

Propos d'un Parisien

LE CAOUTCHOUC HUMAIN.

En marchant sur la plante des pieds on fait fonctionner le squelette, qui, chez l'homme adulte, est invariable, et ne peut changer. En marchant sur la pointe des pieds on fait fonctionner la musculature, qui s'atrophie sans exercice et dont l'état commande toute la santé.

Si vous n'avez pas le temps de faire de la culture physique, marchez quelques minutes sur la pointe des pieds; le résultat sera presque aussi bon.

Que la Pologne recule ou avance, que les Allemands se sentent bas, fussent-ils "camarades" ou, au moins, "amis"; "Mort à tous!" que les Allemands soient grands ou petits, il ne faut pas oublier, parce que ça ne coûte rien, de marcher sur la pointe des pieds. Le raffermissement des muscles abdominaux, que la civilisation sur talons a défendus, est au moins aussi important que la politique étrangère.

C'est un remède à beaucoup de maux qu'a retrouvés ainsi le docteur

Gautiez; c'est la gymnastique des sédentaires et celle des hommes usés qui, par manque d'exercice, "respirent à l'envers," selon l'expression du docteur Leven, ou, au lieu de manier les côtes, se sont mis à pomper l'air par le ventre.

On a beaucoup blagué cette méthode. Il y en a tout de même qui ont essayé et ne s'en sont pas trouvés si mal. Les résultats s'accumulent. Un vieillard que terrifiaient ses escaliers m'écrivit qu'il est tout surpris. Il monte maintenant ses escaliers sans perdre le souffle. "C'est curieux," dit un autre, "je me sens raffermi; je ne suis plus mou," etc., etc.

Nombreux sont ceux qui ont été débarrassés de maux par un exercice facile au premier abord, mais qu'explique la musculature humaine, tout en correspondances secrètes.

Surtout, beaucoup de ceux qui portaient, par mollesse, des ceintures de caoutchouc, les abandonnent, étonnés de n'avoir plus besoin de ce soutien.

La nature vous repince toujours. Lorsque, faiblesse, négligence ou abus, vous perdez vos muscles, vous en sentez la nécessité au point que vous êtes obligés d'en acheter chez le marchand; pour maintenir vos tissus privés d'élasticité, vous vous payez des tissus élastiques. Si l'on commande certains exercices, c'est donc uniquement pour que chacun entreprenne son caoutchouc humain, bien supérieur à celui qui nous vient d'Amérique. Et au moins, en se sortant bien, on n'a pas à payer le change.—Louis Forest.

Nightmare On Screen Morn Fun Says Constance

Constance Talmadge has a perfect horror of nightmares and consequently is very careful about eating such delectable "id sleep-destroying things as w-lsh rarebits before going to bed, but nevertheless she thought it was a great joke when she was called upon to enact a scene from one of her most dreaded dreams, that of finding herself walking around town not completely dressed.

In this instance she had to depict the mental plight of a young girl who, wringing wet in her bathing suit, cringed from pillar to post in a stern New England countryside as the result of being deserted by a yachting party while in swimming in Long Island Sound. How



Constance Talmadge "Good References"

obtained more conventional attire and the scene that awaited her return to New York furnishes a chain of engaging humor that hasn't a weak link throughout. Constance Talmadge's latest First National attraction, "Good References," which will be shown at the Strand Theatre commencing Saturday.

"I'd rather make a hundred pictures with that sort of a scene than dream just one nightmare," commented Miss Talmadge when it was all over. "Haven't you ever dreamt of walking around town in your night clothes or of falling 5000 feet, or of being chased by lions? Of course, you have. And I know you always woke up just before getting caught by the lions or just before striking mother earth, or sometimes just after landing on the floor. Cugh! It makes me shudder to even think about it."

ELLE-A. SOUVERE TROIS ANS. MME ROSALIA KANIA. 39 Rue Silver, New Britain, Conn.

J'ai eu des crampes pendant 3 ans et je croyais ne jamais devenir mieux. Je ne pouvais pas manger sans déresse. Je dormais avec la bouche ouverte et je ne pouvais à peine respirer. Pas une médecine ne m'a aidée. J'avais un catarrhe à l'estomac. Maintenant, après avoir pris PE-RU-NA, je n'ai plus de crampes et je me sens bien et en bonne santé. Je voudrais que toutes les personnes qui souffrent prennent du PE-RU-NA.

