

LA NECESSITE DU SOMMEIL.

Un journal médical demande qu'on accorde à l'adolescent un sommeil plus long. Le nouveau-né a son besoin de sommeil complètement satisfait ; il dort, s'il se porte bien, presque constamment et ne se réveille que pour têter. Dans les premières années, on est très disposé à laisser les enfants dormir tant qu'ils veulent, le temps consacré au sommeil étant un temps de tranquillité pour les parents. Mais à partir de six ou sept ans, âge de la fréquentation de l'école, les choses changent complètement. A l'âge de dix ou douze ans, l'enfant ne dort que huit à neuf heures, alors qu'il lui en faudrait au moins dix à onze, et plus l'enfant avance en âge, plus on lui raccourcit le temps consacré au repos.

L'auteur croit que l'adolescent jusqu'à vingt ans a besoin de neuf heures de sommeil et que l'adulte réclame encore huit à neuf heures. Si la durée du sommeil est insuffisante, le système nerveux, le cerveau surtout, ne se reposent pas suffisamment et ne fonctionnent plus normalement. L'épuisement, l'excitabilité, les troubles intellectuels remplacent peu à peu le goût du travail, le bien-être général, l'esprit d'initiative.

A la ligue antialcoolique.

—Vous avez vu que Duclaux s'est prononcé pour l'alcool et le marc de vin.

—Oui. Aussi, on ne l'appelle plus que Duclaux-Vougeot.

MYSTERE ECLAIRC.

Tout est mystère, dans les affections de la gorge et des poumons, et pourtant le BAUME RHUMAL éclaire tout cela.

La Découverte la plus Merveilleuse du Siècle.



AVANT LE TRAITEMENT.



APRES LE TRAITEMENT.

Votre figure est-elle grêlée par la Picote ? S'il en est ainsi,

Mme Julia Mays, du No 240, cinquième avenue, New-York, qui est de passage à Montréal pour quelque temps, a les moyens scientifiques de vous faire subir un traitement qui fera disparaître ces vestiges de picote. Mme Mays garantit sa cure à chacun de ses patients ; de plus, elle peut vous donner des références de personnes bien connues qui ont obtenu d'heureux résultats de son traitement.

Il n'y a pas de raison pour que votre figure porte des signes de vieillesse. Elle redonne à votre teint les couleurs roses de la jeunesse.

Tout un traitement électrique spécial pour rendre le contour de la figure absolument plein. De plus un remède infailible et immédiat pour guérir l'eczéma acmé ainsi que les boutons.

Ecrivez pour renseignements.

Mme JULIA MAYS, 240 Cinquième Avenue, New-York.

68 rue McKay, Montréal.

Tel. Up 475



POUPEE HABILLEE
Gratis!

Fillettes, aimeriez-vous avoir cette belle poupée habillée? Si oui, envoyez votre nom et votre adresse sur une **carte postale**, et nous vous enverrons **12** beaux paquets de délicieux parfums en odeurs: ceillet, lilas, muguet, héliotrope, rose et violette. Vendez-les à 10c. chacun, envoyez-nous \$1.20, et nous vous enverrons tout de suite la plus belle Poupée que vous ayez jamais vue. Elle a des boucles de cheveux dorés, des yeux bleus allègres, des joues roses, est élégamment habillée d'une robe de soie et de satin, garnie de velours et de dentelle, à un chapeau très bon garni, de chics petites pantoufles, de véritables bas, des sous-vêtements garnis de dentelle. On peut l'habiller et la déshabiller tout comme un véritable bébé, sa tête, ses bras et ses jambes sont articulés. Elle peut se tenir debout seule ou s'asseoir dans une chaise ou sur le plancher.

Eva Gilles, New Westminster, B.C., dit: "J'ai reçu votre jolie Poupée, et je en suis très content. Elle est une belle."

Lizzie Sproule, Newdale, Man., dit: "J'ai reçu la Poupée et je pense qu'elle est une jolie prime. Elle est la plus belle poupée que j'aie jamais eu."

