

Montréal, 695 St-Jacques, Éd. A. N.

# L'Alliance Nationale

ANNÉE DE LA SOCIÉTÉ DE SECOURS MUTUELS "L'ALLIANCE NATIONALE"

*Vincit Concordia Fratrum*

Vol. XXIII, No 1

Montréal, janvier 1917.

50 cts par an

... 1917 ...

Le Président général et les autres membres de l'Exécutif de l'Alliance Nationale offrent à tous les sociétaires, leurs meilleurs vœux de bonheur et de prospérité à l'occasion du Nouvel An.



MADAME ARTHUR MORIN,  
PRÉSIDENTE DE L'ALLIANCE NATIONALE,  
CERCLE ANTOINETTE DE GUERCHEVILLE No 447.

## Grand Concours de Recrutement

DU 1er JANVIER AU 31 MARS 1917

PAR DECISION DE L'EXECUTIF.

### Droits d'Entrée.

Article 1.—(a) Les droits d'entrée durant ce concours sont les suivants:

- Pour un certificat de \$ 250.—\$1.
- Pour un certificat de 500.— 1.
- Pour un certificat de 1,000.— 1.
- Pour un certificat de 2,000.— 2.
- Pour un certificat de 3,000.— 3.

b) Les droits d'inscription à la caisse des dames sont les suivants:

- Inscription simple \$0.50
- Inscription double 1.00

### Récompenses offertes par l'Exécutif.

Article 2.—1.—Au proposeur de chaque aspirant définitivement admis et porteur de certificat de \$250., \$500.—\$1.

—Au porteur de chaque aspirant définitivement admis et porteur de certificat de \$1,000., \$2,000. et \$3,000.—\$2.

### Prix d'honneur.

En plus des récompenses mentionnées aux paragraphes 1 et 2 du présent article, les proposeurs auront droit:

- a) Pour 5 membres, à un loquet scapulaire pour dames, ou à une chaîne de montre en or pour hommes;
- b) Pour 10 membres, à une montre en argent;
- c) Pour 15 membres, à une montre en or.

Article 3.—Pour avoir droit aux prix mentionnés ci-dessus, il faudra que les membres admis au concours aient acquitté deux mois de cotisations avant le 1er juin 1917.

Article 4.—Les organisateurs et recruteurs désignés par la Société ne pourront prendre part au concours.

### PAR DECISION DE L'EXECUTIF.

Séance du 6 décembre 1916.

### PRIX EXTRAORDINAIRES.

#### 1. Aux Recruteurs.

Les membres qui auront proposé et fait admettre 50 nouveaux membres durant l'année 1917 recevront une gratification de \$100. en plus de tous les autres prix auxquels ils pourront avoir droit dans les divers concours qui seront institués par l'Exécutif durant la même période.

Ne seront comptés pour l'adjudication de cette récompense que les nouveaux membres qui auront payé leur droit d'entrée et acquitté au moins quatre contributions mensuelles de la manière et dans les délais fixés par les Statuts.

Les organisateurs et les recruteurs rémunérés par l'Exécutif ne participeront pas à cette récompense.

#### 2. Aux Trésoriers et aux Percepteurs.

Afin d'encourager les Trésoriers et les Percepteurs à s'efforcer d'empêcher la suspension des membres, l'Exécutif décrète aussi qu'une somme de \$155. sera distribuée en prix pour les résultats obtenus sur ce point durant l'année 1917. L'adjudication de ces prix se fera en suivant l'ordre du plus bas pourcentage de membres suspendus durant cette période d'après la moyenne des membres en règle au cours de l'année, et en tenant compte de l'augmentation de l'effectif, dans chacun des groupes ci-après déterminés:

En cas d'égalité absolue, l'adjudication se fera par un tirage au sort.

1er Groupe.—Cercles ayant un effectif de 200 membres et plus le 1er janvier 1917:

- 1er prix—\$25.00
- 2e prix— 15.00
- 3e prix— 10.00

2e Groupe.—Cercles ayant un effectif de 100 à 199 membres le 1er janvier 1917:

- 1er prix—\$20.00
- 2e prix— 15.00
- 3e prix— 10.00

3e Groupe.—Cercles ayant un effectif de 50 à 99 membres le 1er janvier 1917:

- 1er prix—\$15.00
- 2e prix— 10.00
- 3e prix— 5.00

4e Groupe.—Cercles ayant un effectif de 25 à 49 membres le 1er janvier 1917:

- 1er prix—\$10.00
- 2e prix— 6.00
- 3e prix— 4.00

5e Groupe.—Cercles ayant un effectif de 25 membres ou moins le 1er janvier 1917:

- 1er prix— \$5.00
- 2e prix— 3.00
- 3e prix— 2.00

6e Groupe.—Bureaux de perception:

- 1er prix— \$5.00
- 2e prix— 3.00
- 3e prix— 2.00

**CHS DUQUETTE,**

Insp. en chef.

## A Travers les Cercles

### BRILLANTE INSTALLATION D'UN NOUVEAU CERCLE DE L'ALLIANCE NATIONALE.

Mardi, le 28 novembre 1916, le Président général de l'Alliance Nationale, M. F.-C. Laberge, accompagné du 1er Vice-président général M. Chs Duquette et Damase Darveau, organisateur, a procédé à l'installation du cercle Joséphine, No 452. Ce cercle est composé exclusivement de membres du sexe féminin.

A l'occasion de cette installation, la salle de l'Hôtel-de-Ville de St-Raymond avait été artistiquement décorée et on remarquait dans l'auditoire, en outre du Président général et de M. Chs Duquette, M. le curé M.-J. Fillion, M. l'abbé J.-A. Dion, vicaire, M. le maire Jules Desrochers, M.D., M. Jos.-G. Moisan, Président du cercle St-Raymond, M. J.-E. Maranda, sec.-arch. du cercle St-Raymond, M. J.-E. Savary, Trésorier, M. Ludger Robitaille, Substitut du même cercle.

