

les Galettes De levain Royal

LA QUALITE PLUS ELEVÉE POUR AU-DELA DE 50 ANS



FAIT UN MEILLEUR PAIN DOMESTIQUE

Le traitement de la fatigue

Personne n'ignore ce qu'est la fatigue. Elle sert de régulateur au travail. Et l'on sait que la fatigue est d'autant plus pénible qu'elle atteint un organisme plus affaibli: des organes épuisés ne pourraient, sans inconvénient, ressentir le contre-coup d'un travail excessif. Aussi la sensation de fatigue doit-elle avertir le patient qu'il est temps de s'arrêter et que la continuation de l'exercice physique deviendrait véritablement dangereuse.

La fatigue est, en effet, en relations étroites avec le travail musculaire, ou pour mieux dire, la fatigue est une conséquence inéluctable du travail. Toutes les fois que le muscle se contracte avec force, il se produit, dans la région correspondante, des sensations douloureuses. Le muscle lui-

GRATIS CETTE MONTRE

Demandez 100 paquets de grains de jardin, vendez-les à vos voisins et retournez \$6.00 vous recevrez aussitôt une prime à votre choix. Catalogue de 500 primes sur demande.

ALLEN NOUVEAUTÉS, St-Zacharie, Qué.

BOTANIQUE

Toutes maladies traitées avec succès par les plantes.

Les Médicaments St-Germain
5020 - Rivard - Montréal

Ne Négligez pas les Rhumes Bronchiques

La Pneumonie, l'Influenza et autres maladies dangereuses, sont souvent le résultat de rhumes ordinaires. Si vous voulez vous éviter des ennuis, faites usage de "Buckley's Mixture". Ce remède soulage promptement de la Toux en éliminant la cause. Votre pharmacien vend la "Buckley's Mixture" sous garantie absolue.

W. K. Buckley, Limited,
142 Mutual St., Toronto 2

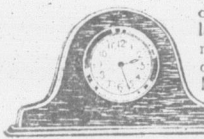
BUCKLEY'S MIXTURE

Agit comme l'éclair—F526

Une seule gorgée le prouve

75 cents et 40 cents

HORLOGE Boudoir GRATIS



Horloge boudoir donnée gratis pour la vente de seulement 30 médailles de STE-ANNE MIRACULEUSE à 10cts chacune. Aussi Livre de messe, Bague Ste Anne, Set de pipes, etc. Ecrivez AUJOURD'HUI pour avoir ces médailles et notre catalogue de primes. NOUS AVONS CONFIANCE EN VOUS.

LA PROPAGANDE RELIGIEUSE
13 rue PONTGRAVE - Québec

CHEZ NOUS

SECTION FEMININE

LE FOYER, L'ECOLE

L'embellissement de l'école

Je suppose que mes amies les institutrices ont fait leur profit des articles publiés sur l'embellissement du foyer, surtout par la culture des plantes. De même, les bonnes mères de famille qui me font l'honneur de me lire, ne manqueront pas d'adopter, je l'espère, les suggestions que je fais aujourd'hui; aux maîtresses d'écoles.

Il s'agit d'orner les fenêtres avec des caisses pour avoir pendant l'été un petit jardin suspendu, facile à entretenir, et d'utiliser pour cela l'adresse des garçons qui fréquentent l'école et qui sont si anxieux de se rendre utiles. Une fois habitués, ce serait un vrai plaisir pour ces menuisiers amateurs de fabriquer ces caisses et ce serait si beau de reconnaître dans chaque village, la maison d'école à ses fenêtres fleuries.

Les caisses ne peuvent être de grandeurs uniformes puisqu'elles doivent s'adapter exactement au rebord de la fenêtre, mais nous allons prendre une moyenne et calculer pour une fenêtre de 42 pcs de largeur. Il faudra d'abord une planche forte de 42 pcs de long, et de 8 pcs de large. Elle devra être percée de trous avec un vilebrequin, pour que l'eau puisse s'écouler facilement.

Deux nouvelles planches de la même dimension mais qui pourront être plus minces formeront le devant et le derrière de la caisse, tandis que deux morceaux de huit pouces carrés formeront les deux bouts. Les morceaux seront assemblés solidement et on ajoutera encore des contreforts triangulaires. On peindra la caisse d'un beau vert et on la fixera solidement à l'aide de petites équerres de métal. Si on a l'intention de semer en pleine terre, il faudra mettre une couche de poterie ou de petits cailloux pour assurer un bon drainage; mais le plus pratique, c'est de faire partir en pots, en couches chaudes, les plantes et les fleurs destinées aux fenêtres et de les sortir seulement au moment de la floraison. De cette façon, on pourrait avoir tout l'été des plantes fleuries qui se remplacent à mesure qu'elles sont passées.

Il faut choisir autant que possible des fleurs aux couleurs brillantes et assez grosses pour qu'on les voit de loin. Il y a des variétés de capucines, grimpances ou non, aux riches teintes de jaune et de rouge qui font très bel effet, et qui fleurissent très longtemps.