Gertie McDonald, Bonavista Bay, Nfld., dit: "Je vous remercie très bien pour ma belle poupée. J'en suis très content."

Fillettes, pensez une bonne occasion nous vous offrons. **Vous recevez cette jolie grande poupée tout habillée pour une vente de seulement 12 paquets de parfum.**

Napoleon Pare, Quebec, dit: "J'ai vendu le parfum en si peu de temps que vraiment je ne savais à qui les donner."

Victoria Deguire, Ste. Justine, Que., dit: Je n'ai pas eu de difficulté à les vendre. C'est une excellente parfum."

Ecrivez aujourd'hui et vous aurez la poupée.

Rose Perfume Co. Dept 1977, Toronto



GRATIS Vendez 12 gros paquets seulement de nos **Graines de Pois d'Odeur** fleuraison abondante, envoyez-nous l'argent \$1.20 et nous vous enverrons, par la poste, tout-à-fait **gratuitement**, ces deux présents: une Magnifique Bague en pur Or, sertie de belles pierres et une Chaîne de Cou, de 4 pieds de longueur, pour dame. Nous vous confions nos **raïnes**. Faites les demander aujourd'hui. Aucun argent requis avant que les graines soient vendues; chaque client qui achète de vous reçoit un **Enllet** pour **Prix** qui lui donne droit à un **beau morceau d'Argentierie**. Elles se vendent rapidement. Adressez: **The Bargainer Co., Supply Dept. 41 Toronto, Ont**

48-n

LE DANGER DES BRUITS STRIDENTS.

On ne badine pas avec le bruit, pas plus qu'avec le feu, pas plus qu'avec l'amour.

Les bruits trop stridents sont dangereux. C'est ce que nous explique M. H. de Parville dans sa revue scientifique.

Les enfants ont quelquefois la manie, en guise de plaisanterie, de surprendre brusquement un camarade en poussant à portée de son oreille un cri strident. Ce mode de distraction pourrait avoir des suites fâcheuses sur l'organe de l'ouïe; on en connaît quelques exemples.

En général, il faut se défier des bruits aigus. Un coup de sifflet peut faire tomber en catalepsie certaines personnes affectées de maladies nerveuses. Le docteur Burchart-Mérian, de Bade, a signalé récemment toute une série de troubles auditifs dus au bruit aigu des sifflets de chemins de fer. Mais voici un cas particulier observé par le docteur Beugniez-Corbeau, qui mérite la peine d'être rapporté.

Le sujet se trouvait dans une gare, près d'un train qui allait partir. Un coup de sifflet retentit. L'homme tombe comme foudroyé, tout d'une pièce, à la façon d'un épileptique. On le relève; il n'avait pas

perdu connaissance, mais le bruit strident du sifflet, mêlé au bruit du jet de vapeur, avait déterminé un vertige d'une intensité formidable qui l'avait précipité sur le sol et l'y avait cloué pendant toute sa durée. "Si ce tapage durait longtemps, dit-il, je suis certain que je mourrais." Le bruit du sifflet ne lui faisait pas grand effet, mais son mélange avec l'échappement de vapeur le foudroyait; d'ailleurs, le bruit du marteau sur une enclume lui avait été de tout temps insupportable. Ces accidents avaient débuté quatre ans auparavant; un jour qu'un organiste de ses amis lui joua le mauvais tour, en réparant des orgues, de lui faire partir dans l'oreille droite, pendant qu'il était baissé, une note des plus perçantes. Il chancela du côté gauche et faillit tomber d'une hauteur de quinze pieds. Cette fois encore, à la gare, la chute avait eu lieu du côté gauche.

Entre Américains :

—Oui, mon cher Jonathan, j'ai connu une époque où j'aurais pu acheter, au Texas, une lieue carrée de bonne terre couverte de pâturages et de forêts, pour une paire de bottes.

—Et pourquoi ne l'avez-vous pas achetée ?

—Je n'avais pas les bottes.