

**tch**  
défaut"  
Épargne  
du Travail  
Épargne  
du Temps  
Épargne  
de l'Argent

**Dou-Font**  
avec

FABRIQUE  
CANADIENNE

ient rapide des mauvaises  
is pouvez voir comme vous  
vite et en pure perte ces  
évaporation que sont les  
ainsi, un pied de moutarde  
r du sol, par jour, près de  
u sept-dixièmes d'une cho-  
ue les aliments dont se nour-  
dantes sont apportés en disso-  
s l'eau, du même coup les  
herbes enlèvent aux plantes  
ne bonne part de nourriture.  
e qui a étudié ce problème,  
dit que le charbon de Rus-  
nt une verge carrée tire  
lasse et de chaux du sol que  
s de blé occupant le même

moment, je vous laisse ces  
s inconvénients à retenir.  
erons d'autres aussi impor-  
une autre causerie. Rencu-  
pre cette année, la décision  
us suggérerais en parlant du  
A savoir, de nettoyer vous-  
baque année, d'après vos  
e étendue de terre infestée  
ses herbes.

Adrien Desantels.

**es Mamans**  
vir ✓  
tive et  
otre Sirop  
par nombre  
tétistes..  
CO., LIMITED  
URG  
WN  
ND  
MAIS

## Faites Votre SAVON

et économisez de l'argent!  
Tout ce qu'il faut, c'est  
de la graisse de rebut et de la

**LESSIVE  
FLOCONNÉE  
GILLET**

Directions Complètes  
à l'Intérieur de Chaque Canistre  
VOTRE ÉPICIER VEND CE PRODUIT!



### Petits cons: ils domestiques

Le choix raisonné des aliments permet-  
tra aux ménagères de se servir des ali-  
ments qui apportent le plus de force au  
meilleur marché. Actuellement, les den-  
rées économiques sont: le pain, le riz, les  
oignons secs, la poitrine de mouton fri-  
gorifiée, le beurre de coco, la margarine,  
les marrons, le sucre, l'huile d'arachides.

On peut y joindre les suivantes, qui sont  
encore avantageuses: les lentilles, le bou-  
din, les pommes de terre, les figues sèches,  
le saindoux, le macaroni, le bœuf, le topi-  
nambour, le pain d'épice, les haricots, les  
dattes, les biscuits secs, les pruneaux, le  
lait. On trouve des éléments assez variés  
pour permettre aux ménagères de faire  
de la "bonne cuisine à bon marché."

#### Quelques économies alimentaires

— Le sucre cristallisé sucre autant que le  
sucre en morceaux, mais il faut le laisser  
fondre entièrement. Une cuillerée à café de  
sucre cristallisé remplace un morceau de  
sucre de moyenne grosseur.

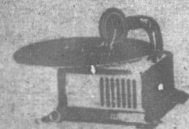
— Si vous voulez des choux de Bruxelles  
et que le prix d'un litre soit égal au prix de la  
livre, achetez-en une livre, vous gagnerez  
60 grammes de marchandises.

— Vous ne devez pas ignorer qu'un litre  
de lentilles ou de haricots pèse 750 à 800

### Comment elle s'est débarrassée de son Rhumatisme.

Connaissant, à la suite d'expériences très pénibles  
les souffrances que cause le rhumatisme, Mme  
J. E. Hurst, domiciliée au No 204 Avenue Davis,  
D 61, Bloomington, IL, est tellement heureuse  
de s'être guérie qu'en outre d'une simple expression  
de gratitude elle est anxieuse de conseiller aux  
autres personnes affectées de cette maladie, com-  
ment se débarrasser de cette torture par un  
moyen fort simple, à la maison.

Mme Hurst, n'a rien à vendre. Découpez simple-  
ment cette annonce, mallez-la avec votre nom  
et votre adresse, elle vous fera parvenir ces pré-  
cieux renseignements, absolument gratuits. Écri-  
vez-lui immédiatement avant de mettre cela en  
outil.



**GRATIS** Ce pho-  
nographie  
ou 100 autres belles pri-  
mes. Demandez 50 pa-  
quets de graines, quand  
vendue retournes \$3.00.  
Catalogue de 500 bargains  
gratuits.

ALLEN NOUVEAUTÉS, ST-ZACHARIE, QUE.