Je serais très heureuse de savoir les noms des institutrices qui vont essayer de faire construire des boîtes et d'avoir des jardins suspendus. Il pourrait bien y avoir des prix à l'automne pour celles qui réussiraient mieux à embellir leur domaine.

Cousine AVETTE.

même est de plus le siège d'un travail chimique qui aboutit à la production de poisons. Ces substances irritent le muscle; l'organisme entier est intoxiqué si plusieurs muscles ont subi un effort exagéré. Si la fatigue se prolonge, on voit survenir de véritables phénomènes d'intoxication: fièvre, malaise, abatement, inappétence, tous accidents dus au passage dans le sang de poisons résultant de la désassimilation musculaire.

La fatigue n'est pas due seulement à l'épuisement musculaire. Une fatigue facile, peut être due à des troubles digestifs, circulatoires, à des troubles des reins, du foie, de l'intestin, à une infection générale latente, fruste ou méconnue. Et l'on comprendra aisément pourquoi les muscles ne travaillent que par l'apport constant, par le sang, de substances nécessaires à son fonctionnement: oxygène, sucre, etc. Si cette espèce de combustible est de mauvaise qualité, le muscle fonctionnera mal et s'épuisera vite.

La fatigue est également due à un épuisement des centres cérébro-spinaux. Les neurasthéniques sont des êtres fatigués!

La fatigue, poussée à l'extrême, donne lieu à de véritables troubles psychiques. On a l'occasion de les observer assez fréquemment chez ceux qui prennent part à ces courses absurdes de bicyclette. Le coureur éprouve d'abord un besoin immodéré de nourriture, puis il se sent envahi d'un grand ennui, la mémoire lui fait défaut. A cela succèdent des hallucinations, du doublement de la personnalité, un fond de suggestibilité, le tout édifié sur un état d'automatisme. L'ennui domine toute la scène.

De tous les phénomènes, c'est la diminution de la mémoire qui a été notée le plus souvent.

Le traitement de la fatigue n'est du domaine de la médecine, que si elle se manifeste d'une façon anormale.

Les facilement fatigués prenaient autrefois, sans profit, toute la gamme des vins soi-disant toniques et fortifiants, dont le moindre inconvénient était peut-être d'irriter inutilement les muqueuses digestives.

Aujourd'hui on leur prescrit des préparations opothérapiques, notamment des préparations surrénales (extraits de la glande surrénale fraîche du mouton). On en prend

de cette glande desséchée dans le vide, un cachet de dix centigrammes midi et soir, pendant plusieurs jours. Ce médicament est un tonique cardiaque. On aura tout avantage à lui adjoindre soit de la lécitine (extraite du jaune d'œuf), à la dose de deux cuillerées à café de granulé par jour, soit des glycérophosphates: glycérophosphate de chaux, 10 gr.; sirop de limons, 200 gr.; une cuillerée à soupe midi et soir dans un demi-verre d'eau de Vittel ou de Contrexéville ou mieux encore, d'eau de Seltz artificielle.

Libogaine, extraite du tabernantha iboga (du Congo) est un excellent névrosé et tonique cardiaque; elle sera prise en pilules ou dragées, à cause de sa saveur amère, et de préférence au petit déjeuner du matin et au déjeuner à midi (deux pilules d'un centigramme par jour).

Voici encore deux autres bons remèdes de la fatigue: la caféine et la kola. Caféine, 0 gr. 05 le matin au petit déjeuner, et 0 gr. 05 à la fin du repas de midi. La kola de préférence en granulé: 2 à 3 cuillerées à café par jour.

La fatigue normale n'a pas besoin de remèdes; sans elle l'homme abuserait de ses forces.

Un mal douloureux. "Quand j'avais 42 ans," écrit Mme. S. A. Carlson de Jamestown, N. Y., "Je fus prise d'une telle douleur dans le côté droit que ma jambe en devint affligée au point de ne plus pouvoir marcher. Plusieurs docteurs me conseillèrent une opération mais, comme ils n'étaient pas certains de la nature de mon mal, je n'y consentis point et fis usage en place du Novoro du Dr. Pierre. Les douleurs disparurent après l'emploi de six bouteilles de ce remède et je pouvais à nouveau marcher et faire mon travail." Ce fameux remède végétal améliore et régularise les procédés de digestion et d'élimination qui sont les deux fonctions nécessaires pour conserver un corps robuste et sain. Ce n'est pas un article de droguiste car ce remède est fourni par des agents nommés spécialement par les fabricants: Dr. Peter Fahrney & Sons Co., Chicago, Ill.

Livré exempt de douane au Canada.

