

Les Extraits Culinaires  
DE  
**Jonas**  
Représentent ce qu'il y a  
de  
**PLUS FORT,  
PLUS RICHE,  
PLUS PUR et de  
PLUS ECONOMIQUE**  
en fait d'extraits cu-  
linaires sur le marché.  
DEMANDEZ-LES

Exigez qu'on vous les  
fournisse. — Ils sont en  
vente chez tous les bons  
marchands.



**LA  
PLUME-  
FONTAINE**  
Sir WILFRID LAURIER

Modèle perfec-  
tionné de 1906.

Les fabricants de la plu-  
me S. W. L. ont inventé un  
nouveau drain (feed-bar),  
qui rend cette plume abso-  
lument parfaite, et leur per-  
met de donner à l'acheteur  
une garantie plus forte que  
jamais.

Si la plume-fontaine S. W.  
L. n'écrit pas d'une façon  
parfaite, cette plume sera  
échangée sans frais.

Garantie en or de 14 ka-  
rats.

**STYLE "U"**

No. 2	- -	\$1.50
3	- -	2.25
4	- -	3.00
5	- -	3.75
6	- -	4.50

Avec instructions en fran-  
çais sur la manière de s'en  
servir.

Adressée franco par la  
poste sur réception du prix.

**LIBRAIRIE  
Beauchemin  
LIMITÉE**  
Fabricants. 156 rue St-Paul, Montréal

**Solution de Biphosphate de Chaux  
DES FRERES MARISTES**  
32 ANS DE SUCCES



Cette solution est un excel-  
lent fortifiant; elle est très  
efficace pour combattre la  
consommation. Ceux qui en  
font usage pendant un certain  
temps, en obtiennent des  
effets excellents.

Employée pour combattre  
les bronchites, elle donne tou-  
jours de très bons résultats;  
pour mieux dire, guérison  
complète si on en fait usage à  
temps et de la manière indi-  
quée dans le prospectus.

A peu près toutes les mala-  
dies de poitrine proviennent  
du manque d'aliments phos-  
phatés. La Solution de Bi-  
phosphate de Chaux des Frères  
Maristes, qui est très riche  
en phosphate de chaux, a pour  
effet de combattre ces  
sortes de maladies.

Cette Solution est un ali-  
ment précieux et nécessaire  
aux enfants qu'une croissance  
rapide épuise. Elle n'est pas  
moins avantageuse aux per-  
sonnes qui pendant l'été digé-  
rent mal et n'ont pas d'appé-  
tit, etc.

On trouve la Biphosphate de Chaux des Frères  
Maristes chez les principaux pharmaciens du Ca-  
nada et des Etats-Unis. — Dépositaires Généraux,  
HURTUBISE & CIE, 20 rue St-Alexis, Montréal.

Donnez-nous votre com-  
mande immédiatement pour  
votre nouveau

**Complet d'été**

et vous serez certain d'être  
servi à temps, car nous ve-  
nons de recevoir nos impor-  
tations de

Tweeds et Etoffes Nouvelles

**J. N. LEFEBVRE**  
MARCHAND-TAILLEUR  
Coin Amherst et DeMontigny

Tél. Est 4906



**Hygiène ménagère**

**LE POISSON**

DANS les restaurants à prix fixe et à bon marché, où, moyennant la petite somme réclamée, le client a droit à un certain nombre de plats au choix, on trouve presque toujours la carte rédigée ainsi : Hors-d'oeuvre, un plat de viande, un "plat de légume ou de poisson", etc. Comme, d'autre part, les prescriptions de l'Eglise, qui interdisent la viande les jours maigres, permettent le poisson, il en est résulté que, pour beaucoup de gens, le poisson est une sorte de viande moins viande que la viande, moins nourrissante, moins réparatrice, une alimentation de Carême. Cette opinion est loin d'être exacte, et il n'en faudrait pour preuve que le fait que des peuples entiers s'en nourrissent presque exclusivement, et que, en particulier les Japonais, sur lesquels l'attention du monde fut fixée naguère, ne manquent ni d'endurance, ni d'énergie, sont des mangeurs de poisson; le poisson au riz constitue le fond de leur nourriture.

