

Un bienfait pour le beau sexe !



Poitrine parfaite avec les
Poudres Orientales
les seules qui assurent
en trois mois le déve-
loppement des formes
chez la femme et gué-
rissent la dyspepsie et
la maladie du foie.
Prix : Une boîte avec
notice, \$1.00 ; Six boîtes,
\$5.00. Expédiée
franco par la poste sur
réception du prix.
Dépôt général pour
la Puissance.

L. A. BERNARD, 1882 Rue Sainte-Catherine, MONTREAL
Aux E.-U. : Geo. Mortimer & Son, Boston, Mass.

L'époque du
déménagement

est très dure pour
les MEUBLES
cependant vous
pouvez rendre à
vos meubles l'éclat
de la nouveauté
en employant

LES VERNIS, EMAUX ET PEINTURES
ISLAND CITY

Les peintures à plancher ISLAND CITY donnent
aux vieux parquets l'apparence du neuf,
elles ne conservent point les empreintes des
talons, sont parfaitement imperméables et

SECHENT EN HUIT HEURES.

Demandez les à votre fournisseur et exigez
qu'il vous donne les véritables peintures
portant la marque
de fabrique sui-
vante.



P. D. DODS & CO.
Propriétaires
188, RUE MCGILL

Reçoit
enfin le
message
d'une
bonne
santé



La Société
Bienfai-
sante et
Mutuelle
des
Femmes

Possède des remèdes pour guérir absolu-
ment toutes sortes de maladies féminines,
et évitant par leur emploi, des opérations
parfois si dangereuses parce que ces affli-
gées reçoivent la prompte et personnelle
attention de femmes sympathiques qui con-
naissent les maladies des femmes, et seront
toujours prêtes à leur donner une assistance
cordiale, à les secourir et à les aviser. Les
milliers de témoignages de guérison que
nous recevons, sont authentiques et attestés
par des milliers d'amis qui apprécient et
proclament à d'autres affligées, les remèdes
de notre Société si Bienfaisante et Compa-
tissante au sexe faible.

Adresse : Madame Gaspard Dion, Gérante Générale,
Phone 2546, 694-696, St-Valier, St-Sauveur, Québec

**DIAMANTS**

Notre maison est reconnue comme celle qui offre
les plus beaux diamants aux prix les plus raison-
nables. Vous êtes sûrs de ce que vous achetez
d'une "Maison de confiance."

NARDISSE BEAUDRY & FILS
BIJOUTIERS, HORLOGERS, OPTICIENS
212, rue St-Laurent MONTREAL



Donnez-nous votre comman-
de immédiatement pour
votre nouveau

**Pardessus ou Complet
DU PRINTEMPS**

et vous serez certain d'être
servi à temps, car nous ve-
nons de recevoir nos impor-
tations de

Tweeds et Etoffes Nouvelles

J. N. LEFEBVRE
MARCHAND-TAILLEUR
Coin Amherst et DeMontigny

Tél. Est 4906

Causerie Médicale

HYGIENE DE PRINTEMPS

Bien que les mêmes phénomènes météo-
rologiques se reproduisent chaque année
aux mêmes époques, le climat du Canada
n'en est pas moins très variable, et ces
différences thermométriques, qui se mani-
festent d'un jour, on peut même dire d'une
heure à l'autre, présentent un grave incon-
véient pour la santé.

Au printemps, ces différences sont sensi-
bles, plus qu'en toute autre saison. La na-
ture se réveille, tout dans la vie organique
prend un nouvel essor, un accroissement de
force sous les rayons du soleil, qui, peu à
peu, s'élève sur l'horizon. Mais vienne le
vent du nord, une mauvaise lune, nous re-
tombons de suite à une température pres-
que rigoureuse, et le sang se refroidit aussi
vite qu'il s'était d'abord échauffé.

On a parlé souvent de l'influence que ces
transitions brusques exercent sur les per-
sonnes faibles et de la recrudescence des
maladies pulmonaires qu'elles occasionnent
ou favorisent, maladies d'autant plus re-
doutables qu'elles emportent, à elles seules,
près du cinquième de l'espèce humaine.
Non point que le froid ou la vivacité de
l'air soient une cause prédominante de ces
maladies, puisque dans certaines régions
de l'extrême Nord, on rencontre des gens
très robustes, tandis que sous les latitudes
de pays voisins de la zone torride, les po-
pulations ne sont pas indemnes d'atteintes
plus ou moins graves des voies respiratoi-
res, voire même de la tuberculose des pou-
mons, qui acquiert plus de virulence dans
les pays chauds que dans les pays froids.
Mais il est reconnu que les contrées où l'é-
cart entre les saisons est le plus faible, et
les intempéries moins fréquentes, jouissent
du privilège de préserver du mal, de le sou-
lager toujours, d'en faciliter la guérison.

Malheureusement, tout le monde ne peut
habiter la Floride ou la Californie; il faut
vivre dans la ville, le village ou le coin de
terre où la nature plaça votre berceau, le
lieu où les affaires vous appellent et vous
retiennent. Le mieux est donc de s'accom-
moder des climats et de s'ingénier à ne
point trop souffrir des variations qui en-
gendrent, même dans les corps les plus
sains, des incommodités fréquentes.

