

Ne mangez pas sous l'empire de la colère ou d'une vive émotion, pas plus qu'après un violent exercice; car à ce moment, le sang se trouverait détourner de l'estomac et affluerait au système musculaire; enfin la circulation ne serait plus absolument équilibrée. C'est une grande faute de manger au-delà de son appétit. Après le repas une promenade faite sans précipitation est excellente, mais il faut prescrire durant la première heure de la digestion tout effort physique et intellectuel.

## SOMMEIL

Le meilleur côté pour se coucher après un repas est le côté droit, jamais sur le côté du cœur; l'on peut se placer sur le dos sans trop d'inconvénient. Bien faire attention de ne pas dormir en respirant par la bouche, car alors ça serait très mauvais pour la digestion.—(A suivre)

## Aux amateurs de bonnes lectures

## DEUX BEAUX ALMANACHS

Ce sont deux vrais chefs-d'œuvre artistiques que *L'Almanach de L'Action sociale catholique* et *L'Almanach de saint François*, pour 918.

A part les calendriers très complets et les éphémérides locaux et mondiaux qu'ils contiennent, ces deux ouvrages renferment des pages historiques, des légendes, des chroniques sociales et des poèmes, de nos meilleurs auteurs du terri-ir canadien.

Nous conseillons fortement à nos amis et lecteurs en général, de se procurer ces deux beaux livres, les meilleurs compagnons qu'on puisse se donner aux longues veillées intimes de l'hiver, dans nos familles canadiennes-françaises catholiques.

Elles y raffermiront leur goût des choses vraiment dignes d'orner l'esprit et de nourrir l'âme. La bonne lecture est comme la bonne nourriture; elle nous réconforte. Prenons-la quand elle s'offre à nous d'une façon si attrayante et si saine.

Ces deux almanachs sont en vente, à Québec chez tous les libraires. On peut se procurer celui de "L'Action Catholique" à raison de 35 sous frais de port compris, aux bureaux de *L'Action Sociale*, 103 rue Ste-Anne, Québec. On recevra franc de port également celui de *St-François* (almanach franciscain) en envoyant 30 centins aux RR. SS. Franciscaines, Grande-Allée, Québec, ou encore au Monastère des Pères Franciscains, 33 rue Alverne, Québec.

A. D.

## Jeunes filles

Il est dans la vie de la femme, après les insouciantes années de l'enfance et avant que sonnent pour elles les heures graves et lourdes de la maternité, il est une période radieuse et douce, admirablement ménagée par la Providence au seuil de la vie féconde et parée, dans ce but, de toutes les grâces et de toutes

les espérances du printemps, celle où la première éducation étant achevée, la jeune fille vient prendre une place active au foyer de la famille et, le cœur ouvert à toutes les chaudes affections qui l'entourent, pour la première fois se sent vivre.

Quelle sève nouvelle dans l'épanouissement de son charme! Quel essor magnifique de toutes ses facultés! Et avec quelle ardeur contenue son esprit s'éveille aux séductions du dehors! On dirait qu'un sentiment de l'existence plus ample, plus pénétrant, lui ouvre sur le monde des perspectives inconnues. Vu à travers le prisme diapré de son imagination l'univers lui apparaît plus coloré, plus riant pourvu d'inépuisables enchantements. Et son âme s'entr'ouvre, comme le calice d'une fleur, aux rayons de ce miroitant soleil. Quelles joies promises! Et quelle aube pure de la vie!

En même temps, et comme le jeu d'une force contraire, l'âme de la jeune fille tend à se replier sur elle-même comme pour jouir de son propre contact. Ces années de vives expansions sont aussi des années de profond recueillement. Ainsi qu'on l'a justement et maintes fois observé, rien ne lui est tout à fait nouveau, mais rien n'agit sur elle comme autrefois. Les mêmes objets peuvent l'occuper encore, les mêmes tableaux se dessiner encore dans sa pensée; mais l'effet produit est bien différent; elle y prend un plaisir de tout autre nature, plus clairvoyant, plus réservé. Le langage lui-même semble se révéler à elle pour la première fois: les mots lui parviennent avec un sens plus profond, qui émeut souvent son âme, et telle parole qu'elle eût prononcé jadis sans y songer, s'arrête d'elle-même sur le bord de ses lèvres. Une intuition extrêmement pénétrante et délicate la guide en chacune de ses expressions comme en toute sa manière d'être, et à mesure qu'elle prend davantage conscience d'elle-même et du monde extérieur, on voit se former cette réserve, cette modestie gracieuse, compagnes inséparables de la dignité. Suivant le mot profond de madame Necker, l'éducation de la femme semble s'acheter.

