

NOUVELLE RECETTE POUR CUIRE LE PAIN

Vous pouvez cuire un pain plus léger et d'une saveur plus appétissante, grâce à la nouvelle levure sèche que nous venons de mettre sur le marché. Cette levure permet une fermentation plus rapide (pas plus de trois heures), suivant la quantité employée. Il ne sera pas nécessaire de préparer votre levain d'avance et de risquer d'avoir du pain suri ou gâté. D'emploi très facile, cette levure se conserve indéfiniment. Échantillon suffisant pour dix livres de pain, sur réception de .10 cts, pour couvrir les frais d'emballage et de port.

LA COMPAGNIE CANADIENNE DE LEVURE ENREGISTRÉE.
959 Rachel Est, Dépt. 2, Montréal, P. Q.



LETTRE OUVERTE

C'est donc ainsi, père indigne et dément, que, de cœur léger, hypocritement, haussant les épaules, feignant de ne point comprendre, tu laisses à eux-mêmes une mère et un enfant... un enfant qui vient de toi!

Si jeune encore, tu peux être à ce point égoïste et sans cœur?

Chrétien, tu peux sans broncher, renouveler le geste de Pilate le païen?

Mais penses-tu en te lavant les mains de ton abomination t'en laver aussi la conscience? Car c'est bien une abomination que tu commets par ce double abandon.

Ton attitude, tu ne l'as point inventée. Pilate non plus ne l'avait point inventée. Il faut remonter je pense, à Cain, dans l'histoire du monde, pour trouver le premier qui osa dire: Suis-je donc le gardien de mon frère?

Non, tu n'as rien inventé. Mais tu as beaucoup copié tes devanciers, et tes émules dans l'inconduite. Tu expliques à tes intimes que tu as eu une malchance, "une badluck", mais que tu as réussi à te débarrasser de "la maudite". Et souriants, pareils à toi, avec toi ils sympathisent. Concile de lâches. Pas un qui sente l'injustice, pas un qui aperçoive la honte de ta dérobade, pas un qui ait le courage, trop noble pour lui, de te reprocher ta forfaiture, et à défaut de ta résipiscence, de te tourner le dos! Ah oui, tous pareils, hélas! tous solidaires, tous complices dans la secrète injustice!

Aux parents désolés ou irrités tu opposes tes dénégations ou tes bravades.

Une mère qui pleure sur le déshonneur de sa fille des larmes de sang, cela t'ennuie mais cela te laisse froid. Un père qui te menace des foudres de la loi ou du châtiement du Seigneur, cela te fait sourire.

A l'avocat, au curé, à tout médiateur bienveillant, tu offres tour à tour ce spectacle ignoble du vertueux calomnié et du méprisant qui accuse. A t'entendre, c'est elle, la coupable, la perdue de mœurs, elle, l'exploiteuse. Mais, Dieu merci! on est avisé et on fut prudent. Oui! qu'elle y aille devant les tribunaux. Tu l'y attends. Tu en sais plus long qu'on pense. Qu'on tente seule-

ment de te mettre au pied du mur et on en verra de belles.

Non, vraiment, tu n'inventes rien. C'est la chanson bien connue.

A ta conscience qui, avant de s'évanouir, connaît encore quelques sursauts et risques encore quelques protestations, tu imposes calme et silence, un silence tel que même aux pieds du confesseur, tu tais ensuite l'injuste dommage causé à deux infortunés.

Et tu peux ainsi, ayant un enfant à la Crèche, et touchant un salaire raisonnable, fumer en abondance des cigarettes qui ne te brûlent ni les lèvres ni les doigts, boire de coûteuses liqueurs qui te procurent quand même de la gaieté, fréquenter assidûment les spectacles et les joutes, et t'y distraire de tes responsabilités, offrir à des étrangères des douceurs dont sont privées les victimes de ton vice, dépenser en voyages de plaisir l'argent que réclament des dettes d'honneur, et dormir en paix. Vraiment, tu fais honneur à ta religion, une religion toute de justice, toute de charité, toute de pitié pour les malheureux!