La grande salle de l'Hôtel-de-Ville était littéralement remplie de membres de l'Alliance Nationale et de leurs invités. Les personnes qui ont été choisies pour remplir les diverses fonctions d'officières sont:

- Présidente..... Mme Jos.-G. Moisan.
- Vice-Prés..... Mme Tancredé Déry,
- Sec.-arch..... Mlle Annette Potvin,
- Trésorière..... Mlle Marie-Ange Rochon.
- Com.-ord..... Mme A.-M. Therrien,
- Introductrice... Mlle Yvonne Giffard,
- Substitut..... Mme Jean Denis,
- Chapelain..... Rév. J.-A. Dion, vicaire,
- Med.-exam..... Dr Jules Desrochers.

L'installation s'est faite avec toute la solennité que requiert le formulaire de procédures. Cette cérémonie était présidée par le Président général, et M. Chs Duquette agissait comme commissaire-ordonnateur général.

A l'ordre du jour "Suggestions pour le bien de l'Association," il y eut de fort intéressants discours prononcés par les personnes suivantes: M. F.-C. Laberge, Prés. gén., M. M.-J. Fillion, curé, M. Chs Duquette, M. le maire Jules Desrochers, M. l'abbé J.-A. Dion, M. Jos.-G. Moisan, M. J.-E. Maranda, J.-E. Savary.

L'Alliance Nationale jouit d'une grande popularité à St-Raymond. Le cercle "St-Raymond" composé de membres du sexe masculin compte près de 300 membres et le cercle "Joséphine" composé de membres du sexe féminin a été installé avec un effectif de 45 membres. Il n'y a pas de doute que ce dernier cercle sera dans peu de temps pressé aussi nombreux que le cercle St-Raymond.

### L'ALLIANCE NATIONALE INSTALLE UN NOUVEAU CERCLE A ST-FABIEN DE PANET, COMTE DE MONTMAGNY

Cette installation a eu lieu le 10 décembre courant, dans la sacristie de St-Fabien. Cette séance était présidée par M. Chs Duquette, 1er Vice-président général et inspecteur en chef, assisté de M. Agésilas Kirouac, organisateur. Monsieur l'abbé Gustave Cloutier, curé de la paroisse, occupait un siège d'honneur à la droite du Président.

A l'occasion de cette installation, un grand nombre de personnes, sur l'invitation de M. le curé, s'étaient rendues pour prendre part à cette démonstration.

Les officiers élus sont les suivants:

- Président..... J.-C. Tanguay.
- Vice-président..... Léonidas Cadout.
- Sec.-Trésorier... Hervé Perrault.
- Commissaire... Arthur Bilodeau.
- Introducteur... Emile Lafamme.
- Substitut..... Pierre Doyon.
- Chapelain..... M. l'abbé G. Cloutier, curé.
- Médecin..... Dr L.-J.-O. Corriveau.

La cérémonie d'installation s'est faite avec toute la solennité requise.

Après l'installation et l'adoption des règlements, M. Duquette a prononcé un patriotique discours au cours duquel il s'appliqua à démontrer aux catholiques de langue française l'importance qu'il y a pour eux de pratiquer l'économie et de conserver ces économies dans nos institutions nationales. Soyons moins démonstratifs, dit l'orateur, et plus pratiques et vous verrez que l'influence de l'élément français catholique augmentera au lieu de diminuer. Vivons en bons voisins avec nos compatriotes de différentes langues et de différentes origines, mais n'oublions pas que nous nous devons à nous-mêmes de préférence.

Les discours de M. Duquette a été souvent souligné de chaleureux applaudissements.

Les autres orateurs ont été M. le curé Gustave Cloutier, M. Agésilas Kirouac et M. J.-C. Tanguay, le président du nouveau cercle, termina la séance en remerciant ses confrères et ses conseillers de l'avoir choisi pour présider aux destinées de leur cercle et en promettant au Vice-président général qu'il n'oubliera pas l'engagement d'honneur qu'il venait de prononcer non plus que son engagement d'office comme président et qu'il prendrait les moyens nécessaires pour que le cercle St-Fabien de l'Alliance Natio-

nale soit la société de prédilection des canadiens de la paroisse de St-Fabien. "Revenez nous voir, dit-il au vice-président, et si vous voulez nous faire cette promesse, je vous promets, mon tour, qu'avant longtemps, l'effectif de notre cercle sera doublé.

Puis le président leva l'assemblée suivant la cérémonie ordinaire.

### INSTALLATION D'UN CERCLE DE DAMES A BELLERIVE — VALLEYFIELD.

Le 7 décembre, en la salle de l'institut Gault à Valleyfield, quartier Bellerive, avait lieu l'installation du cercle Marie Jamet No 454.

Cette inauguration était présidée par M. F.-C. Laberge, Président-général de la Société, accompagné de M. Chs Duquette, premier vice-président général et Inspecteur en chef, et de Mme S.-C. Price, organisatrice.

Après la remise des certificats et des livrets de reçus, Monsieur le Président général invita les nouvelles sociétaires à procéder à l'élection de leurs dignitaires, laquelle donna le résultat suivant:

- Présidente..... Madame H. Ledue.
- Vice-présidente. Madame J.-H. Benoit.
- Sec.-archiviste... Mlle Marie-Ange Lebœuf.
- Trésorière..... Mlle Clara Bellefeuille.
- Commissaire... Madame Ls Latour.
- Introductrice... Mlle Rosaline Lebœuf.
- Substitut..... Mme Etienne Lalumière.
- Chapelain..... Monsieur l'abbé J.-E. Gauthier, curé.

Méd.-exam..... M. J.-A. Brossard, M.D.  
Après l'installation des officières, qui fut faite solennellement, Madame la Présidente prit le fauteuil présidentiel et invita M. le Président général à adresser la parole.

Monsieur F.-C. Laberge se dit heureux de venir présider l'installation d'un cercle dans cette partie de la province qui lui est excessivement chère puisqu'il est né dans le district de Beauharnois. Il fait l'historique de l'Alliance Nationale, énumère ses progrès constants et les avantages qu'elle offre à ses adhérents et termine en assurant que la société possède maintenant, au prorata de ses membres, un fonds de réserve plus considérable que n'importe quelle autre société similaire.

Monsieur le Curé Gauthier est le deuxième orateur, il dit que c'est avec plaisir qu'il accepte d'être le chapelain de ce nouveau cercle à qui il souhaite la bienvenue dans sa paroisse, il préchait l'harmonie et l'entente et assure que c'est là la base du succès.

