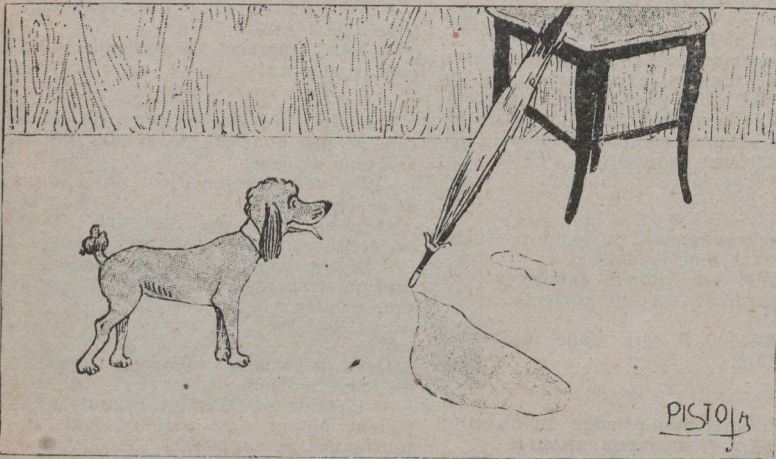


L'ESPRIT DES BETES



—Oh! le polisson! et tout à l'heure on dira que c'est moi...

L'Ivrognerie
Secretement
Guerie



Guerit son mari.

Echantillon Gratuit
et circulaire contenant
détails, témoignages, et
prix, envoyés dans une
enveloppe cachetée.
Correspondance religieusement confidentielle. Incluez un timbre pour la réponse.
Adressez: **The Samaria Remedy Co., 23 Jordan St., Toronto, Can.**

PROPOS DU DOCTEUR
DU SOMMEIL

Le sommeil est l'assoupissement des sens, c'est la suspension momentanée de l'activité cérébrale.

Il y a trois sortes de sommeil: le sommeil naturel ou physiologique, le sommeil pathologique et le sommeil artificiel.

Il est difficile de dire comment se produit le sommeil naturel, le seul dont je m'occuperai dans cet article, car les physiologistes ne sont pas d'accord sur cette question.

On sait que les sujets lymphatiques, comme ceux qui sont d'un tempérament apoplectique, ont une grande propension au sommeil; de là, l'anémie du cerveau pour les uns, sa congestion pour les autres, comme cause déterminante.

On a encore attribué le sommeil à la diminution de l'activité de la circulation cérébrale; à la diminution de l'oxygène qui se trouve emmagasiné dans l'encéphale; et, enfin, à l'encombrement des tissus par les matériaux de nutrition ou à l'épuisement des matériaux nécessaires au jeu de l'organe.

Il y a certainement d'autres causes que nous ignorons encore. Toujours est-il que le sommeil est au cerveau ce que le repos est aux muscles: c'est, avant tout, un besoin de conservation, besoin aussi impérieux que celui de la faim, ainsi que le comprenait le financier du grand fabuliste La Fontaine, quand il se plaignait.

Que les soins de la Providence N'eussent pas, au marché, fait vendre le dormir Comme le manger et le boire

Néanmoins, on ne peut, d'une manière générale, déterminer le temps qu'il faut consacrer au sommeil, le repos étant d'autant plus

nécessaire que les personnes sont plus faibles ou qu'elles se sont livrées à un travail plus pénible.

Les femmes et les enfants ont donc besoin de plus de repos et de sommeil que les hommes.

Un précepte bien connu accorde huit heures de repos à tout adulte; celui de l'école de Salerne est de sept heures seulement.

Ce laps de temps de sept à huit heures est bien suffisant pour l'homme fait, car, bien entendu, je ne parle pas de l'enfance; chacun sait que le nouveau-né ne fait que dormir et têter, et que l'enfant dort la moitié du temps; avec l'âge, on dort de moins en moins.

Pour les jeunes filles, les jeunes femmes, on peut accorder une heure de plus; mais il ne faut pas dépasser le maximum de dix heures de sommeil ou de repos au lit.

J'ai dit, dans mon article sur l'obésité, les inconvénients, pour les femmes, d'un sommeil prolongé. Il est donc utile de ne pas se coucher tard et de se lever tôt. Malheureusement, le genre de vie des grands centres — où les théâtres, les concerts, les soirées mondaines tiennent une si grande place, — s'accorde peu avec l'hygiène; de là, tout ce cortège de névroses que nous avons à déplorer.

CHOSSES ET AUTRES

—Le Canada a exporté, en 1903, à l'étranger, 34,146,917 livres de beurre, sur les 141,026,229 lbs., produites au pays.

—Suivant les statistiques, la province de Québec produit 806,630,199 livres de fromage par année, en moyenne, depuis 1901.

—On propose de faire une exposition de produits des différentes colonies de l'Empire britannique, y compris les Indes, au palais de crystal à Londres.

—Le montant reçu par le gouvernement d'Ontario comme droits d'héritages ou de succession, s'est élevé au chiffre de \$224,188, du 15 mars au 15 juin dernier.