Non, tous les malfaiteurs ne connaissent pas le châtiement public, non tous les malfaiteurs ne sont point connus. Loin de là! Ils sont légion, ceux qui, savamment, se défilent ou, bêtement, se refusent, devant des obligations de nature et, pour eux, évidentes.

Vous êtes légion, les lâches. Légion, ai-je dit.

Comptez-vous! Vous n'êtes point connus, c'est vrai, mais votre nombre est connu. Comptez seulement les naissances illégitimes dans la province de Québec depuis dix ans. Vous êtes bien près de vingt-cinq mille pères, saisis-tu! Et je ne compte pas, et je n'ai pas le moyen de compter les meurtriers, les assassins, les avorteurs.

En dix ans vingt-cinq mille enfants illégitimes, disent les statistiques, et presque tous abandonnés à la charge des institutions d'assistance publique. Abandonnés par qui? Par un père nouteux et sans le courage qu'il faudrait pour réparer une erreur, sans la mortification qu'il faudrait, par un père avare, trop souvent.

Ah! je sais, dans le temps tu prétextais pauvreté, tu rétorquais victorieusement, penses-tu, que depuis, l'enfant est mort ou qu'il est placé; tu entends te consacrer à tes nouvelles obligations.

Mais, depuis quand l'âge d'une obligation de conscience la rend-elle caduque? Ce que tu as dû à telle personne ou à telle institution, pourquoi ne le devrais-tu plus lorsque tu contractes de nouvelles charges?

Ton aîné, tu le renies toujours? Ta victime, tu la laisses à ses dettes et à son opprobre?

Encore une fois, vous êtes légion. Mais cela ne t'excuse pas. Cela révèle seulement l'étendue et la gravité d'une gangrène morale au sein de notre population.

Ah! la triste engeance! Le mauvais ferment pour une race! Les mauvais pères de famille que seront les mauvais pères des enfants abandonnés!

—Mais enfin, M. l'abbé, où voulez-vous en venir?

—Je voudrais que les 750 pères des 750 enfants présentement abrités à la Crèche, envoient secrètement mais sûrement une substantielle aumône compensatoire du service rendu.

—Combien, pensez-vous, entendront votre appel?

—S'il s'en trouve un, je serai content.

V. GERMAIN, ptre.

Placements:—11 en ce mois, 31 depuis janvier.

Aumônes:—Un prêt à fonds perdu \$1,000.00. Des visiteurs, \$51.90; par courrier, \$10.40.

SECTION FEMININE

EDUCATION FAMILIALE

Formation du caractère de l'enfant

XI

Les Bienfaits de la Culture Physique

L'homme étant composé d'un corps et d'une âme, le perfectionnement et l'harmonie de son être n'apparaîtront qu'après un développement et une culture équilibrés des deux parties qui le font tel: c.a.d. homme raisonnable plutôt qu'animal. L'âme ayant une primauté indiscutable sur le corps, a d'abord besoin de culture; et nous avons vu dans des causeries précédentes les moyens de formation de l'âme et du caractère de l'enfant. Nous voici aux moyens de développement du corps, et nous parlerons des bienfaits de la culture physique.

Outre le travail imposé par la nécessité de vivre, et qui est un besoin physiologique de notre organisme, l'activité dont nos muscles ont besoin peut s'employer dans des exercices supplémentaires.

L'exercice est un ensemble de mouvements imposés à notre système musculaire pour en faire jouer tous les ressorts, y activer, avec la digestion, la respiration, la circulation et l'élimination, facilitant ainsi la croissance et la reconstruction des tissus usés. Il donne et conserve en même temps aux muscles, la vigueur, la souplesse, l'endurance qui sont les conditions primordiales de la santé, et qui permettent au corps de donner, avec moins de fatigue, son maximum de travail et de rendement.

L'exercice modéré et rationnel peut donc être considéré parmi les "auxiliaires" de la santé comme un élément de tout premier ordre.