Le docteur Brossard dit aussi quelques mots et fut suivi de Monsieur Chs Duquette, Inspecteur en chef.

M. Duquette, avec les connaissances approfondies qu'il possède sur la mutualité et en particulier sur l'Alliance Nationale, a vivement intéressé son auditoire par ses remarques. Il insista pour que les Canadiens-français plaient leurs épargnes dans nos institutions nationales de préférence aux sociétés étrangères.

Avant la clôture de l'assemblée Mme la Présidente remercia ses conseillers de l'avoir choisies comme Présidente de leur cercle.

Elle félicita chaleureusement Madame S.-C. Price, la dévouée organisatrice du cercle et permit aux représentants de l'Exécutif qu'il le cercle aura doublé son effectif avant longtemps.

Au cours de la soirée, il y eut de jolis morceaux d'orchestre par MM. A. Brossard, M.D., N. Dumouchel, L. Dumouchel, J. Mc Mikin.

## LETTRE CIRCULAIRE DU SECRETAIRE-GENERAL.

## LE FONDEMENT DE LA LEGALITE.

Nous reproduisons ci-après le texte de la lettre circulaire du Secrétaire général adressée aux cercles et bureaux de perception, à l'occasion des élections, etc.

Montréal, 26 décembre 1916.

Monsieur le Secrétaire-archiviste,

Je constate que nous n'avons pas encore reçu de votre cercle, aux termes de l'article 150 des règlements, la liste des noms et adresses de ses membres, qui devait nous parvenir dans les huit premiers jours du mois d'août dernier.

Auriez-vous l'obligeance de demander au Trésorier de combler cette lacune en me faisant parvenir telle liste, sous le plus court délai.

**RE ELECTIONS.**—Vous voudrez bien ne pas perdre de vue qu'aux termes de l'article 135 des statuts, l'élection des officiers de cercles doit avoir lieu à la première assemblée régulière de janvier prochain, ou à la première assemblée régulière qui suit.

Ci-inclus une formule dont vous devrez faire usage pour me transmettre un rapport dans les cinq jours suivant la date de cette élection, (articles 120 et 149), afin que je sois en demeure de faire les changements que nécessite la nomination des nouveaux officiers. Vous trouverez au verso de la formule tous les renseignements qui pourront vous être utiles dans les circonstances.

Vous voudrez bien observer qu'aux termes des nouveaux règlements, les cercles n'élisent plus le Médecin-examineur qui est nommé par l'Exécutif, (article 59, paragraphe 8); vous pouvez cependant suggérer son nom, tout comme pour le Substitut. Il n'y a plus d'auditeurs à élire.

Nous espérons que vous ferez un choix judicieux des officiers auxquels votre cercle confiera l'administration de ses affaires pour l'année 1917. Tous les membres, nous n'en doutons pas, seront guidés, en donnant leur vote, par l'intérêt qu'ils portent à la prospérité et à l'avancement de l'Alliance Nationale.

Vous souhaitant, cher Monsieur, ainsi qu'à tous les membres de votre cercle, une année heureuse et prospère, je me soustris,

Votre tout dévoué,

Le Secrétaire général.

G. MONET.

Montréal, 26 décembre 1916

Monsieur le Percepteur,

Je constate que vous ne m'avez pas encore fait rapport, tel que vous étiez tenu de le faire, aux termes des règlements, dans les huit premiers jours du mois d'août dernier, des noms et adresses des membres de votre bureau de perception.

Auriez-vous l'obligeance de combler cette lacune en me faisant parvenir telle liste, sous le plus court délai.

**RE ELECTIONS.**—Vous voudrez bien ne pas perdre de vue, qu'aux termes des articles 387 et 388 des statuts, l'élection des membres du comité de surveillance de votre bureau de perception devra se faire le deuxième mardi de janvier prochain, et qu'un rapport à cette fin devra m'être transmis dans les cinq jours suivant l'élection.

Vous souhaitant, monsieur le Percepteur, ainsi qu'à tous les membres de votre bureau, un année heureuse et prospère,

J'ai l'honneur de me soustris,

Votre tout dévoué,

Le Secrétaire général.

G. MONET.

## SIX MANIERES DE NE PAS REUSSIR LES VARIATIONS DU DICTIONNAIRE

D'après le "Merchants' Journal" un homme ne réussit pas quand il est tellement occupé qu'il n'a pas le temps de se reposer ou de prendre une saine récréation.

A 20 ans: On la fuit.

A 50 ans: On s'y intéresse.

### Laide

Quand son "moi" l'emporte sur tout autre chose.

### Leçons.

A 20 ans: On les demande aux maîtres.

A 50 ans: On les reçoit des choses

Quand il est estimé pour ce qu'il a plutôt que pour ce qu'il est.

### Liberté.

A 20 ans: On la range parmi les grands biens.

A 50 ans: On la classe parmi les grands mots.

Quand il envie les autres parce qu'ils sont plus habiles, plus intelligents ou plus riches.

### Marche.

A 20 ans: Ordre du colonel.

A 50 ans: Ordonnance du médecin.

### Menu.

Quand il ne se soucie pas du sort de ses voisins et de ses amis pourvu qu'il soit lui-même riche et prospère.

A 20 ans: On le lit à peine.

A 50 ans: On l'étudie.

Pour qui admet l'Être divin, sa providence et ses préceptes, il est impossible de ne pas reconnaître au-dessus de ce que font les hommes et de ce que décrètent les parlements une règle d'action commune, invariable et fondamentale, mesure souveraine de ce qui est juste et condamnation formelle, nécessaire et autorisée, de tout ce qui est injuste. Certaine légalité aux yeux des hommes n'est qu'illégalité devant Dieu. Et c'est en vain que pour justifier cette illégalité on allègue, en pays constitutionnels, l'opinion favorable de la majorité des électeurs et le suffrage décisif de la majorité des législateurs. Ce raisonnement n'est autre que celui de la force s'insurgeant contre le droit. Force mécanique ou force numérique: c'est la même injustice draconienne à l'égard d'une minorité qui doit sans doute, en certaines matières économiques et administratives, subir de bon gré, l'influence prépondérante du parti le plus nombreux, mais qui ne peut ni ne doit renoncer à certains droits imprescriptibles et à certaines libertés inaliénables.

