

C'est le meilleur et vous le prouverez

Borden's LAIT ST. CHARLES

Les laits évaporés varient beaucoup de qualité. Exigez le St. Charles Borden: à toute épreuve, c'est le meilleur.

Pour de bonnes raisons, le St. Charles Borden est le meilleur de tous les laits évaporés. Premièrement: les troupeaux dont provient le Borden sont rigoureusement inspectés et les laitiers surveillés par les laitiers experts de Borden.

Secondement: le lait lui-même est éprouvé: couleur, saveur, pureté, teneur en crème sont soigneusement contrôlés. Pas une pinte n'échappe à cette surveillance exigée par le Standard Borden.

Troisièmement: soixante pour cent de son eau naturelle est enlevée. Ainsi concentré, ce lait est le double plus riche que la moyenne du lait fluide ordinaire.

Quatrièmement: stérilisé après la mise en boîtes scellées, il sauvegarde votre santé et vous fournit le lait le plus pur qui soit.

Pour le thé, le café et l'amélioration de votre cuisine, exigez le Borden St. Charles, et n'en prenez pas d'autres.

FAITES CES TROIS EPREUVES et vous vous convaincrez que le ST. CHARLES est le meilleur!



- 1 Ouvrez une boîte de Lait Evaporé St. Charles. Remuez le contenu de crème, sa consistance fine, sa saveur pure et fraîche.
- 2 Mettez du Lait Evaporé St. Charles dans un verre. En suite de crème: il lui donne un velouté et une saveur fraîche et riche.
- 3 Préparez une sauce à la crème au St. Charles Borden. Sa saveur pure et fraîche ajoutée à la sauce.

MADÉLINOTS ET "SORCIERS"

L'archipel de la Madeleine, dans le golfe du St-Laurent, renferme 16 îles et îlots groupés en cinq municipalités: Grande-Entrée, Croisette, Havre-Aubert, Havre-au-Malsons et l'Étang-du-Nord. — forme une superficie de 35.200 acres, soit 55 milles carrés.

Sa population est de 7.476 âmes, soit 276 habitants par mille carré, ce qui constitue le territoire rural le plus densément peuplé de la province de Québec, et voilà pourquoi les 24 délinots sont obligés d'émigrer pour gagner la terre ferme.

La colonie la plus importante est celle de la Côte-Nord, bien qu'il y en ait d'autres sur la Côte-Sud. Ce sont des Acadiens d'origine pour la plupart, bien qu'il y ait, sur l'île Amherst (Havre-Aubert), un groupe important d'Anglais. En tout et par tout, la population anglophone compte un groupe variant entre 750 à 800 âmes.

Sait-on, d'autre part, que l'île d'Orléans, composée de six municipalités, a une superficie de près du double de celle des îles-de-la-Madeleine, soit 60.622 acres ou près de 92 milles carrés comparée à 55 milles carrés dans les îles-de-la-Madeleine.

Sur l'ancienne île Baouchon l'on a relevé une population de 3.631 habitants d'année, ce qui donne une den-

sité de population de 40 habitants au mille carré, comparés à 136 dans les îles-de-la-Madeleine.

Même en doublant sa population par la fondation de nouvelles paroisses dans la partie centrale de l'île, sur le fait, l'on n'arriverait pas encore à atteindre la densité de la population des îles-de-la-Madeleine. Il faut bien admettre que ces dernières ont des ressources naturelles que l'île d'Orléans ne possède plus: des pêcheries variées et abondantes.

L'île d'Orléans, par contre, cultive quantités de fruits, légumes et autres produits périssables pour les quais de Québec constitue un excellent marché. De plus, elle possède des forêts relativement bien boisées et qui suffisent à tous les besoins locaux, comme bois de construction, chauffage, clôture, etc., sans compter les érablières bien garnies et donnant, chaque printemps, d'abondantes récoltes de sucre et de sirop d'érable.

Rien de tel aux îles-de-la-Madeleine, qui, tout entières, déboisées, ont recueilli avec soin toute pièce de bois et pour le chauffage l'ont importé de la mer jetée sur le rivage, du charbon.

