

CARTES D'AFFAIRES

Dr. OLIVIER J. CORMIER
— Chirurgien-Dentiste —
à l'ancien bureau du Dr. Z. Vézina
chez M. Jos. Gagné, près de
l'hôtel Royal
EDMUNDSTON, N. B.

Dr. E. R. KAY
Chirurgien-Dentiste
Gradué de Philadelphie
Bureau dans le Nouveau Bloc David
Toutes sortes d'ouvrage dentaire
promptement exécuté.
Téléphone No 21
EDMUNDSTON, N. B.

FRED L. HEBERT, D.D.S.
Chirurgien-Dentiste
Gradué de l'Université de Montréal
Bureau voisin de l'édifice J. David
EDMUNDSTON, N. B.

Caster postal "S" Tél. 28-4
MAX. D. CORMIER
B. A.
Avocat, Notaire Public
EDMUNDSTON, N. B.

Caster Postal "M" Tél. 46
A. M. SORMANY, M.D.
Médecin-Chirurgien
EDMUNDSTON, N. B.

CANADA HOTEL
MICHEL GAGNON, PROP.
ANDERSON SIDING, N. B.
ALFRED ROY, B. A. Sc.
Ingénieur Civil
72 Notre-Dame Est Edmundston,
Montréal, N. B.

A VENDRE
Un hôtel de première classe, tout
meublé à Frenchville, Me, dans le
centre du village, 12 chambres, et
l'électricité est installée, aussi très
bonne fournaise à air chaud, est à
vendre à bonne condition. S'adres-
ser à FRED BOUCHARD,
38-4 f. p. Frenchville, Me.

Cultivateurs lisez
"Le Madawaska"

ROBOL

(TABLETTES)

Nettoie l'intestin paresseux et
combat la

CONSTIPATION

Cause de maux de tête, mau-
vaise digestion, manque d'ap-
pétit, torpeur du foie, etc., etc.

En vente partout 25 sous la boîte, six
boîtes pour \$1.25. Envoyé par la poste par
la COMPAGNIE CHÉMOÏRE FRANCO-
AMÉRICAINNE Limited, 274, rue St-Jacques
Montréal.

Attention aux Fumeurs
et Marchands de
Tabac!

Pour avoir du bon tabac cana-
dien garanti naturel, en feuilles ou
hachés, torquettes etc, adressez-
vous à

LA CIE DE TABAC MONT-
CALM
Négociants en gros et détail
JOLIETTE QUE.

Nous vendons au plus bas prix
du marché, et aurons quand même
la meilleure qualité. Demandez notre
liste de prix. Toute commande
par malle recevra notre meilleure
attention, qu'elle qu'en soit la
quantité. Ne retardez pas, écrivez
dès maintenant.

Esperant vous lire par le retour
du courrier.
Nous sommes, Vos dévoués,
LA CIE DE TABAC MONT-
CALM

A LOUER

Un logement de 6 appartements
dans le haut de la maison, sur la
rue Michaud. S'adresser à FORTU-
NAT CHASSE, Edmundston, N. B.

Café Tom Kee

Dans le sous-bassement de la bâ-
tisse de Maxime Hébert, rue St-
François.

CUISINE EXCELLENTE
REPAS A TOUTES HEURES.

Tom Kee Cafe

In basement of Maxime Hébert's
Property, St-François St.
FIRST CLASS LUNCH ROOMS
MEALS AT ALL HOURS

AVIS

Je ne serai responsable d'aucune
dette contractée en mon nom par
qui que ce soit sans une signature
de ma main.

ROMUALD NADEAU,
38-4 f. p. Edmundston, N. B.

Les saints et la "boisson"

"La boisson enivrante, dit saint
Cyrille, est un miel à la bouche,
mais un fiel plein de poison pour la
tête; elle flatte le palais, mais elle
brûle les entrailles, elle fume dans
la tête, elle émousse les sens, elle
confond la vigueur, elle détruit
l'imagination, enlève l'esprit, cou-
vre la vue, affaiblit les nerfs, rend
bègue, lie la langue et la déshonore,
agite les mains, enflamme la poi-
trine, soulève la luxure, altère la pu-
reté du sang, dérègle la marche, ra-
vage tout le corps, tellement que
des pieds à la tête, il n'y a plus
rien de sain."

Et saint Chrysostôme ajoute :
"Des hommes, l'ivrognerie fait des
pourceaux, même des démoniaques;
leur bouche, leurs yeux, leur odorat
et tous les autres sens se chan-
gent en dégoutants cloaques de cor-
ruption."

