QUI VEUT VOYAGER LOIN MENAGE SA MONTURE

Et qui veut vivre vieux doit en prendre le moyen.

LES PILULES ROUGES

EN FOURNISSENT LE MOYEN AUX FEMMES.

Comme preuves deux guérisons.

Nos bons vieux aïeux parlaient souvent par proverbes.

C'était un façon populaire d'exprimer, en peu de mots bien choisis, quelques pensées profondes et des opinions imprégnées de saine et vigoureuse philosophie.

Le proverbe, facile à retenir, se transmettait ainsi de père en fils et de village en village, pour constituer la sagesse des petites gens, et dans les siècles où les livres ne se trouvaient que dans les monastères, parce que l'imprimerie n'était pas encore connue, le proverbe suppléait à ce manque de lecture et fournissait à l'intelligence assez de solides notions pour la tenir en éveil et la faire réfléchir.

Or, de tous ces proverbes qui nous viennent ainsi du passé, l'un des plus sages et des plus savants est encore celui que nous avons mis en tête de cet article: Qui veut voyager loin doit ménager son cheval ou sa monture.

Parce que autrement, et si, par fanfaronnade, le cavalier fatigue, éreinte ou surmène sa bête durant les premières heures, il court le risque de rester en route et de s'en revenir à pied.

Appliquons maintenant ce proverbe à l'organisme humain et nous dirons: Qui veut vivre vieux doit en prendre le moyen. Et ce moyen consiste exactement à ménager sa monture. C'est-à-dire que, pour vivre vieux et vivre bien, il faut, non pas seulement connaître ses forces pour ne jamais entreprendre rien qui soit au-dessus d'elles, mais encore et surtout ne rien négliger pour maintenir son organisme en bonne condition. Ce qui n'est aujourd'hui qu'un bobo peut devenir une plaie cancéreuse, si nous laissons le bobo s'envenimer. Et au point de vue des piastres et de la sécurité, il coûte moins cher et c'est moins risqué de guérir un bobo que de combattre une plaie cancéreuse.

Mais, de tous les organismes, il n'en est aucun qui soit plus délicat, plus sensible et plus impressionnable que l'organisme de la femme. Le moindre incident se complique à n'en plus finir dès qu'on y met de la négligence, et tel malaise qui pourrait, au commencement, se guérir en quelques jours, devient, si on laisse faire, une maladie qui mène au tombeau.

De là l'extrême importance d'avoir constamment sous la main un remède qui soit facile à prendre et qui soit efficace.

Et c'est pour ce motif que la femme, la jeune fille qui veut voyager loin, c'est-à-dire grandir en force et en santé et s'acquitter pleinement de ses fonctions domestiques et sociales, doit prévoir les accidents de la route pour en éviter les complications meurtrières.

A ce compte, cette femme ou cette jeune fille n'a pas de guide plus sûr que ses propres compagnes dont nous publions les lettres et les photographies. Car ces personnes ont éprouvé les malaises ou enduré les maladies qui menacent toutes les femmes, et du moment qu'elles ont été guéries par les Pilules Rouges et qu'elles ont la sincérité de proclamer leur reconnaissance, il est évident que ces témoignages doivent constituer la meilleure des recommandations et indiquer à toutes les femmes maladives ce qu'elles doivent faire pour MENAGER LEUR MONTURE, pour recouvrer les forces et la vigueur perdues et redevenir de robustes et joyeuses ménagères ou des jeunes filles en pleine santé.

Si vous, femmes malades, ne pouvez aller vous-mêmes consulter les Médecins de la Compagnie Chimique Franco-Américaine, écrivez donc, et écrivez aujourd'hui plutôt que demain, car demain, ce sera peut-être trop tard. Ces consultations, du reste, ne coûtent pas un sou.

Mme. Ed. Sasville, Malone, N. Y.

"J'ai souffert pendant plusieurs mois de faiblesse générale et d'épuisement nerveux, le tout accompagné de maux de tête si fréquents et si violents que j'en étais découragée. C'est sur ces entrefaites que j'entendis parler des Pilules Rouges. J'en pris pendant quelques mois et, grâce à ce bienfaisant tonique, je suis guérie. Mes forces me sont revenues avec la santé que j'avais auparavant. En un mot, je suis complètement remise; mes maux de tête d'autrefois ne reviennent plus et c'est en présence d'un résultat si sensible et si encourageant que je suis heureuse d'en faire part à tous ceux et celles qui viennent me voir."

Dame ALMA LEFEBVRE, Viauville, Qué.

"Pendant toute ma jeunesse j'ai souffert beaucoup périodiquement, et chaque année semblait augmenter le mal. Après mon mariage, j'étais forcée de prendre le lit souvent pendant plusieurs jours, et je me relevais toujours de plus en plus faible. Pour refaire mes forces, j'eus recours aux Pilules Rouges de la Compagnie Chimique Franco-Américaine que j'avais déjà employées avec le plus grand succès dans mon jeune âge. Cette fois encore mes douleurs furent calmées et je me sentis plus vigoureuse. Je trouve que ce remède n'a pas son égal et j'aime à l'employer de temps en temps pour me soutenir."