Heures délicieuses entre toutes et qui composent pour la jeune fille la fleur de beauté de sa vie. Elle charme et elle est charmée;—heures merveilleuses et qui seraient pour elle trop douces si seulement elle en connaissait la douceur. Mais aussitôt prises dans le mouvement tourbillonnant des frivolités du jour, ravies à elles-mêmes par la légèreté de leur âge, par la hantise de l'exemple, par la banalité toujours neuve des maximes émises dans les salons, combien peu ont le don d'en jouir? On les compte celles qui savent en profiter.

Et pourtant comme ces heures seraient fécondes et comme elles seraient belles, sans cesser d'être douces, mais au contraire, en révélant leurs plus intimes jouissances, si elles étaient employées en utilisant le présent, à préparer l'avenir, à mener tant de fleurs naissantes à maturité! Est-ce pour en gaspiller les précieux privilèges, que Dieu a donné à la jeune fille ce redoublement de vie intérieure, et cette plénitude de forces, qui sont un appel à l'action sur soi-même, au perfectionnement de son âme faite pour les grandes choses? De cette concentration et

de cet élan de toutes les facultés, quelle puissance de vie se dégage et quelle splendide moisson s'annonce à qui sait, à qui veut mettre en œuvre ces riches présents du Ciel! Toute l'existence d'une femme, le bonheur qu'elle attirera sur elle et qu'elle répandra autour d'elle, oui, sa vie même, celle de son mari et celle de ses enfants, sont en ferme dans ces années bénies, qui sont vos années de jeunes filles et d'où peuvent sortir, à votre gré, la ruine ou le salut d'une maison, des splendeurs ou des fléaux.

C. DURAND

## La boulangerie et la cuisine

Je passais mes jours soit dans la cuisine, soit dans la boulangerie attenante à la maison par une rallonge de bois. J'étais sans cesse dans les jambes de mon grand père et de ses hommes occupés à pétrir, à peler des patates,—en ce temps-là on en mêlait à la farine,—puis à enfourner et retirer le pain du fourneau au moyen de grandes perches terminées en palettes. Quand on ouvrait la porte du foyer, instinctivement je reculais; l'ardente lueur rouge m'effrayait et je craignais la bouffée de chaleur qui en sortait pour mes boucles blondes, dont j'étais très fière. On m'appelait Frisette, et j'avais alors cinq ou six ans.

Mon grand père qui m'aimait beaucoup, après avoir cordé tous les gros pains sur de lage tablette m'en offrait d'autres du volume de mon poing, cuits expressément pour moi dorés et durs, en disant: "Tu vois, Frisette, ils t'ont fait des petits". Je mordais dans le premier encore tout chaud et je portais le reste à ma grand'mère pour qu'elle le serrât dans l'armoire.

Tant que le homme m'enduraient, je m'amusais dans la boulangerie, tapant sur les sacs de farine, agrandissant les trous quand il y en avait; à la fin, j'en devenais poudrée comme une marquise du temps jadis—les pieds en plus.

Quand on voulait se débarrasser de moi, on n'avait qu'à crier: "Une souris Frisette!" et je déguerpissais, car je savais la boulangerie infestée de ces bêtes et, comme toujours les petites filles, j'en éprouvais une peur affreuse.

J'allais auprès de ma grand'mère, dans la vaste cuisine à hautes fenêtres où le soleil jouait sur les ustensiles de fer-blanc accrochés à la cloison. Tout le long de cette cloison était une table étroite recouverte d'une toile cirée à fleurs brunes. Ma grand'mère la lavait fréquemment et, pour finir, par plaisanterie, faisait mine de me passer le linge mouillé sur le visage!

Les travaux de l'ordinaire m'intéressaient énormément. Quand ma grand'mère, du revers de ses mains vives, battait la crème dans une chaudière pour en faire du beurre, aucun de ses mouvements ne m'échappait. Je tournais autour d'elle et l'ahurissais de questions étonnantes.

C'était encore pis quand arrivait le jour du boudin, pour la visite. Je la regardais trancher finement des oignons, du lard et je ne sais plus quoi, verser le tout dans une terrine de sang épais, saisir un entonnoir