



Nous vous souhaitons une Bonne et Heureuse Année et une excellente santé pour jouir de notre sport national.

C'est le souhait du Club de Ski Cintadel à tous ses membres et amis.

Portons cette santé avec la Frontenac, l'Ale des vrais Sportsmen.

Club de Ski Cintadel

J. L. Bernier Captain.
Paul O. Dorais Secretary.

Frontenac Export Ale

TOUJOURS EN CONDITION

Revenons au miel

L'alimentation composée de fruits naturels, frais et bien appropriés, est une des conditions capitales de la bonne santé.

Les générations d'autrefois, qui consommaient moins d'aliments sur-excitants et de produits industriels, étaient robustes. De nos jours, les fléaux de l'alcoolisme (boissons distillées), du carnisme (excès de viande) et du sucrisme (sucre chimique) épuisent la race et la conduisent aux maladies de dégénérescence (tuberculose, cancer, folie, débilité infantile).

Le type de l'aliment industriel et dénaturé est fourni par le sucre et la glucose.

L'un est extrait de la betterave et purifié à l'aide de la chaux, de l'acide carbonique, du soufre, du sang de bœuf, du noir animal, etc. L'autre est fabriqué artificiellement par action de l'acide sulfurique sur les résidus d'amidonnerie.

Ce sont ces aliments morts, irritants, dévitalisés et déminéralisés, dont on se sert avec excès dans la nourriture et dans la fabrication des confiseries, des sirops et des conserves de fruits. Leur emploi provoque, à la longue, l'inflammation des muqueuses de l'estomac et de l'intestin, la fatigue du foie, l'acidification des humeurs, la déminéralisation des tissus, la surexcitation, puis l'épuisement des

centres nerveux. C'est ainsi que se prépare la venue des maladies arthritiques et infectieuses.

On ne saurait donc trop recommander de réduire l'usage du sucre d'épicerie et de s'abstenir des sucreries nocives faites au glucose. On devrait les considérer plutôt comme des condiments chimiques redoutables que comme des aliments nécessaires.

Le vrai sucre ne se fabrique pas. On le récolte, à l'état naturel, dilué dans les fruits et concentré dans le miel. Pris sous ces formes agréablement parfumées, vitallisées et minéralisées, le sucre est bienfaisant, car il vivifie l'organisme et forti-

fie les muscles. Il est une source de santé et un agent de guérison.

Le miel représente la quintessence des fleurs, le trésor le plus pur de la vie végétale, recueilli par les abeilles dans les corolles et emmagasiné dans leurs beaux rayons dorés. Consommé en nature ou sous forme de pain d'épice ou de confitures, il devrait prendre dans l'alimentation la place prépondérante qu'il mérite et partager sur toutes les tables.

Dr. P. Carton.

P. S.—La Province de Québec produit le miel le plus doux et le plus succulent au monde.

ur international. tenu so is
o, près de Niagara.
urt, Ont. et M. Winifred
acteur 10-20- McCo m'ck-

RS

u Concours de labour inter-