



### BONSOIR

Que les bonnes gens d'autrefois possédaient des âmes simples! A toute difficulté ils trouvaient la réponse immédiate et j'ai souvenance qu'en mon jeune temps, si quelqu'un avouait qu'il avait mal dormi, on lui répondait, se moquant gentiment de son mal. "Mauvais estomac ou mauvaise conscience."

Charmante simplicité! L'insomnie—un des maux les plus sournois qui taquinent la pauvre humanité—l'insomnie était délibérément attribuée à la paresse de monsieur l'Estomac, ou à nos crimes. O nos grand'mères, vous faisiez de plantureux festins, mijotés par les soins d'une fine cuisinière; vous connaissiez les volailles, les pâtés, les pièces montées et les vins généreux, alors que nous, pauvrettes, pratiquons les grillages et les infusions; et pourtant vous dormiez, et nous dormons bien mal! Aurions-nous donc des âmes si noires?

Hélas! nous faisons beaucoup trop de choses. Nos malheureux nerfs surmenés n'arrivent pas à se détendre, à s'abandonner au doux, au profond, au bienheureux sommeil. Nous fermons les yeux, mais en vain. Les vibrations continuent les souvenirs, les projets dansent, dansent une ronde autour de l'oreiller. Lassés dans la lutte, nous avons recours aux soporifiques, mais leur pouvoir mystérieux est bientôt usé, et nous voici déplorant, avec le savetier de La Fontaine "que les soins de la Providence n'eussent pas fait vendre le dormir comme le manger et le boire."

Inutiles regrets! Pourtant, le sommeil ne s'achète-t-il point? Il me semble que nous pourrions préparer son règne, et puis le garder, lorsqu'il daigne venir. Un docteur nous dirait en termes excellents, qu'il faut régler notre activité, nous ménager des heures de détente, éviter, quand arrive le soir, les besognes et les plaisirs excitants. Un docteur parlerait hydrothérapie, gymnastique. Moi, je me rappelle le dicton bref, simpliste des grand'mères. "Mauvais estomac ou mauvaise conscience." Sans avoir une conscience noire, nous avons une conscience inquiète. Autrefois, le labeur humain se trouvait mieux ordonné, et surtout le devoir était plus simple, parce que nous avions moins de besoins, moins de désirs. Vous qui ne dormez pas, ce soir, les yeux clos, cherchez quels furent aujourd'hui vos désirs. Vous avez peut-être rêvé la fortune, le succès, le bon-

## Chez-nous

Section féminine Le Foyer, L'Ecole

### LES CHAMPIONS

On parle beaucoup de nos jours de culture physique; les pages de sports sont presque les plus populaires dans les journaux: on les lit souvent avant les articles de fond si sérieux qu'ils soient.

On est frappé lorsqu'on voit des acrobates accomplir leurs prouesses, de les trouver si souples, si tenaces si endurants.

Tous ces mouvements qu'il exécutent si facilement ont été obtenus par un travail difficile et très long.

Ils ont dû vaincre la faiblesse, la fatigue l'insuffisance des muscles. Ils ne peuvent s'accorder de répit car en quelques jours ils perdraient leur valeur professionnelle.

A certains égards ils devraient être nos exemples. Nous avons des facultés morales et intellectuelles, mais, si nous ne nous appliquons pas à les cultiver, elles sont peu à peu débiles et s'atrophient. C'est ainsi que nous déplorons d'avoir été mal dotés par le sort, tandis que nous sommes responsables de cette pauvreté dont la première cause est notre paresse. Nous ne lisons pas et nous nous plaignons que notre esprit est vide; nous ne suivons pas un raisonnement logique émis devant nous et nous accusons notre cerveau d'être léger; nous ne nous astreignons pas à l'effort et nous disons tristement que nous n'avons pas de volonté.

Sur quel privilège comptons-nous donc? Espérons-nous que les lois ordinaires ne sont pas faites pour nous et que nous pourrions posséder une floraison spéciale qui n'aura coûté ni science ni culture. Ce que nous pouvons attendre c'est une récolte à nos soins. Procédons avec sagesse, développons nos facultés et pour cela astreignons-nous à des efforts inlassables, c'est-à-dire que l'échec ne rebute pas, méthodiques, d'après un plan éclairé qui leur fera donner la maximum de rendement.

Dans l'ordre moral et dans l'ordre intellectuel le labeur est le même: savoir nettement ce que l'on veut et s'y entraîner par des exercices rationnels.

Il faut nous surveiller, suivre nos progrès, rectifier nos erreurs. La joie que nous aurons à posséder plus de force, plus de vertu, plus de lumière, compensera la peine que nous aurons prise pour l'acquiescer et ces armes meilleures nous permettront de faire plus de bien autour de nous.

Cousine Avette.

### La broderie est un agréable passe-temps



No 7060. Robe de nuit "Les Papillons". Patron au carbone, 25c; perforé, 50c. Tout estampé sur nansouk, \$2.15 ou \$2.60 suivant qualité de nansouk.

Nos 4032 bis et 4040 bis. Deux kimonos, patrons perforés, 50c; au carbone, 25c. Tout estampé sur nansouk, \$1.25 ou \$1.75 suivant qualité.

Grande feuille de papier carbone, bleu ou blanc, 15c.

Petite feuille de papier carbone, bleu, blanc, rouge ou noir, 8c la feuille, 2 pour 15c.