Mgr L.-A. Paquet.

## A CHACUN SON PARLER.

Or, la langue tient étroitement à la race. Elle en est l'expression la plus nette, la manifestation la plus haute. C'est dans le monde des mots propres à une langue que ceux qui parlent versent leurs idées, leurs affections, leur culte, leurs aspirations, leur histoire. Le style porte la marque de l'individu. La langue porte l'empreinte de la race. Cela est si vrai que, dès que quelqu'un, par lâcheté et abdicacion ou sous l'action d'impérieux besoins, substitue au parler ancestral un autre parler, le type de la race, par une sorte de répercussion, se modifie peu à peu en lui et suit en quelques sortes l'évolution de la langue.

Mgr L.-A. Paquet.

## LES DIX REGLES DE JEFFERSON.

Ne renvoyez jamais à demain ce que vous pouvez faire aujourd'hui.

—N'employez pas autrui pour ce que vous pouvez faire vous-même.

—Ne dépensez pas votre argent avant de l'avoir gagné.

—N'achetez jamais ce qui vous est inutile sous prétexte que c'est bon marché.

—La vanité et l'orgueil nous coûtent plus que la faim, la soif et le froid.

—Ne nous repentons jamais d'avoir mangé trop peu.

—Rien n'est fatigant, si c'est fait de bon cœur.

—Que de chagrins nous ont donné des malheurs qui ne sont jamais arrivés.

—Prenez toutes les choses par le bon bout.

—Si vous êtes irrité, comptez jusqu'à 10 avant de parler, et jusqu'à 100 si vous êtes en colère.

L'alcool est le pire ennemi de l'homme. On a tort de s'en faire un ami. Il est séduisant, il est vrai, mais c'est un menteur dangereux. —Pour avoir l'hospitalité dans l'estomac des buveurs, il leur fait des promesses. Il faut d'autant plus s'en défier qu'il a recours à plus de ruses pour entraîner ses victimes bien souvent dans les maux les plus déplorables.

Dr Elzéar Paquin.

# HYGIENE ET SANTE PUBLIQUE

Extrait du rapport de la Commission Royale  
de la tuberculose.

(Suite)

Si tous les médecins ne sont pas unanimes à reconnaître dans l'alcoolisme un facteur de tuberculose, c'est parce que ou la question est mal posée, ou mal comprise. Il faut comprendre quand on dit que l'alcool est une cause de tuberculose, non pas que l'alcool crée de toutes pièces la tuberculose, car il n'y a qu'une seule cause qui la crée, c'est l'infection bacillaire, mais que l'alcool est une cause prédisposante très puissante soit directement, soit indirectement. Ainsi posée et ainsi comprise, la question des rapports entre l'alcoolisme et la tuberculose doit réunir l'unanimité des médecins. Cette unanimité existe chez les maîtres français. Voici quelques phrases lapidaires qui en font foi:

"La phthisie se prend sur le zinc," professeur Hayen.

"L'alcoolisme est le fourrier de la tuberculose," professeur Ducleaux.

"L'alcool est une des causes principales prédisposant l'organisme à l'attaque bacillaire," professeur Lancereaux.

"L'accroissement de la tuberculose en France est en proportion de celui de l'alcoolisme," Lagneau.

"La lutte contre l'alcoolisme devient en quelque sorte la lutte contre la tuberculose," Chiron de Bossy.

"L'une des mesures prophylactiques contre la tuberculose, serait la suppression de l'alcool," Tharem.

"Passé trente ans, l'alcoolisme possède à son actif les 9-10 des ouvriers parisiens atteints de phthisie pulmonaire," professeur Letulle.

"La mortalité par tuberculose suit une ascension parallèle à la consommation de l'alcool," professeur Brouardel. Enfin, tout récemment le Dr Bertillon, le grand statisticien français, a dit en s'appuyant sur ses statistiques: "Ainsi, il apparaît que d'est l'eau de vie qui règle la distribution de la phthisie sur le territoire français, c'est-à-dire que, de toutes les causes qui peuvent nous préparer à recevoir le terrible bacille tuberculeux, il n'en est pas de plus efficaces que l'alcool. Les autres causes, plus nombreuses et très complexes, s'effacent devant lui. C'est lui le Maître!"

M. Bertillon, comparant la mortalité tuberculeuse des cabaretiers à celle des autres boutiquiers quelconques, les premiers fournissent des chiffres deux fois plus élevés. Ainsi, par 100,000:

	Boutiquiers	Cabaretiers
De 25 ans à 35 ans.....	214	465
" 35 " 45 ".....	245	579
" 45 " 55 ".....	244	403
" 55 " 65 ".....	201	242

Non seulement la mortalité tuberculeuse est plus élevée chez les vendeurs d'alcool, mais aussi la mortalité générale, surtout par maladie de l'appareil respiratoire, du système nerveux et du foie. Ainsi, par 100,000:

	Boutiquiers	Cabaretiers
Entre 35 et 45 ans:	28.7	226
Alcoolismé.....	245	579
Phthisie pulmonaire.....	245	579

Maladies de l'appareil respiratoire.....	139	318
Maladies du foie.....	33	210
Maladies du système nerveux.....	93.8	210
Maladies de l'appareil circulatoire.....	98.4	196
Maladies des rognons.....	31.6	70.4
Accidents.....	39.5	73.6
Suicides.....	26.5	49.4

Les cabaretiers offrent donc, entre 35 et 45 ans, un taux de morbidité générale beaucoup plus élevé que celui des boutiquiers qui vivent cependant dans les mêmes conditions sociales.

M. Bertillon a de plus dressé la carte de la France par départements, d'abord, selon la consommation d'alcool, et ensuite, selon la mortalité tuberculeuse, et les deux sont presque superposables ou identiques. Les départements du Nord, non vinicoles, et où il se consomme le plus d'alcool sont les plus ravagés par la tuberculose; celle-ci se rarifie au contraire dans les départements du Midi et de l'Ouest, qui sont vinicoles. "L'alcool et la phthisie sont donc frère et sœur, dit le Dr Bertillon, et le vin et l'eau-de-vie deux frères ennemis."