Dame ED. SASVILLE, 35 South Pearl, Malone, N.Y.

CONSULTATIONS GRATUITES par les Médecins de la Compagnie Chimique Franco-Américaine, tous les jours, excepté le dimanche, de 9 heures du matin à 6 heures du soir, au No. 274 rue Saint-Denis, Montréal. Aussi consultations par lettre pour les femmes qui ne peuvent venir voir nos médecins.

Les Pilules Rouges sont en vente chez tous les marchands de remèdes. Nous les envoyons aussi, par la malle, au Canada et aux Etats-Unis, sur réception du prix, 50c une boite, $2.50 six boîtes. Toutes les lettres doivent être adressées:

COMPAGNIE CHIMIQUE FRANCO-AMERICAINE
274, rue Saint-Denis, Montréal.

Le SIROP des ENFANTS du Dr CODERRE guérit la colique, la diarrhée, les dérangements d'estomac chez les bébés et leur donne un sommeil paisible.

LA CULTURE PHYSIQUE

S'il n'y a plus aujourd'hui, beaucoup de gens qui n'aient entendu parler de la culture physique, il en est moins encore qui n'aient sur elle des idées complètement fausses.

Pour beaucoup, la culture physique est un sport de chambre que pratiquent, devant l'armoire à glace, les petits jeunes gens désireux de faire saillir leurs biceps.

Le culturiste leur apparaît comme un monsieur forcené d'exerciseurs en caoutchouc et d'haltères en bois.

Pour d'autres, la culture physique est un assemblage chaotique de tous les procédés d'exercice, c'est l'ensemble de tous les moyens que nous avons de faire agir notre musculature.

Quelques-uns confondent aussi la culture physique avec le sport des poids et haltères, "l'arraché", le "jeté" des grosses masses de fonte, au tour desquelles le boniment pittoresque des hercules forains fait ranger les badauds en rangs pressés

Pourtant, le nom même de la culture physique définit ce qu'elle est.

Si l'on admet que le corps humain ne s'entretient en force, en souplesse et en santé que par l'harmonieux fonctionnement de toutes ses parties ; si l'on pense que la mise en action rationnelle de tous nos organes est le seul moyen que nous possédions d'augmenter notre capital de vie ; si l'on est persuadé que l'inactivité est, plus que le surmenage, le grand destructeur de notre organisme—et tout ceci est parfaitement d'accord avec les vérités physiologiques—il faut bien conclure qu'un ensemble d'exercices réglementés peut amener l'homme à son plein épanouissement de vitalité.

La culture physique, ou l'art d'obtenir de son corps un maximum d'harmonie, de puissance et de santé, comporte nécessairement de nombreux moyens pour parvenir à son but si précis ; c'est faire oenvre mauvaise que la limiter à un système, à une méthode, à une théorie.

Ce n'est pas avec douze, quinze ou vingt mouvements, si rationnels qu'on les prétende, qu'on peut indifféremment fortifier l'enfant rachitique, élargir le grêle adolescent, amoindrir l'obèse, relever le neurasthénique et assouplir le vieillard !

Parmi tous les modes d'activité musculaire qui s'offrent à l'homme, il n'en est aucun dont on ne puisse retirer quelque bien ; il n'en est aucun qui ne puisse faire beaucoup de mal.

La culture physique, qui est une science et un art, a précisément pour tout d'utiliser les effets de l'exercice, effets si variables suivant l'âge, le tempérament et l'état de santé de l'individu qui s'y expose.

Ces effets connus, il faut les obtenir avec précision et régularité chez les gens auxquels ils sont utiles.

Ainsi conçue, la culture physique est nécessaire à tout le monde : l'enfant le plus jeune peut en bénéficier, le plus grand malade peut en être amélioré et quelquefois guéri, les halingres y peuvent trouver quelque robustesse, et l'athlète le plus puissant peut aussi, grâce à elle, développer ses qualités naturelles.

Certes, la plupart des gens ont besoin tout d'abord de culture musculaire ; trente à quarante années de paresse physique ont atrophié les générations actuelles.

Avant de livrer au moindre exercice tous ces jeunes gens sans poitrine et sans coeur, il est nécessaire, par des exercices musculaires localisés, d'é offer les épaules, le dos et les reins, de mobiliser et d'élargir la cage thoacique et de faire que de coeur obligé de commander l'irrigation d'une volumineuse musculaire, acquiert des parois les plus épaisses et plus résistantes.

C'est pourquoi la culture physique doit aujourd'hui débuter le plus souvent par les mouvements rythmés, exécutés sous la légère résistance des petits haltères ou des caoutchoucs.

