

Une heure plus tard, quoique brisé de fatigue, je dormais profondément, chez moi.

Le lendemain, et quelques jours après, je pouvais à peine marcher, ayant les jambes et les pieds endoloris après toute une nuit en raquettes, dans une neige peu propice à ce genre de sport.

Régis Roy

NOTES ET FAITS

La chaleur dans les appartements

Quel est le degré de chaleur qui doit régner dans les appartements en hiver ?

Dans les salles des hopitaux, la température est maintenue à 21 degrés centigrades environ, mais les personnes bien portantes supportent facilement quelques degrés de plus, surtout en temps de neige. Toutefois, les frileux se chauffent beaucoup plus que ne le demande un bon état sanitaire, et en aucun cas le thermomètre, dans l'appartement, ne doit dépasser 25 degrés.

Quant à la chaleur, c'est celle venant du foyer qui est la plus saine, et celle venant d'un calorifère qui l'est le moins. Celle d'un poêle tient le milieu entre les deux.

L'aiguille

L'histoire de l'aiguille, mais c'est l'histoire de la civilisation universelle ; c'est plus encore : c'est l'histoire de la femme elle-même, ce grand, cet éternel instrument de la civilisation,—comme le diable et après Dieu.

Le monde peut se passer de chemins de fer et de voitures même, de législateurs et même de lois ; mais le jour où l'aiguille aura disparu, le monde aura cessé d'exister.

La femme pourra se passer de bijoux et de bavardages—si difficile que cela puisse paraître aux sceptiques, dont je ne suis pas—elle ne pourra jamais se passer d'aiguille.

Une femme sans aiguille est une femme inutile, je dirai plus : une femme perdue.

“ Dis-moi qui tu hantes, je te dirai qui tu es, ” dit un vieil adage français.

“ Laisse-moi voir comment tu couds, dit un proverbe russe, et je te dirai ce que tu vauds. ”

L'aiguille, mais elle est tout dans la vie d'un peuple, comme elle est tout dans la vie d'une femme.

Questionnaire.—Fille ou garçon

Madame, Mademoiselle, préféreriez-vous être un garçon ?

A cette question, bien anodine, un journal recut des réponses comme suit :

—Si vous me connaissiez, vous comprendriez que je préfère être une femme.

—Demandez à la Rose si elle voudrait être un Chardon.

—Je préfère la royauté sans la couronne à la couronne sans la royauté ; seulement un seul jour, je voudrais être monsieur au lieu de Mademoiselle, pour le plaisir de demander ma main.

—Il n'y a peut-être pas une femme qui n'ait eu dans sa vie l'occasion de regretter de ne pas être un homme, moi la première.

—Beau garçon, oui, pour me moquer des filles.

—Oh ! oui, tout de suite, je suis laide.

—C'est charmant d'être fille, c'est si commode d'être un garçon ; vrai, la tentation est forte, mais je sais m'arranger : j'agis en femme et je pose en homme.

—Quand je me trouve avec des garçons, je suis contente d'être fille, mais dans la compagnie des filles, je ne serais pas fâchée d'être un garçon.

L'instruction des enfants

Une chose qui me surprend toujours est celle-ci : je suppose qu'un cultivateur ait plusieurs fils ; si l'un d'eux veut se faire médecin, avocat ou notaire, il fait d'abord un cours d'études et passe ensuite quatre ou cinq ans à suivre des cours spéciaux, à faire des études qui lui permettront de réussir dans le monde ; par contre, si l'un d'eux embrasse l'état de cultivateur, il est toujours assez instruit ; le père le retire le plus tôt possible ; il est à l'ouvrage du matin au soir, il n'a aucun temps pour étudier et acquérir des connaissances indispensables, aujourd'hui, à l'état de cultivateur.

Suivant moi, le cultivateur qui agit ainsi avec ses enfants n'agit pas avec justice. Le fils qu'il destine à une profession libérale est mieux partagé que celui qu'il destine à la culture de la terre. A l'un et à l'autre, il faut des connaissances nécessaires pour qu'ils puissent réussir dans l'état qu'ils ont choisi. Pourquoi les refuser à l'un et les procurer à l'autre ?

Le jour n'est pas loin où le cultivateur prospère sera le cultivateur instruit, celui que ne travaillera pas en aveugle, mais avec raisonnement et science. Ce jour-là le cultivateur aura conquis sa véritable place dans les degrés de l'échelle sociale.

Les superstitions des pêcheurs anglais

Grâce au développement de l'instruction en France, on approche de plus en plus du moment où les superstitions ne seront plus qu'un souvenir. Déjà celles de nos ancêtres, des sauvages et des anciens nous font sourire, il en sera de même de beaucoup des nôtres.

Trop connus pour être rappelés : les couteaux mis en croix, le sel renversé sur la table, treize à table, sont des enfantillages qui ne laissent pas tout le monde indifférent.

A propos, le *Times* racontait dernièrement un fait des plus curieux, montrant bien que, chez les Français, il existe encore des superstitions très vives et que l'on sera longtemps à déraciner.

