



**Prof.
Lavoie**

**Fabricant Expert de
Perruques et Tou-
pets pour Dames
et Messieurs.**

Maison Fondée en 1860

**Cheveux teints dans
toutes les nuances
desirees. Coiffures
pour Bals et
Soirees.**

Assortiment complet
de

**Tresses en Cheveux Naturels, Accessoires de
Coiffure, Peignes
et Ornaments en Tous Genres pour Cheveux.**

Importation directe de Paris, Londres, New-York

**No 8, rue
Notre - Dame
Ouest**

Coin Boulevard
St-Laurent :

Montreal



Innovations !

GRACE à l'installation de nouvelles machines et à des arrangements littéraires et artistiques nouveaux, de grandes innovations sont faites dans

Le Samedi


Le plus grand magazine illustré hebdomadaire, 5c au Canada ; 7c à l'Étranger.

Tel. Bell : Main 1473 Résidence : STE-THERESE

LUCIEN GIROUX, Notaire

Argent à prêter
Réglement de Successions

71a, rue St-Jacques,
MONTREAL



Nos DENTS sont très belles, naturelles garanties
**Institut Dentaire Franco-
Américain, (Incorporé)**
162, St-Denis, Montréal.

Notre Santé

L'Art de se Moucher

LE DOCTEUR Bon-Sens nous écrit : On ne sait pas se moucher, et, par ces temps de grippe, de rhume et de coryza, cela peut avoir des inconvénients. C'est si facile, de se moucher. On enfonce son nez dans son mouchoir et l'on souffle plus ou moins fort, selon les circonstances. Et l'on recommence s'il le faut. Et voilà. Eh bien ! c'est mauvais et même dangereux, quand on est obligé de se moucher souvent. Pourquoi, dangereux ? Parce que cette manière de se moucher peut amener des maux d'oreilles, des inflammations et des désordres. En soufflant fort, les deux narines bien bouchées, on emplit d'air sous pression la gorge et l'arrière-nez. Il faut que cet excès d'air s'en aille. Pendant le rhume de cerveau, le nez est bouché encore plus que d'habitude, l'air s'accumule encore mieux à mesure que l'on se mouche, et si bien qu'il lui faudra chercher une voie de sortie inusitée. Or, il en est une à sa portée qui conduit directement dans l'oreille moyenne : c'est la trompe d'Eustache. Quand vous vous mouchez fort, l'air s'y engouffre, et, avec lui, les mucosités du nez chargées de bactéries accumulées dans le pharynx. De là, le danger. On s'en aperçoit, quelquefois, trop tard. On ressent une petite douleur, mais le mal est fait. Donc, nous nous mouchons, généralement, dans de mauvaises conditions, et sans même nous en douter. Nous nous mouchons trop élégamment. Alors ? Alors, il faut changer de méthode pour se mettre à l'abri de tout accident. L'instinct guide, à ce point de vue, les gens sans éducation. L'ouvrier ne se mouche pas comme nous. Il a le dédain du mouchoir. Un matelot comprime du doigt une narine et souffle de l'autre côté, et bien d'autres après le matelot ! Il ne s'agit pas de faire comme eux ; mais c'est à imiter de loin en mettant les choses au point. Discrètement, appliquez le mouchoir sur une des narines et soufflez sans violence. L'air s'échappera librement par l'autre narine. Le mouchoir bien placé sur les deux narines, on ne constatera aucune différence apparente entre le système dangereux et le système inoffensif. Et l'on évitera la projection des produits infectieux dans l'oreille, on évitera ces choes d'air qui amènent souvent un retentissement douloureux et désagréable. Enfin, on se mouchera plus complètement, ce qui donnera une économie de temps. Il peut arriver que les deux narines soient également bouchées. Dans ce cas, il faut souffler plus doucement, avec ménagements, et l'on atteindra encore le but. C'est affaire d'habitude et d'expérience. Mais il y a grand avantage à s'habituer à se moucher ainsi. Et non comme un cheval qui a la gourme.