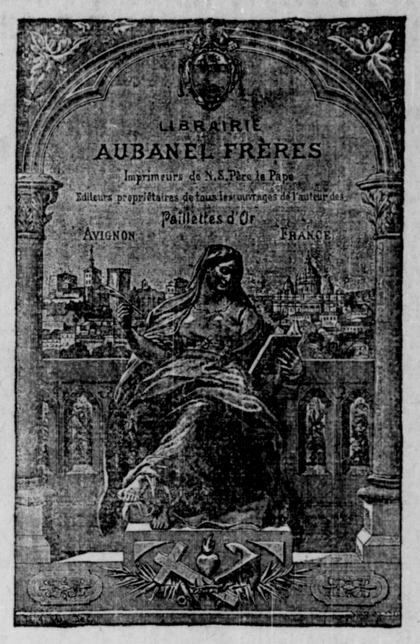
Mais lorsque l'individu est à peu près en possession de son developpement musculaire normal, ce serait le condamner à une tâche fastidieuse et parfois dangereuse que de le contraidre à la manipulation perpétuelle de ces engins.

Le culture musculaire pure n'intéresse le sujet que pendant la période où elle produit comme à vue d'oeil le plein épanouissement des chairs ; et, en raison de sa rapidité d'action, cet intérêt est généralement extrême.

Mais il est nécessaire, lorsque la musculature s'est épanouie, de l'utiliser à quelque chose, sans quoi les mouvements rythmés, peuvent aboutir à de l'hypertrophie anémiante et à de la fatigue nerveuse, à moins qu'un ennui mortel ne coupe court à tout entraînement.

Ainsi, la pratique des jeux et des sports fait partie de la culture physique, du moment qu'on s'y livre, non dans le but de briller, de devenir champion ou de gagner sa vie, mais bien pour améliorer son organisme et le conduire constamment dans la voie de perfectibilité qu'il peut suivre.

Les résultats d'une culture physique ainsi comprise étonnent ceux qui les voient et laissent sceptiques ceux auxquels on les rapporte, tant nous sommes encore habitués à considérer le corps humain comme pourvu dès la naissance de la faiblesse ou de la force, des tares ou des qualités qui seront ses attributs pendant toute sa vie.



Gratis et franco le nouveau Catalogue général de la Librairie Aubanel Frères, 108 pages in-8° raisin : Ouvrages pour les Communautés religieuses ; pour les Jeunes Filles.

Paillettes d'or, Religion ; Enseignement—litérature, etc., etc.,

Aux renouvellement de saison

il convient de faire usage de tonique pour remonter le system et enréchir le sang inanimé.

Le Vin des Carmes

est un tonique reconstituant qui a fait ses preuves. Il est prescrit aux personnes faibles, aux convalescents, aux malades dont il importe de soutenir et de relever les forces. L'EFFET EST RAPIDE ET CERTAIN.

A. Toussaint & Cie,
Depositaire Generaux
Quebec, P. Q.

LE SRARASIN

Chacun sait que le sarrasin est pour le pauvre comme pour le riche une nourriture fortifiante et les médecins n'hésitent pas a reconnaître et à affirmer que la farine de blé ne lui est supérieure que de quelques dégrés. Excellente pour l'homme le sarrasin convient également aux animaux. Ainsi, par exemple, le cheval se trouve aussi bien nourri et fortifié avec 25 livres de sarrasin qu'avec 50 livres d'avoine. Le cochons engraisse très rapidement avec la farine de sarrasin et quant à sa valeur nutritive pour cet animal la fleur de sarasin est aussi bonne que celle d'orge.

La volaille accepte avec avidité cetie nourriture, le principe amer de son écorce agit comme tonique et vermifuge, et les poules hivernées au sarrasin sont moins sujettes aux différences maladies de leur espèce. En outre, rien de mieux pour stimuler la ponte et par conséquent pour amener un profit et un bénéfice dans le porte-feuille de l'éleveur.

Ajoutons cette remarque : il y a vingt cinq ans, dans les débuts de la colonisation, quand se faisaient les premiers défrichements, au beau temps du curé Labelle, combien de colons plante comme aujourd'hui et ont vécu à la farine de sarrasin. Les gélées n'affectaient pas cette plante nous connaissons tel et tel cultivateur qui faisaient, à cette époque, une récolte abondante et payante.

Queen Insurance Co.

La plus forte compagnie d'assurance contre le feu.

Ne soyez pas imprudent. Ayez toujours vos bâtisses bien assurées Le feu est un terrible destructeur mais lorsque vous avez de l'assurance sur vos propriétés vous n'avez aucune inquiétude.

F. J. BUOTE, AGENT
Tignish, P. E. I.

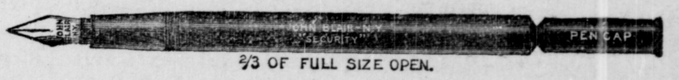
A L'IMPARTIAL

Nous Imprimons :

Entêtes de Lettre
Entêtes de Compte
Cartes de Visite
Cartes de Deuil
Lettres de Faire Part
Billets de Rafle
Ordres de Danse
Bons de Pain
Programmes
Circulaires
Pancartes
Placards
Reçus, etc., etc.

N'Oubliez-pas

Votre Seul Journal Francais.



Pour Trois Abonnements nous vous enverrons cette belle plume ontaine.

Adressez :
L'IMPARTIAL, Tignish, I. P. E.