Les saints, on le voit, ne met-
taient pas de gants blancs pour fla-
geller les vices. Le vicieux de nos
jours n'a pas même la patience d'en-
tendre la vérité.

La culture physique est nécessaire

POUR RESTER BIEN PORTANT

Les jeux olympiques qui vien-
nent d'avoir lieu en Belgique ont
convaincu plus fermement que ja-
mais les peuples de la nécessité des
exercices du corps.

La force et l'intelligence d'une
race dérivent de sa santé, et la meil-
leure manière d'améliorer et de
conserver celle-ci, c'est la culture
physique.

Un médecin français célèbre di-
sait, l'an dernier, en parlant du pro-
blème social :

"Si la mortalité et la morbidité
moyennes sont en Angleterre bien
moindre que chez nous, c'est assu-
rément parce que le sport y est pra-
tiqué par tout le monde. Si nous
avons la même mortalité moyenne
que l'Angleterre—qui a cependant
un climat bien inférieur au nôtre
—il mourrait chaque année 200,000
Français de moins.

"Le meilleur moyen, sinon le seul
d'améliorer chez nous la santé et
l'hygiène générales, c'est la culture
physique. Mais, dira-t-on, comment
se fait-il que la santé de l'individu
dépende de ses muscles et de l'exer-
cice qu'il leur donne ? C'est ce que
nous voudrions essayer d'expliquer.

"Un premier point est incontes-
table, c'est que la respiration, cet
acte essentiel de la machine vivan-
te qui porte au sang et aux tissus
l'oxygène nécessaire, à l'entretien
chimique de la chaleur du corps, est
un phénomène avant tout muscu-
laire. Ce sont des muscles qui sou-
lèvent les côtes dans l'inspiration et
les laissent retomber dans l'expira-
tion; c'est le diaphragme qui agit
sur le poumon par en bas; ce sont
d'autres muscles, les releveurs fixés
à la colonne vertébrale qui agissent
sur lui par les sommets, et que l'in-
génieuse méthode de marche digiti-

pe particulièrement. Tout ce qui
développera la musculature abdomi-
nale et thoracique améliorera donc
la respiration, comme on le vérifie
avec les instruments les plus pré-
cis de laboratoire, et notamment le
spiromètre. Mais ce n'est pas tout :
l'exercice de n'importe quel muscle,
fût-ce celui du mollet, améliore la
respiration. Le travail fourni dans
cet exercice produit en effet une
sorte de combustion interne du
muscle, qui y engendre de l'acide
carbonique, et celui-ci, transporté
aussitôt par le sang, excite comme
l'ont démontré les physiologistes, les
centres nerveux respiratoires, situés
au sommet de la moelle épinière, au
niveau du bulbe.

"Tout exercice musculaire, quel
qu'il soit et à condition d'être modé-
ré—pour ne pas amener l'essouffle-
ment, que l'on supprime d'ailleurs
facilement par un entraînement
progressif—améliore donc directe-
ment ou indirectement la respira-
tion.

"C'est pourquoi, en dehors même
de la bonne tenue créée par l'ci, les
points où s'attachent les muscles re-
leveurs des côtes, le système du
docteur Gautiez, par le seul fait qu'il
créé de proche en proche une con-
traction de toute la musculature, a-
méliore l'acte respiratoire. Et c'est
pourquoi donc, marcher chaque jour
quelques minutes sur l'avant-pied,
ne serait-ce qu'en faisant sa toilette
du matin et du soir, est un exercice
si précieux.

"En outre de ses bienfaits respi-
ratoires, et ceci n'est pas moins im-
portant, la culture musculaire agit
directement sur la nutrition elle-
même, c'est-à-dire sur la digestion
et l'assimilation des aliments. En
effet, d'une part toutes les glandes
dont dépend la digestion (foie, rate,
pancréas) et l'estomac lui-même
sont fixés dans le corps par des li-
gaments musculaires, et l'exercice
en fortifiant ces attaches améliore
du même coup le fonctionnement

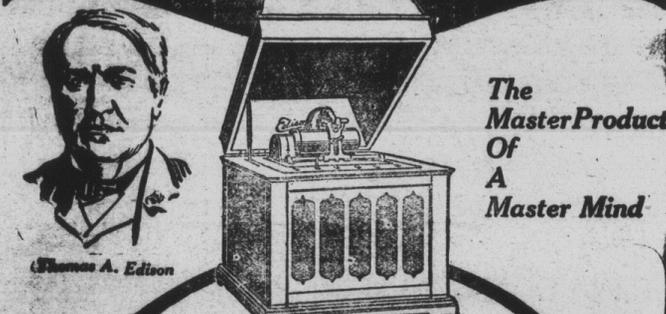
des organes attachés. Par ailleurs,
le sang, plus oxygéné par une res-
piration meilleure, stimule la sécré-
tion de ces glandes. C'est pourquoi
tant de dyspepsies et de digestions
déplorables, rebelles à toute médi-
cation, cèdent devant ce puissant
thérapeute: le muscle.