Une prudence rigoureuse s'impose : ne
pas se découvrir de façon exagérée quand
les rayons solaires se font sentir déjà brû-
lants. Du moins être constamment prêt à
parer au refroidissement qui survient aux
heures où l'astre nous abandonne.

Il arrive qu'à des jours non seulement
doux et tièdes, mais véritablement chauds,
succèdent des nuits sereines durant les-
quelles le rayonnement vers l'espace abais-
se subitement la température. Ces nuits-
là, sur les arbres en fleurs, les fruits se
glacent dans leur bourgeon. Les horticul-
teurs et les jardiniers savent tous qu'une
légère enveloppe de gaze suffit pour mo-
dérer l'activité de ce rayonnement et préser-
ver les fleurs et les fruits. L'homme doit
par des précautions identiques se couvrir
et ne pas laisser refroidir la sève qui monte
en lui.

Dans le nord de la province de Québec,
région la plus voisine de la baie d'Hudson,
où les températures printanières et estiva-
les sont très variables, puisqu'il y gèle
tous les mois de l'année, — je l'ai constaté
personnellement dans la région du Témis-
camingue, que j'ai habité pendant quatre
ans, — il est nécessaire de veiller sérieu-
sement à ce que le corps soit couvert de
laine pendant les journées froides. Car
nos fonctions vitales ont une analogie
frappante avec celles qui activent la végé-
tation des plantes. Le règne organique en-
tier est soumis aux mêmes lois, et l'hom-
me participe à cette poussée des végétaux.
C'est ainsi que la croissance de l'enfant
s'opère principalement d'avril à juillet et
gagne dans ces trois mois autant que dans
le reste de l'année.

Cette fermentation du sang et des hu-
meurs, cette activité des tissus qui se tra-
duit dans l'adolescence par un développe-
ment plus hâtif, ne s'en produisent pas
moins dans l'âge adulte et dans la matu-
rité. Ce sord travail de l'organisme, n'a-
boutissant plus, hélas! aux mêmes résul-
tats, devient parfois un danger.

On doit craindre alors les effets d'une
nourriture trop abondante et trop anima-
lisée; et, passant graduellement du régime
échauffant de l'hiver à celui de l'été, com-
battre la pléthore par une alimentation dé-
bilitante, et la surabondance des humeurs
par de sages abstinences. Il est prudent
de recourir à la diète végétale, aux purga-
tifs, au lait, et de substituer les viandes
blanches et le poisson, dans une juste me-
sure, aux viandes rouges, qui sont si sou-
vent malfaisantes dans les villes.

C'est surtout jusqu'à l'équinoxe, même
jusqu'à la fin de juin, que les précautions
s'imposent, si l'on veut éviter de trouver
la maladie et quelquefois la mort, dans
une saison où tout respire la vie, la santé,
la jeunesse, alors que le renouveau met la
verdure aux bois, sème l'harmonie des cou-

leurs sur la flore des parterres, et réjouit
les coeurs en faisant briller à nos yeux l'é-
clat des jours printaniers.

Dr R. VILLECOURT,
Lauréat de l'Académie de médecine.

Madame P. — Vous avez la nostalgie du
ciel toujours bleu!... Croyez-m'en, ces ma-
ladies-là ne se guérissent pas. Les res-
sources de l'art sont impuissantes à chan-
ger votre système nerveux.

Euridice. — 1o Vous pouvez vaincre ce
dégout en mettant au-dessus de l'huile de
ricin, une couche de jus de citron. 2o C'est
tout simplement du tartre dentaire. 3. Oui
et non. Vous n'êtes pas assez explicite
pour que je puisse vous répondre carré-
ment.

Misanthrope. — 1o Le foie se trouve à
droite, au niveau des fausses côtes. 2o La
neurasthénie est trop complexe pour que
je puisse vous en donner tous les caractères
ici.

E. A. V. — Les coronaires du coeur sont
les artères et les veines du coeur, qui lui a,
comme tous les autres viscères, son systè-
me de circulation. Il a aussi besoin de
nourriture, et c'est par les coronaires qu'il
la prend.

Simone S. — Vous avez tout probable-
ment de la laryngo-bronchite d'origine bac-
illaire. La créosote est souveraine dans
le traitement des maladies pulmonaires.
Dans le moment actuel, je vous conseille-
rai de prendre pour votre gorge, trois fois
par jour, matin, midi et soir, deux capsules
d'eucalyptol de un grain. Dans la journée
suez des pastilles de borate de soude co-
cainées.

Dr R. V.

**RESUME DES REGLEMENTS CONCERNANT LES HOMESTEADS DU NORD-OUEST CANADIEN.**

TOUTE section de nombre pair des Terrains
de la Puissance, au Manitoba, ou dans les
Provinces Maritimes, excepté les lots 8 et
26 non réservés, pourra être prise comme home-
stead par toute personne se trouvant le seul chef
d'une famille ou par tout individu mâle de plus
de dix-huit ans, sur un espace d'un quart de sec-
tion, de 169 acres, plus ou moins.