### COUPONS D'ETOFFE

Nous vous offrons un bel as-  
ortiment très varié de coupons  
de longueur convenable pour  
certains vêtements tels que cos-  
tumes, matinées, jupons, et ro-  
bes pour dames et jeunes filles;  
chemises d'hommes; aussi d'au-  
tres coupons et pièces de tissus  
teintes et de la dernière mode.  
Argent remboursé si vous n'avez pas entière satis-  
faction. Prix \$1.00 franco. Gros lots bonne valeur  
à \$2.00, \$3.00 et \$5.00 franco.

George Gratant, Agent Mfg., New Glasgow, Qué.

## Chez-nous

Section féminine Le foyer, L'Ecole

### LA SANTÉ

La santé est un capital, mes chères cousines, qui devrait figurer  
parmi les items de comptabilité agricole qu'on enseigne au cultivateur  
pour bien faire valoir son bien. Une femme en santé vaut 100 pour  
100 dans l'exploitation et je n'entends pas par là qu'elle peut rem-  
placer l'engagé ou la servante, mais qu'en s'intéressant à tous les  
détails, en veillant et en surveillant chaque département, et au besoin  
en tenant les comptes, elle est une source de prospérité, tandis que  
lorsqu'elle est souffreteuse et traînante, elle ne fait pas plus que sa  
besogne et qu'elle la fait mal.

Et puis, êtes-vous vraiment malade? Ne pouvez-vous pas défi-  
nir cette oppression, cette lassitude, ces migraines, ces douleurs lan-  
cinantes, et les exposer à votre médecin? Vous secouez la tête,  
vous ne croyez pas qu'il s'intéresse à des malaises aussi puérils. Il  
n'est pas dans les habitudes, au village, d'aller trouver le médecin.  
On le fait demander quand un nouvel hôte veut apparaître au foyer,  
où lorsque l'on se croit à l'article de la mort, ce qui n'est juste ni pour  
vous ni pour lui.

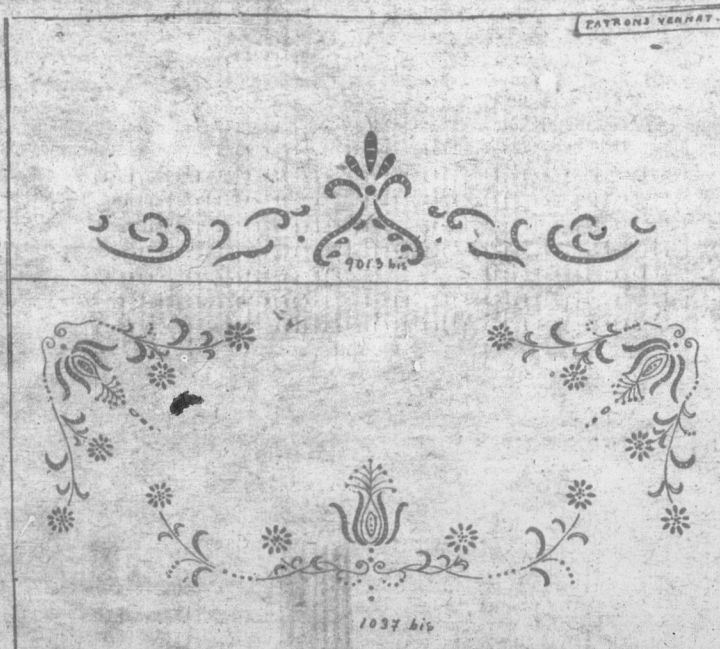
Vous vous souvenez de son arrivée dans votre paroisse, il y a  
quelque vingt ans, tout frais émoulu de son université dont il avait  
peut-être remporté les premiers prix. Son père, qui avait fait de grands  
sacrifices pour le faire instruire, n'avait pu ajouter à ses largesses le  
supplément nécessaire pour le voyage d'Europe qui lui aurait permis  
d'ajouter sur la plaque qui porte son nom et son titre, une spécialité  
et lui aurait permis de s'établir en ville. Il ne s'en plaignait pas et  
arrivait chez vous avec le bagage habituel du jeune professionnel,  
des ambitions et des illusions. Ce qu'il rêvait d'amélioration dans la  
santé de ses semblables et s'il ne les a pas toutes réalisées, pouvons-  
nous dire que c'est sa faute.