(A suivre)

## L'ALIMENTATION.

Du café et de ses effets pernicieux.

(Extrait d'une conférence du Dr Baumgarten).

Vous savez que la cure que nous pratiquons ici exerce une influence énorme sur la circulation et sur la nutrition du corps en général.

Je vous ai parlé récemment de la simplicité qu'il faut apporter dans votre vie; à cela j'ajouterais encore quelques mots.

L'alimentation est une nécessité à laquelle l'homme ne peut pas se soustraire; il est en effet indispensable de maintenir intacte la constitution de notre corps, pour fournir à l'âme une demeure digne d'elle et un outil dont elle puisse se servir fructueusement.

L'homme mal nourri ne sera jamais un bon travailleur intellectuel, et la faim est l'ennemi du travail de tête. Aujourd'hui que, dans toutes les professions, les hommes sont la proie du surmenage intellectuel, l'importance de l'alimentation devient de plus en plus grande, puisqu'elle est la condition du travail intellectuel.

Certaines personnes ont voulu simplifier l'alimentation et la réduire au pain et aux légumes.

D'autres ont préconisé la viande comme seule capable de fournir à l'organisme l'activité dont il a besoin aujourd'hui.

Je ne saurais trop vous répéter que Kneipp a donné à cet égard les meilleurs préceptes. On n'a rien trouvé de plus juste et de plus pondéré que ses règles d'alimentation.

D'après les principes de Kneipp, l'homme peut manger de la viande; mais il ne faut pas en abuser car, dit-il, elle rend le sang trop vil et trop acide.

Sa science moderne peut discuter ces explications; mais elle n'en est pas moins forcée de s'incliner devant ces faits.

La physiologie nous apprend que l'alimentation mixte est la meilleure de toutes; il faut donc employer la viande et les légumes, mais sans rien d'excitant. Aujourd'hui malheureusement, une alimentation sans excitant passe pour impossible.

Parmi les excitants on compte les épices, le café, le thé, l'alcool et même le sel. C'est de ce petit point que je voudrais vous entretenir.

Le café et certainement un des plus dangereux excitants. Ce fruit, grillé et broyé, est utilisé en boisson depuis plus de 100 ans.

Le café simplement broyé ne présente rien de spécial. Il faut qu'il soit grillé pour que la caféine soit formée et mise en liberté.

Il est certain que l'infusion du café a une odeur et un goût très agréables.

Son action est tout à fait spéciale. Diverses expériences ont montré que le café est avant tout un excitant du cœur: à dose modérée c'est un toni-cardiaque.

Vous savez que l'on donne à certains malades de la caféine ou du café noir pour soutenir l'activité et l'énergie de leur cœur.

Mais autant le café est un médicament utile autant il est un aliment funeste.

Vous comprenez facilement qu'un produit qui à dose faible est employé pour exciter le cœur, à dose plus forte, est un poison cardiaque ne peut pas être bien avantageux quand on en fait un usage continu.

En effet, l'usage prolongé du café altère la digestion, lèse le système nerveux, affaiblit le cœur et finit par épuiser les muscles eux-mêmes.

On pourrait croire que l'arôme du café nous semblerait plus tonique qu'agréable.

On ne peut pas comprendre comment le monde a pu résister à l'usage abusif du café.

Presque tout le monde en boit aujourd'hui et l'on ne peut dire qu'une chose en faveur de grands cafés des villes; c'est qu'il est bien difficile de distinguer du vrai café les boissons qu'on y vend et qu'ainsi la marche de l'intoxication est diminuée. Mais en tous cas tout buveur de café devrait surveiller son cœur et son tube digestif, car ces organes auront certainement à souffrir. Dans quelques pays on ne sortirait pas de table après un repas sans prendre une tasse de café; on fait cela comme d'autres personnes prennent un verre de cognac, pour faciliter la digestion et pour masquer la sensation pénible de réplétion.

En effet, après un dîner de 5 ou 6 services, et à la sensation d'avoir trop ingéré et c'est pour combattre cette sensation que les gourmets ont pris l'habitude de boire du café.

Vous voyez comme agit le café: il active la machine stomacale, et même il l'active si bien que la digestion peut être considérablement accélérée. On a même vu, chez des sujets prédisposés, l'usage du café provoquer la diarrhée.

Cela vous montre combien la digestion a été accélérée. Il est clair qu'à la longue le café est plutôt un poison qu'un aliment.

Kneipp avait donc bien raison de faire une guerre acharnée au café: il ne faisait que montrer à l'humanité combien la caféine est dangereuse et c'est pour cela que son œuvre a été grande.

L'usage prolongé du café finit par ruiner complètement la digestion. Les organes de la digestion deviennent si faibles que l'organisme ne peut plus rien supporter que du café avec un peu de pain.

L'appétit disparaît, surtout pour les moins consistants; et enfin la consommation s'installe sans qu'on en soupçonne la cause: le médecin la devine cependant dès que le malade a eu l'habitude d'avoir bu du café 3 ou 4 fois par jour.

Je vous ai dit ce qu'il y a de plus important sur le café. A vous de savoir comment vous voulez vous conduire.

## A TRAVERS LES CERCLES

### CERCLE DE DAMES DE L'ALLIANCE NATIONALE A OTTAWA.

Grâce au zèle inlassable des officiers du cercle "Louis Veullot" et tout particulièrement de MM. D.-A. Reny et J.-A. Patry, avait lieu ces jours derniers, au Monument National, à Ottawa, l'inauguration d'un cercle nouveau de l'Alliance Nationale composé exclusivement de membres du sexe féminin, lequel sera connu sous le nom de "Alliance Nationale, Cercle Eugénie de Guérin No 455."

Après les cérémonies d'usage, il y eut élection des officières sous la présidence de M. F.-C. Laberge, Président général, assisté de M. F.-A. Labelle, directeur et J.-C. Paquin, organisateur. Le résultat fut le suivant:

Présidente..... Mme Maurice Morrisset.  
Vice-Présidente..... Mlle Eugénie Bérubé.  
Sec.-archiviste..... Mlle Germaine Patry.  
Trésorière..... Mlle Alexandrine Parizeau  
Commissaire..... Mme Valmore Boudrault.  
Introduitricie..... Mme Nelson Gagnon.  
Substitut..... Mme Osias Sauvé.  
Chapelain..... Rév. L.-M. Campeau.  
Médecin-examineur. Dr J.-H. Legault.  
Médecin-examineur. Dr A. Chevrier.

