

La vie de famille et l'Alliance Nationale

Si le bonheur existe encore quelque part sur la terre, il est dans la vie de famille, dans l'amitié franche et cordiale de ses parents, dans les joies simples que l'on goûte sous l'œil de son père de sa mère, au milieu de ses enfants de ses frères et de ses sœurs.

La vie de famille est si belle, que, suivant une parole divine elle est aimée de Dieu et des hommes ; elle est si bonne, que Dieu lui-même lui emprunte de belles comparaisons ; il nous aime comme un père, comme une mère aime ses enfants.

Malheureusement, cette vie de famille est exposée à bien des vicissitudes. Souvent la maladie et la mort jette le désarroi dans un foyer où le malheur n'avait jamais pénétré. L'imprévoyance, la plupart du temps, fait que le désastre ne peut être réparé. C'est alors que l'on songe à l'économie et aux sociétés de secours mutuels, mais il n'est plus temps.

Nous savons tous, pourtant, que l'économie et les sociétés de bienfaisance sont nécessaires même avec de la fortune ; sans économie, une maison si riche qu'elle soit, tombe bientôt. On en voit la preuve tous les jours. A plus forte raison elle est indispensable à qui n'a que l'argent gagné par le travail ou reçu de la charité.

Il n'est pas permis d'être avare, mais il n'est pas défendu d'être prévoyant. Au contraire, la prévoyance est une vertu. C'est une chose excellente que de mettre quelque chose en réserve pour le lendemain, pour la retraite, pour la maladie, pour le besoin, pour la vieillesse.

Aujourd'hui, notre jeune génération, comme celle qui l'a devancée, fait de la misère à grande journée, selon l'expression pittoresque d'un de nos bons curés canadiens. Le jeune homme dépense son argent à peu près à mesure qu'il le gagne, il ne fait pas d'économies, il a même peut-être des dettes ; cependant le temps de se marier est venu, et il prend pour la compagne de sa vie une jeune personne qui a mis le fruit de son travail dans sa toilette, et après l'achat des meubles indispensables les dots sont bientôt comptées : c'est rien d'un côté et rien de l'autre. Après cela, viennent les enfants, viennent un cherté, un chômage, une maladie, viennent la paresse, viennent la mort, et tout cela ne manque pas de venir, voilà une famille pauvre, voilà des petits enfants jetés à la misère, à la mendicité, au vice.

Ah ! si l'on songeait à toutes ces choses, pendant qu'il en est temps encore, combien plus de mutualistes ne compterait-on pas dans notre province de Québec. L'Alliance Nationale est là qui vous tend les bras qui vous invite à pratiquer légèrement l'économie pour pouvoir vous secourir aux jours de détresse. Est-il sage de refuser son aide ?

Conseils pour tous

L'art de bien manger, c'est-à-dire de manger "utilement", vient d'être rédigé en treize préceptes par notre confrère l'hygiéniste Grady :

1^o Prendre autant que possible ses repas aux heures réglées ;

2^o Si l'on est d'une constitution chétive et de peu d'appétit, manger quand on a faim ; peu à la fois mais souvent ;

3^o Manger lentement, en mâchant bien les aliments ;

4^o Ne pas boire trop froid quand on mange des aliments chauds ;

5^o Ne pas faire succéder trop promptement un repas à un autre. Il faut habituellement de trois à quatre heures pour opérer la digestion d'un repas modéré ;

6^o Terminer un repas en cassant une croute ; cela aide à la digestion et nettoie les dents beaucoup mieux que les poudres dentifrices ;

7^o Ne jamais se mettre à table quand on est en colère ou échauffé par la marche ;

8^o Se bien garder à table de lire ou d'étudier et de tout exercice qui absorbe les facultés de l'esprit ;

9^o Partager autant que possible ses repas avec des compagnons gais et aimables et n'entretenir avec eux que des conversations agréables : "Bouchées bien caquetées, bien digérées", dit un vieux dicton populaire, d'une vérité extrême ;

10^o Ne faire jamais, en sortant de table, un exercice trop violent ;

11^o Rester sur sa faim et n'allez jamais jusqu'à la satiété ;

12^o Ne mangez jamais ce qui vous répugne ;

13^o Eviter toute querelle avant, pendant ou après le repas. Autant voudrait pour l'estomac avaler une pelotte garnie d'épingles.

Malgré ce qu'a de fatidique le chiffre 13 qui préside à ce petit manuel, toutes ces prescriptions sont excellentes à suivre. Du reste on en oubliera toujours bien une ou deux, ce qui écartera le danger :