Le fait se passait dans un petit village de pêcheurs sur les côtes du Yorkshire, à Staiths. Jusqu'à une époque récente quand un bateau rencontrait une malchance prolongée, en perdant ses filets ou en ne prenant pas de poisson, c'était la coutume pour les femmes des patrons et matelots du bateau, de se réunir à minuit, de tuer un pigeon, d'en extraire le cœur pour le piquer avec des épingles sur toute la surface, et le rôtir ensuite sur de la braise allumée.

Cette opération attire, paraît-il, la malfaisante sorcière qui, par ses pratiques malicieuses, appelle sur le bateau tous les maux et tous les malheurs dont il est victime. Lorsque la sorcière est venue, on lui fait des cadeaux tous plus beaux les uns que les autres.

Quand un bateau reste plusieurs jours sans prendre de poissons, le premier qu'il prend est réservé pour être brûlé, au retour, en hommage aux destins. Toutes les bêtes à quatre pattes sont considérées comme portant malheur et parmi les quadrupèdes, c'est le cochon qui jouit de la plus mauvaise réputation. Et le nom de cet animal est en telle défaveur que lors de l'embarquement, et lorsqu'on monte les filets, si le nom du dit animal vient à être prononcé, les pêcheurs cessent immédiatement leur besogne et s'occupent à quelque autre travail, pendant un temps, pour détourner le mauvais présage, parfois même ils renonceraient entièrement à prendre la mer, pour la journée.

Si le pêcheur rencontre un chien ou un chat morts, en gagnant son bateau, il restera à la maison pour toute la journée ; si, en allant s'embarquer, portant ses lignes ou un paquet de filets, il rencontre une femme quelconque, fût-elle sa femme ou sa fille, il considère la rencontre comme étant de mauvais augure. Aussi les femmes ont-elles l'habitude, à une certaine distance, de se détourner, et de tourner le dos au pêcheur, pour lui épargner une impression désagréable. Si un pêcheur, envoie son fils lui chercher ses bottes de mer, il faut que ce dernier les rapporte sous son bras ; s'il avait le malheur de les porter sur l'épaule, le père se refuserait absolument à prendre la mer de toute la journée.

PROPOS DU DOCTEUR

LES TERREURS NATURELLES DES ENFANTS

L'enfant s'est endormi d'un sommeil quelquefois profond, plus souvent interrompu par des mouvements, par de l'agitation, par des sueurs. Après quelques heures, il se réveille tout à coup en sursaut, s'assied sur son lit, pousse des cris de terreur, pleure, parle de bêtes qu'il voit ou de personnes qui veulent lui faire du mal. C'est un rêve effrayant qu'il a fait et qu'il continue sous une forme nouvelle. Ses parents sont autour de lui pour le rassurer ; il les voit sans les reconnaître.

Au bout de quelques minutes, il se calme et se rendort ; la crise peut se répéter dans la même nuit ou la nuit suivante. Généralement, les terreurs nocturnes sont séparées par des intervalles assez longs, une ou plusieurs semaines.

Le lendemain, l'enfant se trouve bien, se rappelant ou ne se rappelant pas les objets de sa frayeur. En somme, les terreurs nocturnes ne sont que des rêves effrayants, comparables à ceux des autres âges.

Mais tandis que les adultes dominent leurs rêves, les enfants en bas âge en deviennent la proie.

Le traitement sera simple ; on insistera sur l'hygiène alimentaire des enfants, on rationnera les solides et surtout les liquides ; on refusera le café et les excitants. On proscriera les contes effrayants. Aux enfants constipés, on donnera des lavements ou des purgatifs.

Les bains tièdes sont à conseiller à cause de leur effet calmant ; ils doivent être quotidiens et prolongés. On pourra les donner le soir aux enfants ayant de fréquentes terreurs nocturnes ; chez ces mêmes enfants, on réduira au minimum le repas du soir, afin que l'estomac soit presque vide pour la nuit.

Et, maintenant que je suis arrivé au terme de cette causerie, ma conscience m'oblige à vous faire une confession pénible, ô mes lectrices, très pénible même pour mon amour-propre : cet article n'est pas de moi ; je l'ai copié mot à mot dans un livre qui se trouvait sur mon bureau : *Traité des maladies de l'enfance*, par le Dr Comby.

Vous voyez que sa lecture est à la portée du public et que toutes celles qui trouvent mes causeries trop incomplètes sauront, à l'avenir, où trouver les détails qu'elles chercheront.—DR AMBO.



Mme WILLIAM LOEHR

De Freeport, Ill., commença à baisser rapidement, perdit tout appétit et devint en une triste condition par la *DYSPEPSIE*. Elle ne pouvait manger ni légumes, ni viande, le pain rôti, même, la fatiguait. Elle dut abandonner le soin de sa maison. Après une semaine de traitement à la

SARSEPARILLE DE HOOD

Elle se sentit un peu mieux. Son estomac supporta mieux la nourriture et elle devint plus forte. Elle en prit 3 bouteilles, reprit son appétit, GAGNA 22 livres. Maintenant elle est en parfaite santé et fait aisément sa besogne.

Les PILULES DE HOOD sont les meilleures à prendre après dîner. Elles aident la digestion et guérissent le mal de tête.

LAPRES & LAVERGNE

PHOTOGRAPHES

360, ST-DENIS, MONTREAL