Les entrées doivent être faites personnelle-
ment, au bureau local des terres, pour le district
dans lequel la terre est située.

DEVOIRS DU COLON. — Un colon auquel on a
accordé une entrée pour un homestead, devra
remplir les conditions s'y rapportant de l'une des
manières suivantes :

(1) Au moins un séjour de six mois sur le ter-
rain et la mise en culture d'icelui chaque année
au cours du terme de trois ans.

(2) Si le père — ou la mère, si le père est décédé —
de toute personne éligible pour faire l'entrée
d'un homestead d'après la teneur de cet acte,
demeure sur une ferme dans le voisinage du ter-
rain entré par la dite personne comme home-
stead, les conditions de cet acte, quant au lieu de
résidence, avant d'obtenir la patente, pourront
être remplies sur le fait que cette personne habi-
tera avec le père ou la mère.

(3) Si le colon a feu et lieu sur la ferme qu'il
possède dans les environs de son homestead, les
conditions de cet acte quant à la résidence pour-
ront être remplies par le fait de résider sur le dit
terrain.

DEMANDE DE LETTRES PATENTES de-
vra être faite à l'expiration de trois années,
devant l'agent local, le sous-agent ou l'inspecteur
des homesteads.

Avant de demander des lettres patentes, le
colon devra donner un avis de six mois, en écri-
vant au Commissaire des Terres du Dominion, à
Ottawa, de son intention de ce faire.

**Résumé des Règlements sur les Terrains
Miniers du Nord-Ouest Canadien.**

CHARBON. — Les terrains à charbon peuvent
être achetés à \$10 l'acre pour le charbon mou et
à \$20 pour l'antracite. Un individu ou une
compagnie ne peut en acheter plus de 320 acres.
Une royauté de 10 cents la tonne de 2,000 livres
sera collectée sur la production brute.

QUARTZ. — Un certificat de mineur libre est
accordé sur paiement à l'avance de \$7.50 par
année, pour un individu, et de \$50 à \$100 par
année pour une compagnie, selon le capital.

Un mineur libre ayant découvert du minerai
dans un endroit, peut se choisir un "claim" de
1,500 x 1,500 pds.

Le prix d'enregistrement d'un claim est de
\$5.00.

On devra dépenser \$100 par année au moins sur
le claim ou les payer au registraire du district.
Lorsque \$500 auront été dépensés et payés, le
locateur pourra faire faire l'arpentage de son
claim et l'acheter à \$1.00 de l'acre, après avoir
rempli toutes les autres conditions.

La patente d'un endroit minier devra pourvoir
au paiement d'une royauté de 2½ pour cent sur
les ventes.

Les claims de travail de mine dans les placers
sont généralement de 100 pieds carrés. Prix
d'entrée, \$500, devant être renouvelé tous les ans.

Un mineur libre ne peut obtenir que deux
baux de 5 milles chacun pour un terme de 20 ans,
qui peut être renouvelé à la discrétion du minis-
tre de l'Intérieur.

Le locataire devra faire fonctionner un dra-
gueur par 5 milles, la première saison qui suivra
la date de son bail.

Taux \$10 par année pour chaque mille de
rivière louée. Royauté de 2½ pour cent collectée
sur la production dès qu'elle excède \$10,000.

W. W. CORY,

Député ministre de l'Intérieur.

N.B. — La publication non autorisée de cette
annonce ne sera pas payée.

**CHAMPAGNE
Dry-Royal
DE ACKERMAN**

**AUSSI BON QUE LE PLUS
DISPENDIEUX POUR LA MOITIÉ
DU PRIX**

SEULS AGENTS J.M. DOUGLAS & C^{ie}
AU CANADA MONTREAL

DEMANDEZ

L'EMPOIS JAPONAIS

IL DONNE SATISFACTION



Ce n'est pas une
imitation, mais un
nouveau produit ré-
sultant du progrès
de la science, c'est-
à-dire un produit de
qualité absolument
supérieure.

Un produit
parfait

Demandez-le à votre épicer et exi-
gez qu'il vous le fournisse.

L'EMPOIS JAPONAIS

Est en vente chez tous les épiciers

**SIROP
D'ANIS-
GAUVIN****Guérit :**

**L'Insomnie,
Douleurs de la dentition,
Rhume,
Toux,
Coqueluche,
Coliques,
Diarrhée,
Dysenterie.**



En vente partout
à 25 cents
CARE AUX IMITATIONS

Réparation de meubles

Nous vous remettrons vos ameuble-
ments de salon, boudoir, salle à dîner,
matelas, etc., complètement à neuf,
avec des étoffes solides et de bon goût.

TRAVAIL IRREPROCHABLE

Nous vous les réparerons de suite et
vous les livrerons au 1er mai ou à de-
mande.

Profitez de notre Grand Rabais.

F. DUFOUR

395 Ontario Est, coin St-Hubert Tél. Bell EST 3389