête, de douleurs dans le dos, les côtés, et de lassitude dans les membres.

"J'ai pris les Pilules Rouges et il ne m'en a fallu que quelques boîtes pour ramener mes forces et faire cesser mes malaises. Depuis trois ans, les Pilules Rouges sont mon unique remède. J'y recours de temps à autre et je suis bien comme jamais je ne l'ai été. Mon appétit est bon, je digère bien, enfin mon organisme est en parfait état et je vaque à mes occupations sans difficulté. En toute sincérité je recommande les Pilules ROUGES aux femmes faibles."
Mme R. Senay, Boîte 42, Moosup, Conn.

CONSULTATIONS MÉDICALES.—Afin d'aider votre traitement, vous pouvez consulter GRATUITEMENT à son bureau ou par correspondance notre Médecin qui vous indiquera toujours le meilleur régime à suivre. Dans les cas impossibles à traiter par correspondance comme dans les cas requérant une intervention chirurgicale, notre Médecin vous dirigera aux meilleurs médecins ou chirurgiens de votre localité.

EXIGEZ, INSISTEZ pour les Pilules ROUGES de la Cie Chimique Franco-Américaine, partout ou par la poste, 50c la boîte ou 3, \$1.25.

Impossible de vous traiter mieux et à meilleur marché.

Cie Chimique Franco-Américaine Ltée, 1570, rue Saint-Denis, Montréal.

Pilules ROUGES

MAMANS, VEZ EN AIDE

À vos ENFANTS qui sont PALES, MAIGRES, CAPRICIEUX, PLEURARDS, ARRIÈRES, qui n'ont pas d'APPÉTIT, de SOMMEIL, ou qui souffrent de MAUX d'YEUX, d'ORFÈVRES, de GORGE, de RIFÈS ou autre (gratuit dans la figure et sur le corps en leur donnant de l'OVONOL remède spécialement destiné aux enfants.

L'OVONOL, à base d'Extrait de Foie de Morue, d'Iode, de Jaune d'Œuf, d'Hypophosphites composés est une formule du médecin des Pilules ROUGES, qui la prescrit depuis un grand nombre d'années avec les meilleurs résultats. C'est donc dire que l'OVONOL est préparé avec le plus grand soin. Partout ou par la poste, Canada, \$1.00; États-Unis, \$1.25.

Cie Chimique Franco-Américaine Ltée, 1570, rue St-Denis, Montréal

OVONOL