Obligée de s'asseoir en montant un escalier

Mme H. Brousseau, de Magog, Qué., écrit: "Depuis plusieurs années, je souffrais d'essoufflement; puis il y a quatre ans j'eus des palpitations du cœur, si fortes que j'étais obligée de m'asseoir trois ou quatre fois en montant un escalier. Je lus au sujet de



et je m'en procurai une boîte. En peu de temps, je me sentis mieux. J'en ai pris trois autres boîtes et n'ai jamais depuis manqué d'haleine.

Prix 50 sous la boîte chez tous les pharmaciens ou détaillants, ou envoyé directement par la poste sur réception du prix par The T. Milburn Co., Ltd., Toronto, Ont.



GRATIS

Montres pour dames et messieurs, couvre-pieds, rideaux, violon, bas et quantité de beaux cadeaux donnés à ceux qui vendront nos graines. Demandez 50 paquets et notre circulaire.

L'Union des Jardiniers
Lévis, P. Q.

Les femmes Décharnées

"Sans Vie" Gagnent

Du Poids

Gagnez des livres de poids avec la nouvelle LEVURE FERRUGINEE

—ou ne payez rien



Si nous pouvions seulement vous montrer ce que la Levure Ferrugineuse a fait pour des milliers d'hommes et de femmes. Les creux osseux qui se sont remplis de chair ferme, les cous secs et les membres décharnés qui ont pris une beauté arrondie! Clous, boutons et pustules ont disparu pour tout de bon.

Comment la levure et le fer créent du poids rapidement.

La Levure Ferrugineuse est deux toniques en un seul: de la levure créatrice de poids et du fer renforçant. La levure est la même que celle qui est employée pour faire du malt, et qui rend le malt si excellent. C'est de la levure spécialement cultivée, concentrée, pour lui donner le plus de valeur productrice de chair.

Cette levure est traitée avec du fer végétal pur le même que celui qui se trouve dans les épinards, la laitue et le céleri. Sous cette forme le fer est aisément assimilé par l'organisme, ce qui fait du riche sang rouge et donne du ton aux nerfs et aux muscles.

Ce n'est que lorsque la levure est ferrugineuse de cette manière qu'elle est plus efficace—car il faut du fer pour faire ressortir les valeurs de la levure pour créer du poids et pour renforcer. Grâce à cette formule spéciale, la levure ferrugineuse vous donne des résultats dans la moitié du temps requis par la levure ou le fer pris séparément.

Allez en chercher dès aujourd'hui chez votre pharmacien une bouteille commodément de 60 tablettes. Il suffira d'un seul traitement pour vous prouver que vous pouvez être attrayante et pleine de santé. Inoffensives pour tout le monde. Elles ne mettent pas l'estomac à l'envers et ne causent ni gaz ni gonflements.

Essayez-la d'après l'offre de "remboursement d'argent"

Demandez-en simplement un traitement pleine grosseur à votre pharmacien. Si vous n'êtes pas enchantée des prompts résultats, faites-vous rembourser votre argent. Il vous sera remboursé immédiatement.

Mère en garde! Bien que la merveilleuse valeur des tablettes de la LEVURE FERRUGINEE pour rétablir la santé ait été clairement et positivement démontrée dans les cas de manque d'énergie, indigestion, constipation, éruptions de la peau, pauvreté du teint et un affaiblissement général de l'état physique et mental, la LEVURE FERRUGINEE ne devrait pas être employée pour quiconque s'OBJECTE à voir revenir son poids à la normale.

Bains et dou

Autrefois c'était un voir une chambre de un petit nombre de d'hui, on peut acheter appareils nécessaires un grenier ou dans la dispose pas d'une pièce peut-être dans cette c'est le plus pratique p est la mieux chauffée peuvent se prendre réunie ailleurs.

On peut recouvrir cadre de bois caché p mettre dans un placard un chauffe-bain au ga ou encore se servir du réservoir qui est s cuisine.

Il n'est pas nécessaire très hygiénique dans remplie et vidée à l'a de l'évier à l'endroit placée.

On peut encore très hygiénique dans céder à un nettoyage du corps entier. ce moyen aux mains salles de bains. Chacune par se save puis la maman pass tiède et à tour de rôle sur le cou et les épaules le corps. Il faut se fassent jaillir trop. Ils enfilent ensuite frotte vigoureusement dos, sur la poitrine qu'ils ne s'enrhume.

Quels que soient la maîtresse de mais d'en rendre l'emploi pour les intéressés. les lavages de pieds une journée de fat chercher tel objet si von, et le peignoir serviette sur la cor faut se faire une pl est évident que ni l ne feront usage du.

Je connais un n n'a ni domestique même de cabinet de famille qui n'a pas u pas apprêter elle-m ou le bain de pieds rentes où rentrent s enfants. Elle tient observe dans la fan giène et de la propr tous fassent leurs al nisé dans sa cuisine.

Une caisse de boi vir de siège a été avant, et fermée pa le seau, le pot à es toujours prêts dan planche à côté il y y-a de personnes d chaque sac, un p une paire de pant qu'elle le matin, est chambres. En ent seoir sur le coffre,