Il est ensuite procédé, sous la présidence de M. J.-A. Patry, président du cercle Louis Veullot, à l'exécution du programme suivant:

- 1.—Ouverture: Piano, M. Gaston Lorans.
- 2.—Allocation par J.-A. Patry, prés. du cercle Louis Veullot.
- 3.—Chant: L'Alleluia d'Amour, Mme F.-N. Roberge.  
(Au piano) M. W. Charette.
- 4.—Piano et Violon: MM. Gascon Lorans et D. Richard.
- 5.—Déclamation "Le Pater du Mourant", M. Oscar Thibault.
- 6.—Installation des officières du cercle Eugénie de Guérin.
- 7.—Le Credo du Paysan, J. M. Roberge (5 ans).
- 8.—Déclamation "L'Or Allemand", M. J.-E. Bénard.
- 9.—Chant, Mlle Alice Cartier (au piano) Mme N. M. Mathé.
- 10.—Chant "O Canada".

Après l'installation des officières du cercle, M. F.-C. Laberge invita la nouvelle présidente à entrer en fonction pour terminer le programme de la soirée. Au moment où Mme Morrisset se leva pour se rendre au désir du Président général, elle reçut une ovation des cinq cents spectateurs présents à cette fête et prononça avec éloquence le discours suivant:

Monsieur le Président général, Mesdames et Messieurs:

On prétend que l'élément féminin ne tient guère à dire son âge véritable. Je ne courrai toutefois aucun risque de me compromettre à ce sujet-là, si j'affirme qu'il y a plus d'un quart de siècle que je n'ai pas prononcé de discours.

Je croirais cependant manquer à mon devoir, si je n'offrais de sincères remerciements à celles qui viennent de m'honorer d'une si haute marque de confiance. Nombre d'autres auraient sans

doute mérité beaucoup plus que moi de présider aux réunions du cercle "Eugénie de Guérin", mais puisque l'on m'a appelée à ce poste, je dois vous affirmer que je ferai tout en mon pouvoir pour faire prospérer le cercle. Je compte pour cela sur le concours de toutes mes consœurs. A l'exemple d'Eugénie de Guérin, cette grande chrétienne et cette femme de lettre si active, nous nous efforçons toutes ensemble de faire de notre cercle une association solide et prospère. Une chose sur laquelle on pourra toujours compter, c'est mon dévouement.

Je terminerai mes quelques remarques en offrant les sincères remerciements du cercle "Eugénie de Guérin" à M. le Président général, ainsi qu'à M. le directeur général et à l'organisateur, qui ont tenu à réhausser de leur présence distinguée l'installation de ce nouveau cercle de l'Alliance Nationale. Nos remerciements doivent également aller à M. D. Alfred Reny, le dévoué organisateur, sur qui nous comptons encore dans l'avenir pour nous diriger de ses bons conseils. Un mot de remerciement aussi à tous ceux et à toutes celles qui ont participé à nous fournir ce soir un programme si délicat.

Avant de prendre possession de ce siège important, permettez moi de prier M. le président général de nous dire ses impressions sur l'Alliance Nationale.

M. Laberge se leva au milieu des applaudissements de l'assistance et parla avec beaucoup de verve sur l'utilité de nos institutions mutuelles; il démontra avec beaucoup de précision les bienfaits que sème partout l'Alliance Nationale, d'abord, par son influence financière et par les bénéfices qu'elle accorde à ses malades, ses infirmes, ses vieillards, etc., etc... Il remercia et félicita les dames fondatrices du nouveau cercle ainsi que M. D.-A. Reny, pour avoir conçu l'idée de la fondation d'un cercle de dames à Ottawa; il termina en remerciant l'assistance d'être venue si nombreuse saluer les fondatrices d'une aussi belle œuvre.

M. F.-A. Labelle, N.P., directeur, fut ensuite invité à adresser la parole; comme toujours, M. Labelle, dans une harangue des plus spirituelles, définit le but que poursuit la société; il félicita les organisateurs d'avoir choisi le nom de "Eugénie de Guérin" comme patronne du nouveau cercle. Cette femme, dit-il, ayant vécu en même temps que Louis Veullot, rappellera aux dames fondatrices qu'elles devront rivaliser avec les membres du cercle Louis Veullot pour faire grandir l'effectif de leur cercle aussi rapidement que celui des hommes.

M. J.-C. Paquin, organisateur, prononça ensuite en discours qui fut très apprécié de l'assistance; il cita des exemples très appropriés et termina en souhaitant aux dames tout le succès qu'elles méritent pour le beau travail qu'elles se sont imposées.

M. J.-A. Patry remercia ensuite les membres de l'Exécutif d'être venus rehausser l'éclat de cette fête par leur présence; il remercia également l'assistance d'être venue si nombreuse, cela démontre dit-il, l'intérêt que l'on porte à Ottawa aux institutions nationales comme celle dont on inaugure ce soir un cercle nouveau; il termina en demandant à l'assistance de chanter en chœur "O Canada."

Tous les artistes au programme ont eu l'honneur du rappel; M. J.-E. Bénard a été superbe dans "L'Or Allemand" et le beau chant de Mlle Alice Cartier a aussi été bien goûté. Bref, c'est un succès sans précédent que l'Alliance Nationale a remporté à Ottawa.

### BENOIT XV ET NOS QUESTIONS DE LANGUE.

(Extrait d'un article publié par le Droit.)

"Nous sommes encore sous le coup de l'émotion profonde créée par la parole du pape. La lettre *Commissio divinitus* de Sa Sainteté Benoît XV, succédant après dix-neuf ans à l'encyclique *Affari vos* de Léon XIII marque tout à la fois l'importance grandissante de notre pays et l'intérêt très vif que porte le Pontife romain à la branche canadienne de l'Eglise universelle.