Après le travail, l'exercice est donc le moyen le plus puissant dont nous disposons pour assurer le bon fonctionnement et le jeu régulier de tous nos organes, pour maintenir entre eux l'équilibre et la bonne harmonie. Il est surtout utile aux personnes qui mènent une vie sédentaire. Il comporte une série d'actes mécaniques qui s'accomplissent spontanément; mais la volonté détermine la contraction musculaire. Au moment où la contraction a lieu, les muscles en mouvement se raccourcissent. Ce raccourcissement a pour effet de comprimer les vaisseaux capillaires, d'accélérer la respiration et la circulation, d'augmenter la quantité de carbone brûlé dans les tissus organiques et d'élever la température du corps.

Toutes les fois que l'exercice est insuffisant, et qu'en même temps l'alimentation est nutritive, la graisse s'accumule, l'embonpoint se manifeste, les muscles s'atrophient et les articulations ont une tendance à se souder. D'un autre côté, l'exercice exagéré épuise la constitution détermine l'amaigrissement, prédispose à certaines affections; si, à un instant donné, il y a effort trop considérable, on s'expose à la hernie, à l'emphysème pulmonaire, à la rupture d'un vaisseau sanguin du cœur. La force se trouve dans un juste milieu.

La Gymnastique:

L'exercice général porte le nom de gymnastique. La gymnastique comprend tous les mouvements réguliers du corps accomplis méthodiquement en vue du développement musculaire, depuis le maniement des bras et des jambes, les flexions des reins en avant ou en arrière tous les mouvements qu'on exécute dans les groupements sportifs, les écoles, les armées, jusqu'aux tours les plus audacieux du voltige au trapèze, aux anneaux, à la barre fixe, etc.

On peut aussi ranger dans la même catégorie le lever des poids et haltères, l'emploi des appareils de traction dite gymnastique suédoise. Ce dernier procédé est recommandable particulièrement aux personnes qui habitent les villes, qui disposent de peu de temps et mènent par ailleurs une vie peu agitée. Il peut se pratiquer n'importe où et à n'importe quel moment. Il occupe à volonté, alternativement ou ensemble, les muscles des doigts, des mains, des bras, des pieds, des jambes, du buste, du bassin et du cou.

Les Sports:

On désigne sous le nom de sports des exercices de vigueur, d'adresse, d'endu-

rance pratiqués, en général, pour la distraction ou l'amusement.

Ces exercices sont très nombreux; il ne nous appartient de les considérer que dans la mesure où ils intéressent l'hygiène, c'est-à-dire où ils sont susceptibles de procurer sans excès et sans effort disproportionnés, le développement musculaire et le jeu des organes vitaux.

Parmi les sports indifférents à l'hygiène, nous pouvons mentionner tous ceux où le corps a peu de part, où il est exempt d'effort, où le seul coup d'œil et l'habileté sont nécessaires.

Dans cette catégorie on peut ranger l'automobile, la motocyclette, l'avion, le bateau à moteur ou à voile, le canotage à l'aviron est excellent, surtout à deux avirons, la plupart des muscles sont en mouvement.

Il y a beaucoup de sports excellents; outre ceux qui existent, on peut en imaginer et en créer d'autres. La marche procure beaucoup d'avantages; la chasse, la pêche, la vie au camp, etc.; ces éléments d'intérêt concernent l'hygiène en procurant, au moins par intervalles, la vie au grand air.

Les Sports d'Hiver:

La raquette, le patin, le ski, la glissade; presque tous exigent le maintien de l'équilibre et mettent en jeu d'autres muscles que ceux des jambes. Ils ont un degré un peu plus haut d'utilité. La bicyclette est également un sport où l'activité appartient aux membres inférieurs. Leur effort s'y exerce même parfois au détriment des autres.

L'équitation ou action de monter à cheval exerce surtout les muscles des cuisses et des jambes; mais les autres fonctionnent aussi. L'équitation qui a de bons côtés, en a aussi de moins bons. La natation est un exercice presque complet; il est bien peu de muscles du corps qui n'y coopèrent de façon active; il faut pourtant éviter d'en abuser.

Les jeux collectifs sont généralement des exercices de tout premier ordre. Les jeux de collège proprement dits, jeux de barres, de courses, de Colin-Maillard, la crosse, le foot-ball, le rugby, la balle, le base ball, le hockey ajoutent généralement à l'exercice ordinaire, le stimulant de l'émulation, les nécessités de l'attaque et de la défense.