Le désespoir naturel du trop plein de la population de l'île d'Orléans est Québec où les "sorciers" se distinguent dans les professions libérales, le clergé et surtout le commerce, qui leur fait vivre.

L'on affirme qu'il n'y a pas de

coins de terre mieux cultivés dans la Province, où chaque pouce est mis à profit, que ces deux îles: les habitants sont attachés au coin de terre qu'ils se vult et ce n'est que le grand besoin qui les arrache pour aller planter leur tente sur un autre coin de la Province, où leurs qualités de travailleurs économes sont bientôt appréciées de leurs nouveaux voisins.

Les insulaires sont les meilleurs gardiens des coutumes, des traditions, de la langue et de la foi vivante des ancêtres.

"La Semaine Commerciale".

LE POUMON

L'homme a deux poumons. Chaque poumon est divisé en lobes. Le poumon droit a trois lobes. Le poumon gauche a deux lobes. Le poids moyen des poumons est de 5 à 6 livres.

Le tissu pulmonaire est spongieux. La surface intérieure des poumons est recouverte d'une membrane qui est en contact avec la paroi de la cavité thoracique. Cette membrane est divisée en deux feuillets: le feuillet interne est en contact avec le poumon, le feuillet externe est en contact avec la paroi de la cavité thoracique. L'espace entre les deux feuillets est le péricarde.

Une inspiration moyenne prend 900 centimètres cubes d'air ou 30 pouces carrés et demi.

Une inspiration profonde prend 1.600 centimètres cubes d'air additionnels ou 60 pouces carrés.

Les deux conseils importants qui s'adressent des constatations que nous venons de faire et qui se résument, à tous, sont les suivants:

Que chacun se choisisse un médecin de famille pour lui-même et pour les siens avant que la maladie fasse son apparition, et non pas après.

Puis que chacun se présente chez son médecin de famille une fois par année, même s'il se sent en parfaite santé.

Secondement, que toutes les mères de familles reviennent le médecin qui est assésé pour bénéficier d'un bon examen local. Cette habitude constitue le meilleur moyen de protection contre le cancer.

FINDS LONG DRIVE EASY WITH FORD V-8



MR. AND MRS. HENRI MILETTE of Outremont, a Montreal suburb, are well known in years, but long distance touring in their new Ford V-8 fails to fatigue them. Mr. Milette has been a resident of Outremont for 30 years, is chairman of the Catholic School Board, a member of the Board of Assessors and a Justice of the Peace. He was alderman for six years.

Recently Mr. and Mrs. Milette returned to Montreal from a tour to Laurel, Maryland. The 620-mile drive required only 1 1/2 days. After a day's rest, the return trip was started. Leaving the Maryland city at 7 a. m., Mr. Milette drove 524 miles to Malone, New York, arriving at 11 p. m. "If I had not had two ladies with me, I would have pushed on to Montreal, arriving at 2 a. m.," writes Mr. Milette. "I drove the 524 miles without tiring."

Mr. Milette reported gasoline consumption had averaged 22 miles per imperial gallon, although most of the trip was accomplished at speeds of from 55 to 60 miles an hour. Only one quart of oil and one quart of water were consumed in the entire 1,200-mile round trip.

"I drove as the roads would permit at 55 to 60 miles an hour and could not see that I was forcing the engine any more than at 25 to 40 miles an hour. The car would climb hills at the same high speed possible on the level. Everything went smoothly with no trouble of any kind. I did not even have to replace the air in the tires."

Le Cancer peut s'éviter par les gens renseignés

"La guérison du Cancer aujourd'hui ne procède pas d'un médicament, ni d'un sérum, ni d'un rayon, mais simplement de la connaissance des symptômes qui accompagnent ses premières manifestations locales et de l'importance qu'il faut accorder à un examen médical immédiat qui va permettre de reconnaître la lésion et de la traiter au temps où les chances de guérison sont les plus favorables."