D'autre part, si on examine l'analyse chimique de la chair des poissons pris dans leur ensemble, on est frappé de l'analogie de composition qu'elle présente avec la chair des mammifères et des oiseaux, et de la faible différence constatée dans la proportion des éléments chez l'une et chez l'autre.

Au point de vue nutritif, on peut diviser les poissons en deux groupes: le premier renferme les poissons à chair "maigre" et "blanche"; le second, les poissons à chair "grasse", dont on peut faire deux groupes, ceux à chair "jaune" et ceux à chair "blanche". Cette division est un peu théorique, parce qu'il peut se manifester des différences de composition pour une même espèce, suivant le moment de l'union et le milieu où vivent les poissons. Mais la graisse, base de la classification que nous venons de rapporter, varie de 0,14 à 30 p.c. suivant les espèces; elle est en général liquide et riche en phosphore.

Comme les poissons à chair grasse, s'ils sont les plus nourrissants, se digèrent en général beaucoup moins bien que les poissons maigres, lesquels sont presque le type des aliments "légers", il est nécessaire de bien connaître parmi les espèces les plus nouvelles celles qui rentrent dans la seconde et dans la première catégorie.

Les poissons très maigres sont, parmi les poissons d'eau douce, le brochet, la truite, puis le goujon, et, parmi les poissons de mer, la morue, le plus maigre de tous les poissons et aussi celui dont la chair contient le plus d'eau, à l'état frais, bien entendu; la raie, le merlan, la sole.

La carpe, parmi les poissons de rivière; le hareng frais, parmi ceux de mer, sont encore des poissons relativement maigres, puisqu'ils contiennent, à poids égal, trente-quatre fois plus de matières grasses que la morue et sept fois plus que le brochet.

L'aloise, le maquereau ont une chair grasse très azotée, peu aqueuse; le saumon l'a encore plus grasse et plus compacte. Ce sont, tout le monde le sait, des poissons dont la digestion est parfois pénible; ils ne sont pas aliments de dyspeptiques et de convalescents.

Le type des poissons gras est l'anguille de rivière; sa chair contient encore moins d'eau que celle du saumon et 5 p. 100 de plus de matières grasses, mais moins de matières azotées.

Dans le calcul de l'alimentation d'une famille, quand on veut présenter du poisson sur la table, il faut tenir grand compte des déchets, arêtes, nageoires, tête, écailles. Ils s'élevaient à 9 p. 100 pour le saumon, 19,2 p. 100 pour la raie, 22 p. 100 pour le maquereau, 24 p. 100 pour l'anguille, 32 p. 100 pour le brochet, 37 p. 100 pour la carpe et 40,9 p. 100 pour le merlan, ce qui fait une moyenne de 26 p. 100.

Chair nette et à poids égal, on peut évaluer la quantité de matière nutritive azotée des poissons à 2 à 4 p. 100 seulement moindre que celle de la viande des mammifères; mais, par contre, celle des poissons maigres, brochet, merlan, sole, etc., de digestion facile, n'introduit dans l'économie que le minimum de principes excitants.

Et cependant, le poisson est exclu du régime des eczémateux; il donne souvent lieu à des démangeaisons, de l'urticaire. Certains albuminuriques s'en trouvent mal; il existe donc là une sorte de contradiction, apparente seulement, explicable par la très grande facilité avec laquelle le poisson s'altère. Celui qui vient de la mer doit être transporté de l'endroit où on le pêche à celui où on le consomme; là, on le conserve dans la glace, si la vente n'en est pas immédiate; il n'en faut pas plus pour qu'en les chairs délicates naissent des toxines redoutables, qui peuvent exister sans que leur odeur et leur goût soient modifiés. C'est à cette propriété que sont dus les ac-

idents constatés et la réputation suspecte du poisson pour l'alimentation de certaines personnes. Mais le poisson maigre, véritablement frais, mis dans la poêle à frire ou plongé dans le court-bouillon au sortir de l'eau, vivant encore en quelque sorte, ne cause presque jamais, même chez les prédisposés, les malaises petits ou gros imputables aux autres.