Demandez notre catalogue de broderie, envoyé dans tout le Canada, sur réception de 35c.

Le Bulletin de la Ferme, Case 129, Québec.

## NE SOUFFRE PLUS DE MAUX DE TÊTE

"Fruit-a-lives" la délivra d'années de souffrances.

Le traitement aux fruits parait le seul moyen de débarrasser complètement le système de ce qui y cause les maux de tête.

Mlle Annie Ward, du 112 rue Hazen, St-Jean, N.B., dit: Je souffris beaucoup pendant des années de maux de tête nerveux et de constipation. J'essayai de tout mais rien ne semblait devoir me soulager jusqu'à ce que je tentasse "Fruit-a-lives".

Après en avoir pris quelques boîtes je fus complètement soulagée et me suis toujours bien portée depuis.

"Fruit-a-lives", fait de jus d'oranges, de pommes, de figues et de pruneaux, régularise les organes vitaux du corps, assure un approvisionnement de sang pur et soulage complètement des maux de tête.

25c. et 50c. la boîte chez tous les marchands ou de Fruit-a-lives Limited, Ottawa.

heur, avec tant de passion, que vous avez, de votre âme, fait fuir la sérénité. Quels soucis creusèrent ce pli sur votre front? Quelles déceptions ont fait couler ces larmes dont vos paupières restent meurtries? Votre pensée est-elle demeurée libre, pure, saine?

Offrez donc à Dieu cette âme tourmentée pour qu'il la remplisse de sa paix infinie; répétez lentement, la prière d'abandon. "Entre vos mains, ô Père, je remets mon esprit." Peu à peu la tranquillité de l'âme se transmettra au corps et le doux, le bienheureux sommeil enfin vous enveloppera de son aile... Bonsoir!

### La cuisine canadienne

**Œufs en matelote.**—Versez dans une casserole moitié eau, moitié vin; bouquet garni, oignons, sel, poivre; faites pocher vos œufs dans ce mélange, retirez-les et posez-les sur des croûtons de pain. Faites réduire la sauce; mettez un peu de farine et versez sur les œufs.

**Œufs gratinés.**—Faites fondre du beurre dans un plat, mettez des jaunes d'œufs battus avec de la mie de pain, sel, poivre, persil et ciboules hachés; faites gratiner ce mélange, cassez quelques œufs entiers dessus, sel, poivre, passez à la pelle rouge et servez.

**Œufs brouillés aux Champignons.**—Ayez de beaux champignons, faites-les cuire dans du beurre et un jus de citron; coupez les queues en rondelles et les incorporez à des œufs brouillés; les têtes doivent être dispersées sur les œufs.

**Œufs brouillés au jambon.**—Ajoutez dans vos œufs du jambon bien tendre, ou du rognon de veau cuit et coupé en dés; mettez-y en même temps une ou deux cuillerées de jus. On peut les faire aussi aux ris de veau, aux champignons. Employez pour cela des ragouts de dessert, coupez les ris et les champignons en dés; mettez-en deux bonnes cuillerées avec leur sauce dans vos œufs brouillés.

**Œufs au gratin.**—Préparer un hachis ainsi composé: mie de pain trempée dans du lait, jaunes d'œufs durs, beurre, anchois, persil, ciboule, échalote, le tout mêlé et bien haché. Mettre cette préparation dans le fond d'un plat allant au feu, puis poser ce plat sur feu doux, et lorsque le gratin commence à s'attacher, casser les œufs dessus, saler, poivrer et passer sur les œufs une pelle rougie au feu, qui les glace, avant de servir.

**Œufs aux pistaches.**—Placer dans une casserole un peu de fleur de farine avec de la crème, de l'écorce de citron râpée, six œufs frais, un morceau de sucre et des pistaches pilées; délayer le tout ensemble et le mettre sur un plat destiné à être servi, faire cuire à petit feu, saupoudrer de sucre râpé et glacer avec une pelle rougie au feu.

L'on peut appeler les écharpes, les saison. Choisissez étoffe et ensuite les qui accompliront No 3751-14 à 16.

Les toilettes faibles ou d'une cor

### Les conseils de

#### CAS D'URGENCE

Les conseil qui su que dans les cas où n'est pas nécessaire que dans les cas d'ur sent dans les maisons c ourer l'assistance mé cas d'urgence, la pren d'appeler un médecin

**Fièvre.**—Déshabillez la au lit ne la couv ment. Elle se sentir couvertures. Donnez rafraîchissants, mais té du lait. Un bain d rera un soulagement

**Colique ou choléra** des sacs d'eau chaude plats chauds et des tarde sur la partie chaudi sont parfois

**Diarrhée et dysent** ple diarrhée, du thé d poivrée ou autre breu ordinairement du sou lérée à soupe d'huile d une cuillerée à thé p gera l'irritation. Po suit la diarrhée, met des compresses chau de moutarde appliqué dessous du pied, le so

**Vomissements.**—La jours rester couché. D d'eau chaude, aussi Des petits morceaux sur l'estomac le so ment. Si les autres m pas, appliquez une m l'estomac.

**Le hoquet.**—Pour appliquez des moue l'estomac. Du vinaig ou du whisky appliq soulageront le malade fortement et retenir ac temps que possible.

**Le Croup.**—Dans le jouer avec des jouets, peuvent parfois faire miers symptômes. I chaud et ayez de l'eau à ce que la vapeur Appliquez des flanelle chaude sur la gorge caoutchouc. Servez pour la plante des pie