Il a gagné sur toutes les routes, où on l'a promené dans toutes  
sortes de véhicules, avant qu'il fasse l'acquisition d'une Ford ou d'une  
Chevrolet, pour présider à la naissance de vos héritiers, plus de rhu-  
matismes que d'argent, car il est notoire que c'est le dernier créan-  
cier qu'on paie, et s'il pensait à envoyer son compte régulièrement,  
on le jugerait bien intéressé. S'il perd un malade, on n'est pas lent à  
l'en tenir responsable et de dire même qu'il l'a négligé; s'il le ramène  
de l'antichambre de la mort, l'on prétend que ce sont les prières du  
curé et les neuvaines qui l'ont sauvé.

Heureusement que le bon docteur a des compensations, dans sa  
famille d'abord, s'il a une femme qui le comprend et qui le complète  
et puis dans la politique, dans la littérature et au besoin dans l'é-  
levage des poulets et des abeilles. Il faut bien occuper les loisirs que  
vous lui faites et qui pourraient être plus intelligemment employés à  
vous défendre contre la vieillesse et contre la maladie.

Allez le trouver, mes chères cousines, et donnez-lui la satisfac-  
tion de vous donner des conseils que vous suivrez consciencieusement  
et pendant un laps de temps suffisant, et si après cela vous n'êtes pas  
satisfaite, allez en ville consulter un spécialiste. **Cousine Avette.**

### La broderie est un agréable passe-temps



2 Patrons draps pouvant se finir par un ourlet à jour ou par un feston.  
Patron au carbone 20c., perforé 50c.  
Grande feuille de papier carbone 15c. ou 25c. suivant la grandeur.  
Etampage seul 50c. sans feston, 90c. avec feston.  
Tout étampé faux drap de 2 verges de large sur 1 verge de haut \$2.25.  
Coton M. F. A. nécessaire à la broderie 4c. l'écheveau, 45c. la dos. ou coton à 6 brins 35c. le  
gros écheveau.  
Demandez notre catalogue de broderie en vente dans tout le Canada, à 35c.

LE BULLETIN DE LA FERME, Case 129, QUEBEC.

**LE THÉ**  
**King**  
**Cole**  
DE QUALITÉ SUPÉRIEURE  
Vous en aimez le goût

grammes. Cela vous guidera dans vos  
achats.

— N'épluchez pas vos pommes de terre  
faites-les bouillir dans leur peau, en robe  
des champs (on dit en robe de chambre),  
puis pelez ensuite. Vous aurez un gain de  
12%.

— N'épluchez pas vos carottes, grattez-  
les, vous aurez un gain de 10%.

— Lorsque vous accommodez des sal-  
sifs, pourquoi jetez-vous la partie supé-  
rieure? C'est une excellente salade: man-  
gez-la.

— Les bettes sont des légumes dont on  
n'utilise que la partie dorsale, dure et  
blanche. Pourquoi? Les feuilles propre-  
ment dites, "le vert", ne le cèdent en rien  
en saveur et en qualités nutritives aux  
meilleurs épinards.

— Savez-vous qu'il y a un moyen de ré-  
médier à un mets brûlé. Placez immé-  
diatement la casserole sur la pierre à  
évier et, après avoir mis le couvercle,  
faites couler dessus un filet d'eau pendant  
une dizaine de minutes, ensuite changez  
de casserole. Vous pouvez servir sans  
crainte de goût de brûlé.

#### Le Grillon du Foyer.

Entrée.—Prenez un beau morceau de  
foie de veau ou de bœuf. Ce dernier est  
beaucoup plus économique et "très pré-  
sentable"; lardez-le, faites-le cuire au  
four, laissez bien refroidir. Coupez en  
tranches assez minces, disposez-les avec  
goût dans un plat orné de branches de  
persil, garnissez avec des rondelles de  
cornichons et servez.

### MUSICIENS

Vous trouverez vos étren-  
nes en musique et instru-  
ments chez

### RAOUL VENNAT

3770 St-Denis, Montréal.

(Catalogue envoyé sur demande)

#### LE

**SEL A BEURRE  
EXTRA SPECIAL**

### WINDSOR

EST LE MEILLEUR  
POUR LE BEURRE

ESSAYEZ-LE