Cet article est le premier d'une série qui traite du Cancer. Ces articles d'Hygiène sont préparés par le Conseil Canadien d'Hygiène Sociale et publiés sous les auspices de la Fédération des Œuvres Sociales de Santé de Montréal. — La distribution en est approuvée dans cette province par le Département de la Santé Publique.

Il y a cinquante ans, l'espoir de guérir le cancer n'existait pas parce que la profession médicale comme les renseignements suffisants. La population n'accordait pas assez d'importance aux examens précoces et de son côté, la profession médicale ne disposait pas alors des moyens de traitements qui ont été découverts et mis au point depuis cette date.

Les premières guérisons du cancer peuvent être attribuées aux progrès constatés dans les opérations chirurgicales. Puis, après le début du présent siècle, sont venues les découvertes des rayons X et du radium dont on fait maintenant un grand usage.

C'est vers 1900 que les chirurgiens, dans le monde entier firent l'observation que les cas de cancer guérissaient ceux qui avaient sollicité l'intervention chirurgicale à bonne heure. Il s'agissait donc, pour augmenter le nombre des malades qui se présenteraient au début de leur affection, de les renseigner exactement sur les premiers symptômes qu'ils pourraient constater ou ressentir, symptômes qui pourraient être causés soit par des états qui précèdent l'évolution du cancer, soit par le cancer lui-même. Aussi, c'est vers 1913 que l'on constata qu'un des meilleurs moyens de faire parvenir ces renseignements précoces à la population était d'utiliser la voix des journaux.

Les études faites de 1913 à 1930 ont permis de faire constater que les personnes qui sont ainsi bien renseignées courent le risque 17 fois sur 100 de développer le cancer tandis que les personnes qui restent ignorantes à ce sujet courent le même risque dans la proportion de 80 sur 100. Les chances de guérison du cancer chez les personnes renseignées s'élèvent à plus de 90 pour cent, tandis que chez les gens qui manquent de ces renseignements elles sont moins de 10 sur 100.

En un mot, demandons-nous quels sont les renseignements que tout le monde devrait posséder pour se protéger contre le cancer. En premier lieu, le cancer ne commence jamais comme tel, mais toujours sous forme d'un changement local qui n'est pas du cancer. L'examen, fait à ce sujet, protège sûrement contre le cancer. Dans les cas de cancer externe, l'avertissement est précoce, la maladie constate une lésion de la peau ou des muqueuses avant qu'elle ne soit déperinée en cancer. Quand le cancer se présente sous forme d'une petite tumeur sous la peau, il peut se faire que sa localisation se trouve assez profondément sous la peau pour que les cellules cancéreuses aient eu le temps de se développer avant que le malade ait pu s'en rendre compte. Il en résulte que si toutes les personnes qui remarquent un changement de forme ou de couleur de la peau ou des muqueuses de la bouche, se font examiner et traiter immédiatement, il ne surviendrait jamais de cancer de la peau, de la muqueuse ou de la bouche. De plus, quand on constate l'existence d'une petite tumeur en quelque endroit que ce soit, la première chose à faire est de se faire examiner par un médecin compétent qui dira si aucun traitement est nécessaire ou bien, s'il faut intervenir au moyen d'irradiations ou d'opérations chirurgicales.

Dans les cas de cancer intérieur, l'avertissement se donne d'une manière différente. Il s'agit d'une sécrétion anormale qui se manifeste quelque part, l'avertissement est efficace sous forme d'un doublet ou d'une sensation anormale quelconque ou d'un malaise fonctionnel.

Dans ces cas, le malade perçoit les premiers symptômes de début, qui sont très légers, peuvent être les premiers signes avertisseurs d'un état dangereux. Aussi, faut-il recommander un examen médical dans tous les cas.

Les deux conseils importants qui s'adressent des constatations que nous venons de faire et qui se résument, à tous, sont les suivants:

Que chacun se choisisse un médecin de famille pour lui-même et pour les siens avant que la maladie fasse son apparition, et non pas après.

Puis que chacun se présente chez son médecin de famille une fois par année, même s'il se sent en parfaite santé.