"Ce grave document a-t-il reçu partout l'accueil respectueux qu'il méritait? Ne l'a-t-on pas lu en certains milieux avec des sentiments de défiance? N'en a-t-on pas restreint le sens naturel et la portée véritable? N'a-t-on pas même tenté, par une audace digne de tous les mépris, de rabaisser la haute pensée qui l'a dicté jusqu'aux calculs égoïstes de la politique et aux vulgaires intérêts des partis?"

"Les motifs de son action, Benoît XV les expose avec une netteté et une sincérité parfaite: ce sont les divisions de plus en plus graves de ses fils, et les causes de plus en plus irritantes de ces dissentiments. Les Franco-Canadiens ont leurs griefs et les adversaires dont ils se plaignent prétendent aussi avoir les leurs. En docteur bienveillant et en arbitre impartial, le pape laisse les uns et les autres s'exprimer devant lui avec toute la liberté d'enfants désunis et qui ne peuvent s'entendre, et qui font appel à l'esprit de justice de leur père.

"Deux questions sont au fond du débat: la question paroissiale et la question scolaire, et toutes deux font l'objet des récriminations les plus vives. S'il y a, çà et là, dans l'exposé des griefs, quelque chose qui détonne et qui ne semble pas répondre à l'exactitude des faits, on ne saurait raisonnablement en tenir le pape responsable, pas plus qu'il n'est permis d'imputer aux juges civils les opinions divergentes des avocats et les dires contradictoires des témoins.

"Quoi qu'il soit, le pape déclare que les Canadiens-français ont droit dans les écoles à un enseignement, non pas simplement convenable, mais équitable, de leur langue, et il condamne par là même et sans conteste tout règlement contraire, et les mesures qu'il prend pour améliorer la situation scolaire actuelle "d'après les lois de la justice et de la charité", montrent assez clairement qu'il porte cette condamnation et jus'qu'où elle s'étend.

"En attendant, le Saint-Père veut que l'on s'abstienne, soit dans les journaux, soit dans les assemblées, de ce qui pourrait "alimenter la discorde entre les fidèles". Cette prescription n'est pas nouvelle. Elle entre dans les méthodes ordinaires du Siège apostolique.

"Ces directions, au reste, si nous les entendons bien, ne vont pas jusqu'à interdire toute réponse calme et motivée à des propos blessants, à des assertions provocantes, et à des accusations qui dénaturent le sens des griefs et l'étendue des réclamations de la minorité. Le pape reconnaît aux Canadiens-français le droit de défendre leur langue. Cela suppose un terrain permis où les nôtres puissent se placer pour exercer ce droit de défense. Le champ d'action constitutionnel, reste, par sa nature même, et restera





No 880—Cl. DUHAMEL, Rapide de l'Original. Ern. Charette A.-S. et T. Réun. 3e lun, 7.30 p.m., chez M. E. Charette.

No 948—Cl. CHATELAIN, BRAND, Montréal. J.A. Bertrand, S.-A. et T., 404e Avenue, Rosemont. Réun. 2e et 3e ven., 8h. sa. Miller, 1880 Masson.

No 888—Cl. LA TUQUE, Co. Champlain. Hld. Cantin, S.-A. et T. Réun. 2e dim, après la grand'messe, à l'Hôtel de Ville.

No 840—Cl. GIGUES, Jos. Houle, S.-A., Henri Côté, T. Réun. 2e dim, 7.30 p.m., salle Nuns.

No 841—Cl. GUAY, Montréal, A.-T. Gariépy, Prés.; C. La-montagne, S.-A., 821 Marquette, P. Monahan, T., 2632 Bordeaux. Réun. 1er et 3e ven., sous-bassement église St-Jean-Berchmans.

No 842—Cl. N.-D. de GRACE, Montréal. Jos. Béluze, S.-A., 687 Colbrooke, G.-A. Décar, T., 540 Bd Décarie. Réun. 1er lun, 8h. p.m., Sacristie de l'église N.-D. de Grâce.

No 844—Cl. de la VERENDRYE, Ste-Agathe, Man. Ig. Dumais, S.-A. et T.; J. P. Decosse, Md.-E. Réun. dernier dim., après la messe, salle publique.

No 847—Cl. La PÉRADE, Ste-Anne de la Pérade, Z. Paquin, S.-A. et T. Réun. 3e dim, 11.30h. p.m., salle Lebour.

No 849—Cl. ST-SACREMENT, Lachine. Goka. Ros. Thibert, S.-A., 95, 8e Ave; A. Monbriand, T., 36 Ste-Catherine. Réun. 3e ven., 8h., salle paroissiale.

No 854—Cl. MORINVILL, Alberta. H. Boisjournault, S.-A. et T. Réun. 2e mar, 8h. p.m., à la salle publique.

No 864—Cl. ST-AUL de St-Albert, J.-C. Thérien, S.-A. et T. Réun. dern. dim., après la grand'messe, à l'Hôtel de Ville.

No 866—Cl. CALGARY, Alberta. J.-L. Olivier, S.-A. et T. 1022, 19e Ave E. Réun. 3e lun, 8h. p.m., à la salle de l'église du Sacré-Coeur.

No 867—Cl. N.-D. de STANBRIDGE, Art. Denault, S.-A. et T. Réun. dern. ven., 7.30h. p.m., salle Bédard.

No 868—Cl. N.-D. des VII Allégées, Trois-Rivières, Qué. Léo. Charbonneau, 191 Ste-Julie, S.-A.; Paul Saron, 487 St-Maurice, T. Réun. 4e merc. 8 h. p.m., sous-bassement église paroissiale.

No 369—Cl. FERLAND, Ste-Justine de Langevin, P. Q., M. Antonio Foulis, S.-A. et T. Réun. dernier dim., 2h. p.m. Salle des Forestiers Catholiques.

No 373—Cl. BOURDEL, Howell, Sask. J. H. Gouin, S.-A. et T. Réun. 3e dim, après la messe, chez le secrétaire.

No 378—Cl. JEANNE MANCE, Montréal, Mme F. Poupard, T., 1015 St-Hubert. Réun. 3e merc. 8 h. à 8.35 av. Viger.

No 385—Cl. LABERGE, Montréal. Arthur Piché, S.-A., 3291 Hôtel de Ville; Eug. Poirier, N.P., T., 2664 St-Denis. Réun. de merc. salle du Convent rue de Gaspé, 9 p.m.