Il existe cependant des poissons dont la chair est vénéneuse; d'autres sont vénéneux sur certains points des littoraux ou en certaines saisons. Mais il est certaines portions de poissons tout à fait sains qui sont ou deviennent parfois vénéneuses: ce sont les oeufs et la laitance du barbeau, du brochet, de la loche, du congre. Bien qu'ils ne déterminent pas les phénomènes d'intoxication grave observés avec la chair et le foie du tétodon, du diodon, de la mallita thrissa et quelques autres poissons du Japon et des Antilles, les diarrhées, les vomissements, les démangeaisons et les éruptions certaines sont la conséquence habituelle de leur absorption.

**Désinfection.**

Nous avons reçu, depuis quelque temps, des demandes de conseils au sujet de la désinfection. Aujourd'hui, une lettre plus pressante que les autres nous décide à causer de ce sujet.

A Montréal, ainsi que dans les grandes villes, le service de la désinfection est fort bien organisé par les municipalités; il y a même des entreprises privées qui ne laissent rien à désirer. Mais, dans presque tous les villages, il n'y a rien encore.

Dans les maladies contagieuses, il est important de désinfecter de suite les déjections de toutes natures: selles proprement dites, urines, vomissements, crachats. La solution de sulfate de cuivre à cinquante grammes par pinte convient parfaitement pour cet usage. Toutes les municipalités devraient être pourvues de cet antiseptique, d'un prix, d'ailleurs, peu élevé, et que l'on tiendrait gratuitement, par petits paquets de cinquante grammes, à la disposition du public.

Les linges, souillés ou non, qui ont touché les malades, doivent être trempés dans l'eau bouillante. A défaut d'étuve, les municipalités des campagnes pourraient avoir une sorte de lessiveuse de grande dimension, qui conviendrait parfaitement à la désinfection du linge; on a même établi des cuves spéciales pour trempage, appareils pour la désinfection des objets contaminés.

Pour la literie, il faut passer les toiles des matelas, la laine, le crin, à l'eau bouillante; quant à la plume, elle doit être brûlée, si on ne peut la passer à l'étuve.

La désinfection des locaux est plus difficile; mais, à la campagne, il y a moins de danger que dans les villes de faire de grands lavages sans rien détériorer, car, généralement, il n'y a pas de papier de tenture; aussi, le lavage à l'éponge, à défaut d'appareil pulvérisateur, peut parfaitement suffire pour les murs, les parquets et même pour beaucoup de meubles.

Le formol est un antiseptique puissant, qui n'est pas toxique comme le sublimé et qui est aussi actif. On peut l'employer, pour ces lavages, en solution aqueuse à la dose de cinq pour mille. Mais il est encore préférable de désinfecter par les vapeurs de formol.

Il existe un petit appareil, le formogène, fort simple et peu coûteux, qui s'adapte sur le verre d'une lampe. Composé d'une cuvette où l'on place des pastilles de formaseptol (une pastille par verge cube de la pièce à désinfecter), la chaleur de la lampe fait dégager des vapeurs qui, grâce à une petite hélice en mica, se répandent jusque dans les plus petits coins de la chambre, dont on a eu soin de fermer hermétiquement toutes les issues.