Secondement, que toutes les mères de familles reviennent le médecin qui est assésé pour bénéficier d'un bon examen local. Cette habitude constitue le meilleur moyen de protection contre le cancer.

ATTENTION

Il faut, dans ces réunions intimes, déployer beaucoup de tact et de bienveillance.

Les jours où l'on reçoit des personnes étrangères, même à des repas sans grand appareil, il est préférable de faire manger les enfants, a-tant, afin de laisser toute liberté à la conversation. Cependant, à certaines réunions de famille, dîners de fête, de Noël ou du Jour de l'An, il importe que les jeunes enfants soient grands et qui déjà savent se tenir à table, soient présents. C'est ainsi qu'ils apprennent les bonnes traditions, la sociabilité et prennent l'excellente habitude.

Il faut, naturellement, dans de telles circonstances, exiger de ces chers petits une très bonne tenue.

Il est bon de leur laisser le coude au corps sans jamais les appuyer à la table, ne pas ouvrir la bouche pour parler quand elle contient des aliments, d'essuyer les lèvres à leur serviette avant de boire, ne pas interrompre les grandes personnes dans leurs propos, ne parler que s'ils sont interrogés et ne pas se lever de table quand la durée du repas.

Cette attitude paraît compliquée, d'habitude à réaliser, elle ne l'est pas avec des enfants bien élevés, pour qui la tenue à table est en quelque sorte innée, puis qu'elle est apprise au sortir de la petite enfance par un maman soucieuse de la distinction et des manières de ses enfants.

Dans un déjeuner ou un dîner intime, on n'offre pas le bras aux dames pour passer dans la salle à manger et on n'écrit pas le nom des invités sur un carton posé sur un verre. Le maître de maison invite plus simplement à chacun la place qu'il doit occuper.

Le linge de couleur de fantaisie est charmant sur la table où est servi un dîner sans appareil, un simple vase de cristal avec quelques fleurs et un surtout sans façon et de circonstance.

Le menu, simple et choisi, comprend des hors-d'œuvres pour le déjeuner, un potage au dîner, un poisson, un rôti ou une viande grillée, un légume, une salade un entremets, du fromage et des fruits. Le café et les liqueurs sont servis sur la table du repas, balayée des miettes.

On offre des cigarettes et des cigares et il est bien entendu qu'après le dîner, nos chers petits ont été remis à la liberté et, tandis que les grandes personnes bavardent et échangent des idées, ils jouent gentiment, sagement, à quelque jeu de tout repos dans la pièce voisine où le maître de maison doit jeter de temps en temps un coup d'œil pour rassurer de leur conduite excellente, espérons-le pour la tranquillité de papa, de maman et de leurs invités.



CONSEILS UTILES

NETTOYAGE DES LAINAGES

Très souvent, après quelques lavages, les lainages blancs sont jaunés. Les rendre immaculés, nettoyez-les au soufrage préparé en tonneau ou une boîte, l'un et l'autre avec couvercle; masquez les rainures avec du papier collé; posez au fond une brigue, une soucoupe; collez de la farine; suspendez les lainages au-dessus de la flamme pour qu'ils ne soient pas brûlés; placez le couvercle et laissez ainsi tant que la combustion durera. Cette opération doit se faire dehors à cause des émanations dangereuses des vapeurs du soufre.

LES TRICOTS DE LAINE BLANCHE

Les vêtements blancs de laine tricotée ou au crochet se plissent dans les mêmes baignes que les lainages. Suspendez au préalable, faites sécher les tricotés dans de l'eau tiède additionnée d'alcool.

Dans le bain savonneux, frottez et masquez les tricotés sans tirer ou les étendre, exécutant une sorte de mouvement de mouvement tournant qui ramène et tasse les fibres les unes sur les autres. Ce mouvement est du reste le seul à employer avec tous les lainages pour empêcher que les fils se tirent et se ramassent en mèches, ce qui est la perte irrémédiable de la forme du vêtement.

Afin d'accrocher l'abandonneur, ajoutez au dernier rinçage quelques gouttes d'acide sulfureux, que vous trouverez chez tous les droguistes.

