

DEUX CONSEILS UTILES

LE FROID

De toutes les manières de combattre le froid, celle que les médecins considèrent avec raison comme la plus mauvaise, c'est l'usage exclusif du feu. Celui qui reste trop longtemps devant sa cheminée arrive à se rôtir, mais ne se réchauffe pas. Plus il fait flamber de bûches dans son foyer, et plus il s'expose. En sortant d'un appartement trop chauffé on peut être saisi par les plus tristes maladies : la bronchite, la pleurésie, la fluxion de poitrine, etc., etc.

Donc, un peu de feu ; mais pas trop.

Mais comment faire pour avoir chaud, diriez-vous ?

Pour avoir chaud, il faut d'abord manger. Les menus de nos repas, en ces temps froids, doivent se composer principalement d'aliments riches en azote, de féculents et de corps gras. Les viandes, les œufs, le pain, les patates, les haricots, sont d'excellents mets à l'heure actuelle.

Il n'est pas mauvais de boire un peu. Pas d'eau ; pas de cognac ; mais du vin, sans excès bien entendu.

Il faut se vêtir chaudement, de façon à ne pas perdre le calorique qui se dégage de notre personne. La laine est excellente pour cela. Le principal est d'avoir la poitrine bien couverte.

Le remède des remèdes contre l'insolence de la température, c'est de marcher.

On vous a conté, n'est-ce pas, l'histoire de cet avare qui avait trouvé le moyen de se chauffer tout un hiver avec une seule grosse bûche ? Il ne la mettait pas dans sa cheminée, il est vrai ; mais il passait son temps à la monter de sa cave au grenier.

Eh bien ! cet avare était un hygiéniste de première force. Il a trouvé le vrai, le seul, le meilleur moyen de combattre le froid. Ce moyen consiste à remuer, à uscher, à ne pas rester inactif. Toute dépense de force se traduit par une production de chaleur.

LA TOUX

Les Etats-Unis nous envoient un remède aussi simple qu'innocent pour soulager les malades fatigués par une toux violente ; il ne peut tomber en meilleure saison.

50 ou 60 grammes de glycérine sont chauffés dans une capsule de porcelaine, sur une lampe à esprit de vin ; il s'en dégage des vapeurs abondantes que l'on fait respirer au malade ; le soulagement est immédiat.

VARIÉTÉS

Guibollard parle de vitesse avec Clochegourde, de Pazévas.

—Té ! lui dit celui-ci, l'autre jour, ze coçrais en plein soleil, les zambes écartées à me broyer la tête, et z'allais si vite, si vite qu'au bout d'un quart d'heure ze me retourne. Z'avais laissé mon ombre sur le chemin, à un kilomètre derrière moi !

* * *

A dîner, chez la duchesse.

—Ne trouvez-vous pas, monsieur Boircau, qu'il fait un peu chaud dans cette salle à manger ?

—C'est à ce point, duchesse, que je regrette presque d'avoir mis des chaussettes de laine !

NOS PRIMES

COLLECTIONS DU « FEUILLETON ILLUSTRÉ »

Les avantages que nous offrons maintenant aux personnes qui aiment à lire ne peuvent être surpassés, disons plus : n'ont et ne seront jamais égalés. En effet il suffit de jeter un coup d'œil sur la liste suivante pour se convaincre qu'il est impossible de se procurer autant de littérature choisie et variée pour une somme aussi minime que le prix de l'abonnement.

Toute personne s'abonnant au FEUILLETON ILLUSTRÉ ou qui renouvelle son abonnement pour une année, reçoit gratuitement (à son choix) les feuilletons suivants complets de l'un des numéros ci-dessous :

- 1.—Le Roi des Voleurs ; Le Trésor de Strongsey ; Les Héritiers du Poignard ; et plus de cinquante historiettes, etc.
- 2.—Les Héritiers du Poignard ; Le Secret de l'Intendant ; L'Amour à l'Épée ; Un Noviciat ; historiettes, etc.
- 3.—Les Aventures du Capitaine Vatan ; La Dame de Pique ; L'Homme des Grèves ; Le Crime d'un autre ; etc.
- 4.—La Fille de Marguerite ; L'Homme des Grèves ; L'Amour à l'Épée ; Le Crime d'un autre ; Un Noviciat.
- 5.—Une Vengeance de Peau-Rouge ; La Demoiselle du Cioquième ; Le Crime d'un autre ; etc.
- 6.—Les Meurtriers de l'Héritière ; L'Homme des Grèves ; Le Crime d'un autre ; etc.

Toute personne s'abonnant pour plus d'une année, peut choisir autant de numéros qu'elle prend d'années d'abonnement.

Toute personne qui nous fera parvenir l'abonnement de quatre nouveaux souscripteurs, pour un an ou plus, recevra gratuitement tous les feuilletons ci-dessus et les suivants :

Exili l'Empoisonneur — Le Testament Sanglant — Les Dramas de l'Argent.

Les histoires ci-haut mentionnées, réunies ensemble, ont coûté et coûteraient encore plus de \$25 dans les librairies.

Nous n'envoyons aucune prime ni le commencement d'aucun feuilleton avant d'avoir reçu le montant de l'abonnement.

CONDITIONS D'ABONNEMENT

Les conditions d'abonnement à notre journal sont comme suit : Un an, \$1.00 ; six mois, 50 cts, payable d'avance. On ne peut s'abonner pour moins de six mois. Les abonnements partent du 1er de chaque mois. Pour la ville de Montréal (livré à domicile), 50 cts en plus par année.

Tout semestre commencé est payable en entier.

Aux agents, 16 cts la douzaine et 20 p. c. de commission sur les abonnements, le tout payable à la fin du mois.

Nous ne serons responsables d'aucune lettre contenant des valeurs qui nous serait adressée sans être enregistrée.

MORNEAU & CIE., ÉDITEURS,

Boîte 1986.

475 Rue Craig, Montréal.