**Action de l'eau oxygénée sur le sang.**

D'expériences faites déjà antérieurement sur le sang frais, il résulte qu'il se fait un dégagement plus ou moins abondant d'oxygène du sang tiré, suivant l'animal, le sang de l'homme étant le plus actif. M. Cotton, de Lyon, a démontré récemment que l'énergie du globe se conserve vis-à-vis de l'eau oxygénée, quelles que soient les modifications subies par le sang lui-même. L'addition de carbonate de chaux suffit pour faire renaître l'activité de cette énergie latente à l'égal d'un sang frais et permettre, en médecine légale, de déceler par son action sur l'eau oxygénée l'origine animale d'une tache ainsi régénérée. Cela a son importance pour la criminalité.

Terminons par cette pensée: La science a des racines amères, mais les fruits en peuvent être doux.

**Un bienfait pour le beau sexe !**

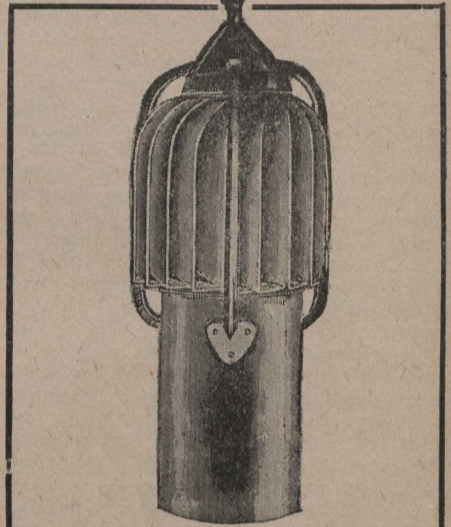


Poitrine parfaite avec les  
**POUDRES ORIENTALES**  
les seules qui assu-  
rent en trois mois  
le développement  
des formes chez la  
femme et guérissent  
la dyspepsie et la maladie du  
foie.

Prix: Une boîte  
avec notice, \$1.00;  
Six boîtes, \$5.00.  
Expédiée franco  
par la poste sur ré-  
ception du prix.  
Dépôt général  
pour la Puissance.

L. A. BERNARD, 1882 Rue Sainte-Catherine, MONTREAL  
Aux E.-U.: Geo. Mortimer & Son, Boston, Mass.

**Ventilateur  
Aeolien**



LE VENTILATEUR a établi sa supé-  
riorité sur tous ceux qui ont été soumis  
au public. Il a établi, par des essais qui  
en ont été faits, son adaptabilité à la ventilation  
des grandes bâtisses, de cabinets, des voûtes  
d'églises, des écoles, des manufactures, des éta-  
bles, etc. Il est pourvu intérieurement d'une  
vis à ailes, au moyen de laquelle un courant  
d'air continu est établi.

Le caractère distinctif de ce ventilateur est que  
le pouvoir moteur n'est pas seulement produit  
par le plus léger courant d'air, mais encore par  
la différence de température à l'intérieur et à  
l'extérieur de la bâtisse.

Tout ventilateur est garanti donner entière  
satisfaction.

Catalogue illustré envoyé gratis sur demande

**T. LESSARD**

Ci - devant de Lessard & Harris

SEUL MANUFACTURIER

Plombier et Poseur d'Appareils de Chauffage

191 rue Craig Est, Montréal

En face du Champ-de-Mars

**Si vous souffrez**

d'Ulcères

Varices

Eczema

"Jambe de Lait"

ou de toute autre ma-  
ladie de la peau

ECRIVEZ-NOUS.

Nos conseils ne vous coûteront absolument  
rien. Nous pouvons vous aider et le ferons  
volontiers.

The Dr Wilson Medical Co. 204 rue  
St-Jacques

**Fourneau "Pilot"  
en acier de Walker**

Incomparable comme  
poêle de cuisine. Se  
fait avec ou sans Ré-  
servoir. Tablettes ou  
Réchaud.

Venez les voir.  
Demandez catalogues

Seul Agent  
**LUDEGARD GRAVEL,**  
22 à 28 Place Jacques-Cartier,  
MONTREAL

Téléphones Bell,  
Magasins, - Main 512  
Bureaux, - Main 512  
Après 6 p.m. Est 2314  
Tél. Marchands 694