Le tennis mérite une mention spéciale à cause du déploiement qu'il procure à tous les muscles du corps. Ce dernier sport est plutôt réservé aux jeunes, tandis que le golf convient mieux aux plus âgés. La danse n'est pas à conseiller, car elle se pratique surtout la nuit dans des appartements surchauffés où l'air est vicié et méphitique.

Tous ces exercices: sports, jeux ou amusements n'auront leur répercussion heureuse dans l'organisme qu'à une condition essentielle: qu'on en use avec modération et tempérance.

L'excès au jeu ou dans les exercices prend sa source dans un désordre des facultés de l'âme et est toujours préjudiciable à l'organisme.

AGLAE COUTURE, G.M.C.L. du cercle Notre-Dame de Lourdes de L.A.C.-J.F.C.

GRATIS

PLUME & CRAYON



Coutelleries, Violons, Lingerie. Un choix de 300 beaux cadeaux donnés gratuitement aux personnes qui vendront de 50 à 200 gros paquets de graines à 6 sous chacun. Demandez le Catalogue et 50 paquets.

Jolies Retailles. — 100 morceaux de soie 25c, 1 lb, retailles de velours, 50c; 1 lb, retaille de coton 65c malle payée.

Ecrivez à

ALLEN NOUVEAUTES
St-Zacharie, Québec

LA PETITE

Publication autorisée par le gouvernement du Québec
d'un abonnement

— Mais alors, cela n'est pas tout. A l'école de votre tante loppée ces qualités et s'efforçant de frivoler, paresse, qui auraient pu de notre ménage... V. fille de tante Victoire aussi la petite-nièce et je vous aime comme

Brave tante Justine entendit les éloges de d'elle, elle ne serait pas quillement sur la rive enfiée, tellement sa tante était blessée. Mais le fait qu'un ramage comme les deux jeunes gens leurs confidences et chapelet pour qu'ils eussent cœur et sur les lèvres les paroles que Dieu leur

Cependant, ni Octave ne lui parlèrent de le éprouvaient le besoin de solitude. Ils furent dans le rapas du soir.

Mais tante Justine bien leurs sentiments résultat. Aussi, elle surprise lorsque Octave, tant, cette déclaration

— Madame Fournier, si bonne journée et avec Augustine de ce que vous recevrez dans la visite de mon père. Pourquoi?

Oui, tout le monde d'même tante Joséphine déjà Octave et lui demer tante; même la p's'approchait de lui et reille:

— Une autre fois, je ne vous mettrai pas Mme Lautier, mais da ger d'Augustine qui es mimosa!

Et, malgré la nuit très noire, malgré le lugubre des cascades, intense dans la grande nuit vers Montbrétail Justine.

Augustine se recueillait le bonheur immense. Le vent du soir lui était une caresse au rayon du soleil matinal pour que sa joie ne fût éphémère.

Bientôt, la voiture gorgée de l'Aveyron: les sées y étaient si resserrées naient l'impression d'êtres murailles. La route la route rappelait le remparts. Au milieu de la voix claire de M. Elle entonna la vieille

Après d'une fontaine, Et l'eau était si claire, qu'

Elle chantait pour elle. Toutes les deux celui qu'elles aimaient roles traduisaient en d'rents leur bonheur et future religieuse et reprenaient à l'unisson

Celui que j'aime, que n'celui que mon cœur aime

CADEAU
Gratis

Crayon et Plume F. Montre, Coutellerie, let, Livre de Messe, Bracelet, Aluminium, etc. Seulement 18 b de parfum de luxe à ve Demandez notre ca

Québec Mail O

251-C rue St-Joseph

Jouez de la Guitare Hawaïenne

Gagnez de l'argent dans vos soirées

APPRENEZ A JOUER la guitare hawaïenne, par correspondance. Cours complet. Méthode facile. Examen, diplôme, etc. Superbe guitare hawaïenne fournie GRATUITE avec la première leçon. Études de paiement faciles. Des milliers de jeunes gens et jeunes filles diplômés recommandent notre cours. Ecrivez pour détails.

Le Conservatoire de Musique Hawaïenne
251-A, rue St-Joseph, Québec.