—J. R. Freeman, du comité métropolitain de l'eau, à Massachusetts, prétend, d'une manière autorisée que la ville de Boston descend chaque année, au-dessous du niveau de la mer de 0,79 pd. marée basse.

—On a fait une très intéressante découverte dans la métropole Etrusque de la ville de Tarquinia. On y a trouvé deux cent tombeaux contenant des casques, des cuirasses d'or, des amulettes, des vases précieux etc., qui datent de 3,000 années et prouvent que la civilisation des Etrusques à ce temps, était bien supérieure à celle des Romains. Le gouvernement italien s'appropriera un quart des objets découverts, comme trésors, d'après la loi du pays.

Nouvelles Pilules DU COMPOSÉ DE Thora Tansey

— inoffensives — sûres et efficaces. Chaque femme devrait les avoir à portée pour s'en servir quand le besoin se présentera. Absolument le meilleur remède à un dollar connu — inoffensif dans toutes les conditions possibles — succès garanti — ne laisse positivement aucune conséquence nuisible à la santé. Envoyées par la malle bien cachetées: \$1.00. S'adresser à

The Madam Thora Toilet Co.
Toronto, Canada.

—Un nouvel "attrape-sacs" pour la malle, a été inventé par M. William Fellen, de Wakefield, Kansas. On se sert de ce nouvel appareil pour décrocher plus rapidement les sacs à malle au passage des trains.

—C'est en 1824 que James Apsdin, de Leeds, Angleterre, parvint en mêlant de la glaise à de la pierre de chaux et en calcinant ce mélange, suivant sa méthode à produire le fameux ciment Portland.

—M. John Samson, éditeur du "South American Journal," fait connaître que les machines agricoles fabriquées au Canada et exportées à la République Argentine sont reconnues comme les plus excellentes qui sont exportées à ce pays.

—Le poisson rôti dans l'huile d'olive pure ou vierge a une saveur bien supérieure au poisson cuit dans le beurre. L'huile conserve entièrement le goût naturel du poisson, mais non point les beurres ni les graisses, même de la meilleure provenance.

—On affirme que l'on peut colorer le beurre avec des jaunes d'œufs, dont on se sert dans plusieurs fabriques européennes; les résultats sont déclarés excellents. Le jaune d'œuf étant gras et frais, donne une belle couleur naturelle au beurre et ne peut causer aucun effet injurieux pour la préservation du beurre, ni à ceux qui le consomment; il serait au contraire meilleur et de plus grand bénéfice pour la santé. Les beurres colorés à l'aniline sont plutôt injurieux.

—Les statistiques du gouvernement de la Province d'Ontario accusent le chiffre énorme de 48,185,135 manots de pommes, pour la récolte de 1902. Celle de la province de Québec n'est inférieure que d'à peu près un huitième. Les deux provinces d'Ontario et de Québec exportent plus de pommes que toutes les autres provinces du Canada et plus que les Etats-Unis.

—Chose curieuse, il se trouve que le pape actuel a été français... pendant une heure. En effet, Pie X est né à Riese. Or la Vénétie fut on le sait, cédée en 1866, par François-Joseph à Napoléon III et rétrocédée par celui-ci à l'Italie. Entre les deux traités diplomatiques, Giuseppe Sarto et ses compatriotes furent donc Français "ipso facto."

—Le canal Rideau, au Canada, a été commencé le 21 septembre 1826 et terminé en août 1832. Il a 126 1/2 milles de longueur avec 47 écluses de 134 x 33 pieds et 5 pieds d'eau sur les seuils des écluses. L'ascension totale de la rivière Ottawa, jusqu'au lac Richelieu, d'en haut, est de 592 pieds, 4 pouces. La descente totale du lac Richelieu d'en haut à Kingston, est de 165 pieds, 4 pouces. Le coût total du canal Rideau a été de \$3,911,701.47.

—Les anciens représentaient la Paresse assise, avec un air triste, la tête penchée et les bras croisés, ayant à ses pieds des quenouilles brisées, symbole de son aversion pour le travail. Un moraliste la dépeint ainsi: "C'est une femme qui a l'air doux et marche à pas comptés, couverte d'une robe de toile d'araignée, portée par le Sommeil, s'appuyant sur le bras de la Faim, ayant les Misères pour suite, passant le printemps de son âge sur un lit de repos et son automne à l'hôpital."

Ce tableau n'a rien d'exagéré. On peut dire que la Paresse fait avorter plus de talents que l'activité n'en fait éclore, que par elle l'ennui est entré dans le monde, qu'elle va silencieusement que la Pauvreté l'atteint bientôt, et qu'enfin elle est justement frappée de réprobation comme l'ennemie de la société, la rouille de l'intelligence et la source de tous les vices.

Meubles et Tapis

Réduction de 25 à 50%

Sur tous les Ameublements de Salon, Salle à Manger, Chambre à Coucher. Aussi: Tapis, Prélarts, Rideaux, etc.

ENEZ VOIR—Nous sommes ouverts tous les soirs jusqu'à 9 heures.

Chez F. Lapointe,
1449 rue St. Catherine Est, (Angle Montcalm)