

## BANQUET

- DE -

## L'ALLIANCE NATIONALE

SOUS LA PRESIDENCE DE

L. A. LAVALLEE

PRESIDENT GENERAL

DIMANCHE. LE 16 AOUT 1914, A 1 HEURE P. M.

- AU -

## SEMINAIRE DE JOLIETTE

\*\*\*

LES DAMES SONT ADMISES. PRIX DU BILLET: 75c.

## COMMENT RETARDER LA VIEILLESSE

On se plaint de la vieillesse; mais, c'est encore, comme disait le bon Auber, le seul moyen que l'on ait trouvé pour vivre. Ce que l'on peut faire de mieux, c'est "de durer" (Goethe); mais prolonger, le plus tard possible, un état de jeunesse relative constitue encore un idéal supérieur.

Pour ne pas vieillir, gardons-nous d'entretenir, en nous la pensée d'un âge avancé et la crainte de la mort. La jeunesse est, bien souvent, un "état d'âme", comme la vieillesse. Clarke cite le cas d'une dame qui, s'imaginant être vieille à cinquante ans, se retira de toute manifestation active; bientôt, elle commença à marcher lentement, à trébucher, à se courber, enfin, à paraître très âgée. N'imitons pas cette fâcheuse auto-suggestion, ou, plutôt pratiquons-la en sens opposé: prolongeons nos illusions juvéniles en entretenant notre sociabilité, en nous rendant activement utiles et agréables à notre entourage; cherchons à bannir toute inquiétude et faiblesse. Celui qui se retire de la vie avec l'impression qu'il n'est plus bon à rien fait le premier pas vers le cimetière et assemble, comme le dit Carlyle, les planches de son cercueil. Le travail n'éloigne-t-il pas de nous mille intempéries, mille causes morbides? N'est-ce pas le plus puissant tonique de notre résistance vitale?

C'est un triste moment, pour la femme, lorsqu'elle passe au rang des vieilles dames. Pour conserver le plus longtemps possible les apparences d'une maturité juvénile et le charme expressif d'un physique point trop détérioré, il faut faire constamment appel à l'hygiène; un bon régime alimentaire, sobre et réglé, les bains tièdes et les frictions, la vie au grand air, la liberté constante du tube digestif, entretiennent l'agilité et la jeunesse du corps, tandis que l'excès des aliments et des boissons, la négligence des soins de la peau et de l'intestin, l'existence calfeutrée et sédentaire, entraînent une vieillesse prématurée. Quant aux

vertus morales qui conservent la jeunesse, ce sont, par ordre d'importance: la bonté, le courage, l'humeur égale, la générosité, la tolérance, l'activité. Rien ne vieillit comme la haine; rien ne ride comme l'envie; rien ne ravage comme l'inquiétude et l'absence d'espoir...

La sénilité précoce reconnaît des causes multiples, dont l'hérédité et les fautes contre l'hygiène nous représentent les principales.

## LA VERITE AU SUJET DE LA BIÈRE.

On persiste chez nous, dans certains milieux, à conserver et à propager des illusions mensongères au sujet de la véritable valeur nutritive de la boisson, notamment de la bière et du vin.

Nous avons déjà dénoncé ce mensonge au moyen de témoignages de médecins et de savants chimistes.

Voici d'autres preuves que nous apporte la "Tempérance", livraison de juillet, au sujet du fameux "pain liquide" des brasseurs:

Traitant de la valeur alimentaire des boissons enivrantes, le Dr Liebig, dans ses "Lettres sur la chimie", disait: "Nous pouvons prouver avec une certitude mathématique que la quantité de farine qu'on peut mettre sur la pointe d'un couteau possède plus de valeur nutritive que cinq mesures de la meilleure bière de Bavière; qu'une personne consommant journellement cette quantité de bière a pris, au bout d'une année, et cela dans les cas les plus favorables, exactement la valeur des matières nutritives contenues dans un pain de cinq livres ou en trois livres de viande."

Avec non moins de vérité, le Dr Dewilde, de l'Université de Bruxelles, disait "qu'il était plus économique de se nourrir de grives que de bière et de vin."

Écoutez maintenant la voix autorisée du Dr Bienfait:

"L'eau-de-vie, le cognac, le rhum, aucune liqueur spiritueuse ne nourrit, me direz-vous;

mais en est-il de même de la bière et du vin? Ces boissons provenant du grain et du raisin doivent posséder une réelle valeur alimentaire. Nous n'hésitons aucunement à affirmer que c'est là encore une erreur. Le grain et le raisin sont nourrissants, oui; mais la bière et le vin ne le sont pas. En effet, ces matières subissent de nombreux changements, et précisément par ces opérations, les substances utiles ont disparu. Les substances qui restent, celles-ci ont été partiellement transformées en alcool. La bière renferme au maximum 3 pour cent et le vin 1 pour cent de matières utilisables. Le pain, au contraire, en contient plus de 50 pour cent! La différence est énorme; aussi la bière, loin d'être du "pain liquide", trompe la faim sans l'assouvir, parce son volume considérable remplit simplement l'estomac. Notons en passant que bon nombre de maladies de l'estomac n'ont d'autre origine que l'usage immodéré de la bière et du vin.

Voilà la vérité. Ces témoignages sont plus désintéressés que ceux que les brasseurs et leurs agents publient à tant la ligne dans les journaux, même les bons.

Ces annonces constituent des fraudes: elles tendent à exploiter la crédulité du public.

Il faudra pourtant que l'opinion publique prenne son jour force nos législateurs à défendre sérieusement ces sortes d'annonces mensongères, dangereuses pour la santé de ses victimes.

"LA VERITE"

## CONNAISSEZ VOS ANCETRES

Chacun si modeste qu'il soit, lorsqu'il est issu de gens de bien, devrait avoir sa généalogie; chacun doit y prendre intérêt et transmettre à ses successeurs. La religion nous a habitués à la nature créent aux descendants l'obligation de garder un culte pour la mémoire de leurs ascendants, pour ceux dont ils s'honorent en portant le nom, dont ils continuent la race, auxquels ils tiennent comme les fruits à une branche, comme les branches aux racines.

## ENCYCLOPEE

—Les Anglais ont de très bonne heure créé le système commercial. En effet les enfants d'une école d'Helvenborough se sont constitués une société pour l'exploitation de quelques ruches. Leur petit capital est divisé en actions de 12 sous (12 sous) mais ce capital est appréciable puisqu'il rapporte parfois 150 pour cent et que les dividendes sont très régulièrement payés en argent comptant — ou en beau miel doré.

En Allemagne, l'assurance contre la maladie est obligatoire pour les travailleurs de deux sexes dont le salaire ne dépasse pas deux mille marks. En 1906, elle s'étendait à onze millions et demi de personnes et les cas de maladie se sont élevés à quatre millions sept cent quarante. Ils ont représenté, pour les caisses d'assurance, une dépense de 263 millions de marks, alors que les recettes en cotisations, subside et versements divers avaient été de 293 millions.