"Enfin, et ce n'est pas le moins
important, si tant de gens sont mal
portants, ce n'est pas parce qu'ils
digèrent ou assimilent mal, c'est
parce qu'ils désassimilent mal, et
que leur corps est enroulé et em-
poisonné par les déchets et les toxines,
insuffisamment éliminés, de la
digestion. Or, ce chapitre ultime,
et non le moins important, de la
nutrition est lui aussi sous la dé-
pendance de la musculature: ce
sont les fibres musculaires et l'in-
testin qui produisent ses mouve-
ments péristaltiques. Ce sont les con-
tractions des muscles abdominaux
qui régissent le dernier acte de la di-
gestion. Tous les intoxiqués, tous
les trop nourris, tous les malheu-
reux condamnés aux légumes et aux
pâtes seraient sauvés s'ils s'adres-
saient au vrai maître de la diges-
tion: Sa Majesté le Muscle.

"Le cœur étant un muscle lui-
même, il est clair qu'un exercice
bien réglé et modéré ne peut
qu'améliorer la robustesse de cette
pompe aspirante et foulante qui se
contracte 100,000 fois par jours (2
milliards de dans une vie de 60
ans !). De plus, les muscles externes
du corps, lorsque l'exercice les con-
tracte et les gonfle, exercent une
pression sur les veines et les artères
capillaires et tendent à en expulser
le contenu, dont la stagnation est
chez un grand nombre d'individus
une cause de maladies diverses, et
notamment du mauvais fonctionne-
ment de la peau, cette maîtresse du
système nerveux.

"Il est clair par ailleurs que la
résistance générale de l'individu à
toutes les infections, et notamment
aux infections microbiennes, est ac-
crue par l'exercice musculaire, sur-
ce d'une tonicité plus grande dans
les organes. Là où quelques micro-
bes pénétrèrent sans peine dans l'or-
ganisme d'un individu sans muscles
ils se heurteront vainement à la cui-
rasse défensive d'un homme aguerri
contre eux par la culture physique.

THE NEW DIAMOND AMBEROLA



The World's Greatest Phonograph Value!

If you do not own a phonograph, it is doubtless because you feel you cannot afford a high-price "talking machine" or phonograph. Whatever the reason, you are in luck. Because here is a phonograph you cannot afford to be without!

The Amberola is not a product of mere mechanical ability, but of inventive genius—the world-renowned genius of Thomas A. Edison! That is why the Amberola, in spite of its moderate price, has proved its superiority over high-priced "talking machines" and ordinary phonographs in comparative tests on many occasions.

That is why its tone is a revelation—its genuine Diamond Point Records does away with the cost and bother of changing needles—its Amberola Records last for years and years, whereas ordinary records are easily broken or spoiled.

The Amberola brings all the world's best music into your home—supplies necessary entertainment and relaxation—and so enables you to work better. That is why you cannot afford to be without it!

Visit our store or write us without delay and let us show you how easily you can own an Amberola.

Eddie J. Albert
AGENT
EDMUNDSTON, N. B.

Lowe's

Even Two Coats of Paint Give Less Than a Hundredth of an Inch Protection

When you know that you must depend on a paint film less than a hundredth of an inch thick to protect your buildings from weather's wear and tear you begin to realize the vitalness of buying the right paint.

An outside paint must be not alone waterproof but weather-proof. Making a paint weatherproof is the difficult part. If it is not weatherproof it will not long stay waterproof.

To be weatherproof, the paint film must be so elastic that it will expand or contract with the weather's changes—and do it without cracking.

Lowe Brothers High Standard Liquid Paint is specially made to meet these conditions. That is why it stands so many years of weather's wear and tear.

The picture above is taken from a photograph showing a two-coat film of High Standard Paint held in the hand. The film was over two months old when photographed; yet it was as flexible as a handkerchief.

If you have been having paint troubles, or want to prevent them, tell us about your painting needs. The expert advice given so gladly will cost you nothing. It may save you much.

J. F. RICE & SONS
Edmundston, N. B.

Paints