No 399—Cl. de SEVIGNE, Rivière à Pierre, Mme Art. Du-mas, S.-A. Réun. 2e dim, 2.30h. p.m., bureau du Secrétaire.

No 402—Cl. de LAMORICIERE, St-Paul de Chester, J.-Ern. Auger, M.D., S.-A. et T. Réun. 3e dim, 8h. p.m., à la salle J.-B. Leblanc.

No 407—Cl. MARGUERITE BOURGEOYS, Montréal. Melle Alberta Alarie, S.-A., 42 de Lanaudière; Mme F. Alarie, T., 42 de Lanaudière. Réun. 2e et 4e ven., 8h. p.m., à 598 Ave Papineau.

No 409—Cl. CLAIRE D'ASSISE, Trois-Rivières. Mme D. Gaudette, 178 Ste-Julie, S.-A. et T. Réun. 3e mar, 7.30h. p.m., sous-sol église N.-D. des VII Allégées.

No 411—Cl. GRAND'MÈRE, Mme Hormidas Leblanc, S.-A. et T. Réun. de merc, 7.30h. p.m., salle Gagnon.

No 424—Cl. CAULT, Ste-Camille, comté de Bellechasse. L. Philippe Gauthier, S.-A. et T.; J. O. H. Fiset, Md.-E. Réun. 3e dim, 2.30h. p.m., sous-bassement de la sacristie.

No 425—Cl. MARIE-ADELLE, La Patrie, comté de Compton. Mme Joseph Foulis, S.-A. et T.; Chas F. X. Prevost, Md.-Ex. Réun. 3e dim, 2 h. p.m., salle Hallé.

CLASSE B.—Pension à 70 ans.

Table with 5 columns: Age, \$250., \$500., \$1000., \$2000., \$3000. Rows 16-54.

CLASSE C.—Vie entière.

Table with 5 columns: Age, \$250., \$500., \$1000., \$2000., \$3000. Rows 16-54.

CAISSE DES MALADES:

Les membres inscrits à cette caisse versent mensuellement les contributions déterminées au tableau suivant, d'après l'âge d'inscription. Les membres du sexe masculin, qui s'inscrivent pour doubles bénéficiaires, doivent payer doubles contributions.

Table with 8 columns: Age, Taux, Age, Taux, Age, Taux, Age, Taux. Rows 16-25.

Une légère cotisation mensuelle est imposée par les cercles pour couvrir leurs frais d'administration, tel que loyer, etc., et pour payer au Conseil général, 10c par membre par mois pour rétribution.

L'Alliance Nationale

PUBLIEE PAR

LA SOCIETE DE SECOURS MUTUELS "L'ALLIANCE NATIONALE" A MONTREAL

395, avenue Viger

Téléphone Bell: Est, 3017-3018

OFFICIERS GENERAUX

S. G. Mgr P. BRUCHESI . . . Président honoraire
S. G. Mgr G. GAUTHIER . . . . . Aumônier

BUREAU EXECUTIF

F.-C. LABERGE, ing. civil, arp. géomètre . . . . . PRÉSIDENT GÉN.
Chs DUQUETTE, comptable . . . 1er V.-Prés. GÉN.
P.-H. BÉDARD, M.D. (Québec) 2nd V.-Prés. GÉN.
GEORGES MONET, comptable . . . . . SECRÉTAIRE GÉN.
ALFRED ST-CYR, courtier . . . . . TRÉSORIER GÉN.
THÉO. CYPHOT, M.D. . . . . MÉDECIN EN CHEF
EUG.-H. GODIN, C.R. . . . . AVISÉUR LÉGAL
L.-O. DAURAY, N.P. . . . . DIRECTEUR
FRS FAUTEUX, avocat . . . . . DIRECTEUR
J.-A. LAPIERRE, M.D. . . . . DIRECTEUR
J.-DALBÉ VIAU, architecte . . . . DIRECTEUR
F.-A. LABELLE, N.P. (Hull) . . . . DIRECTEUR
L.-A. LAVALLÉE, C.R. . . . . ANCIEN PRÉS. GÉN.
JOS CONTANT, pharmacien . . . . ANCIEN PRÉS. GÉN.
H. LAPORTE, négociant . . . . ANCIEN PRÉS. GÉN.

Département d'organisation et d'inspection

Chs DUQUETTE, Montréal. . . . . Inspecteur en chef
C.-H. VAILLANCOURT, Sherbrooke. . . . Inspecteur
C. MANSEAU, Montréal. . . . . Inspecteur
J.-E.-ALFRED ARNAUD, Montréal. . . . Organisateur
J.-E. ARNAUD, Montréal. . . . . Organisateur
J.-E.-O. BELIVEAU, Plessisville. . . . Organisateur
NAR BROUILLETTE, Pawtucket, R.I. . . Organisateur
J.-C. PAQUIN, Montréal. . . . . Organisateur
AGÉLAS KIROUAC, Warwick. . . . . Organisateur
THÉOPH. SCHILLER, Trois-Rivières. . . Organisateur

PLACEMENTS

A. ST-CYR, Trésorier Général

Heures de Bureau: 11 1/2 A.M. à 12 1/2 P.M.
Percepteur (Art. 198)

M. JODOIN, 395 AVENUE VIGER
MONTREAL

FONDEE EN 1900

BANQUE PROVINCIALE DU CANADA

7 et 9 place d'Armes, Montréal.

Président: M. H. Laporte,
Vice-président et gérant général:
M. Tancred Bienvenu.

Capital autorisé . . . . . \$2,000,000
Capital versé et surplus au 31
décembre 1915 . . . . . \$1,650,000

Département d'épargne ordinaire à 3%
82 Succursales dans les provinces de Québec,
de l'Ontario et du Nouveau-Brunswick.

L'Alliance Nationale fait des dépôts à cette institution

BANQUE D'HOCHELAGA MONTREAL

Capital versé et fonds de réserve . . . . \$ 7,700,000
Total de l'actif au-dein de . . . . . \$30,000,000

La Banque a trente-deux bureaux dans la ville
Elle reçoit les dépôts d'épargne qui peuvent être
retirés à volonté et sur lesquels elle paie un intérêt
au taux de 3% l'an, DEUX FOIS par année.

Imp. "La Patrie".