Sortez sans tremper, entre deux linges, étendez en largeur ou à plat pour que le poids de l'eau ne produise pas l'ongement du tissu.

LES PLAINES

Pour conserver aux plaines, leurs qualités hygiéniques, poreuses, absorbantes, perméables à l'air et à la transpiration, lavez-les comme les lainages, mais en ajoutant au premier bain savonneux une poignée de grosse semoule de maïs. Les grains de la farine s'insinuent entre les fibres du tissu et contribuent à son complet nettoyage. Rincez abondamment à l'eau tiède; il faut que trempe votre main dans cette eau vous ne ressentiez aucune sensation de chaleur ou de froid.

VIELLES "CRUCHES" SUR LES ROUTES

L'ouvrage ne manque certainement pas aujourd'hui pour les déparlements où les garages proposent au service ou aux réparages des autos, pourvu toutefois que les gérants ou les propriétaires en soient des hommes d'action. Nous avons en effet aujourd'hui tout un nombre de vieux véhicules-moteurs tombant en ruine sur les routes. Ces vieilles "cruches" sont une menace continuelle dans le trafic car elles n'ont pas l'équipement voulu pour faire face aux circonstances imprévues qui se présentent chaque jour au conducteur d'un auto. Ces véhicules délabrés présentent toute une série de dangers pour le trafic général, des routes, tel que freins détachés, ressorts usés, pneus incartonnés, un jeu trop grand dans l'articulation du volant, et systèmes de lumières défectueux.

— Docteur, dites-moi, que faut-il faire? Je crains que mon mari ne tombe malade. Il fume toute la journée; la maison est empestée.

— Le docteur, distrait. — Il faut le faire ramoner.

LE SAVOIR-VIVRE

LES REPAS SANS CEREMONIE

Avec bien peu de chose, une maîtresse de maison avisée rend sa maison accueillante et agréable; un déjeuner simple au dîner gentilment offert, aide à garder et à concourir à des amitiés agréables et saines.

Ces invitations pour des réceptions sans cérémonie, peuvent être faites d'une manière impeccable, deux ou trois jours avant le repas. Il faut cependant observer les lois de la politesse avec la parenté et les amis les plus intimes et donner le temps aux invités de se rendre libres et d'accepter.

Un devoir de la personne qui in-

GRATIS Plume & Crayon "Parker" valeur de \$7.25

Pour chaque 50 centimes d'achat à notre comptoir de papeterie, les enfants comme les adultes recevront un coupon—ainsi l'achat pour \$1.00 donnera vingt Coupons. Conservez bien ces coupons, ils sont autant de chances que vous aurez de gagner le joli set de Plume et Crayon "Parker", valant \$7.25, que vous verrez dans notre vitrine. Le TIRAGE se fera la veille de Noël.

Rubans de Clavigraphe

— REMINGTON — UNDERWOOD — L. C. SMITH — ROYAL

Ruban noir — Ruban Noir et rouge

Un achat spécial nous permet d'offrir aux bureaux d'affaires un excellent Ruban à Clavigraphe, au prix modique de

35¢

PAPIER A CLAVIGRAPHE—500 feuilles pour \$1.00

CARTES DE NOEL

Imprimées à votre nom — beau choix à \$1.00 la douz.

25 cartes : \$1.60 — 35 cartes : \$2.25 — 45 cartes : \$3.00

Nos échantillons de CARTES DE NOEL sont prêts. — Vous pouvez donner vos commandes dès maintenant et être assuré d'une prompte livraison. — Les prix sont bas et le travail est parfait. — Prix : \$1.00 la douzaine — quelques modèles à \$2.00 et \$2.50 la douzaine

CE QUE LES AUTRES N'ONT PAS... NOUS L'AVONS!

Nous avons une grande variété d'articles de papeterie que vous ne trouvez nulle part ailleurs — C'EST NOTRE SPECIALITE — Ne manquez pas de venir constater nos bas prix dans nos articles de décorations pour Noël.

L'IMPRIMERIE DU "MADAWASKA"