Il y a des milliers d'hommes et de femmes qui, par suites de maladies catarrhales, ont des douleurs et sont misérables, quand ils pourraient être guéris et en bonne santé. PE-RU-NA guérit tout genre de catarrhe. Les toux, les rhumes, le catarrhe du nez, le rhinorrhée, le laryngite et de toutes les parties de quelques-unes des maladies catarrhales que PE-RU-NA a guéries avec grand succès depuis cinquante ans.

Recommande après les attaques de grippe et de flu. En tablettes ou en liquide. Vendu partout.

ON DEMANDE des commis voyageurs faisant des affaires avec le vendeurs d'automobiles et les quincailliers (hardware), pour se charger de la vente, sur un territoire exclusif, avec garantie, d'appareils électriques, sur la base d'une commission. Proposition attrayante, bonne commission. Faites savoir le territoire traversé. The Reflex Ignition Co., Cleveland, O. —Adv.

EXAMENS pour commis de la marine des chemins de fer, le 17 janvier, \$1300 la première année. Femmes, 18 à 35. Liste des vacances gratuite. Ecrivez Dept. 775 Y, Rochester, N. Y.—Nouvelle-Orléans, Lae.

HALTE-LA! POUR ETRE EPANTANT. En 1920, à la SOCIÉTÉ LA PÊCHE, on fabrique dans toute la région... Demandez à la SOCIÉTÉ LA PÊCHE, 65, F. B. St. Louis, Mo., ou à son représentant local.

Je ne pouvais pas dormir

Étais nerveux et impatient. Devenais fure, dit une Dame de l'Arkansas, Cardui m'a guéri.

Marmaduke, Ark.—Mme Mary E. Hill, près de cette place, écrit: "J'étais dans un horrible état de santé. Je restais au lit pendant deux ou trois semaines. J'avais des faiblesses. J'étais si faible et Oh! comme je souffrais du dos. J'étais si nerveux et inquiet, je ne pouvais pas dormir. Je n'avais pas d'appétit et devenais pâle. Tout le monde était inquiet à mon sujet. Je ne puis décrire deux affreuses attaques que j'ai eues, mais courtes haleine et la nuit j'étais si fatiguée. Je ne pouvais pas remuer en dormant. Je me sentais si mal. Mes membres étaient engourdis. Je me sentais si malade. J'ai pris beaucoup de médicaments et je n'étais pas mieux.

J'avais lu au sujet de Cardui dans le "Betheloy Almanac" et avais entendu dire que c'était une bonne médecine. J'ai commencé à en prendre suivant les directions et j'ai commencé à me sentir mieux. Bien sûr j'étais forte et capable de faire mon ouvrage. Je ne puis pas faire

assez d'éloges de Cardui. J'ai toutes les raisons de croire qu'il me sauvera la vie. Essayé et prouvé par beaucoup de femmes depuis plus de quarante ans, Cardui a atteint sa popularité parce qu'une grande satisfaction est le résultat de son usage. Si vous êtes faible et si vous avez besoin d'un bon tonique, essayez Cardui. Chez tous les droguistes.

ALLEZ CHEZ Pierre Labat, 513 rue Bourgoigne, Entre St. Louis et Toulouse, si vous voulez vous procurer des BONS FROMAGES A LA CREME et du BON LAIT.

COL. H. J. de la VERGNE, Attorney-at-Law Has removed his office to 410 AUDUBON BUILDING Phone Main 245.

UNE HEURE D'OUBLI Par semaine pour \$0.10. Dernier Numéro Paris "LA DAME POTELEE" Par M. Prévost COLLECTION DE CHOIX NOUVELLE COLLECTION BIBLIOTHEQUE MODERNE COLLECTION IDEALE THEATRE MODERNE BIBLIOTHEQUE PLUS OEUVRÉS DE P. DE TROCK \$0.50 le Volume 500 Titres Catalogue envoyé sur demande.

En Vente à L'XYLITE CENTURY SHOP 715 MADISON AVE. New York City.

ON DEMANDE des barres de jonction (hewn cypress) en cypre, taillées, 7x9x8 1-2 in. Si vous en avez ou pouvez en procurer, écrivez à G. ELIAS & BRO., Inc., Buffalo, N. Y.

In the Morning on arising, take a glass of water, made sparkling and refreshing with ENO'S "FRUIT SALT" A before-breakfast - bracer that promotes appetite and digestion, clears the head, stimulates the liver and has the desired effect on the bowels. It acts naturally, never causing griping or discomfort. Pleasant to take—safe for children and invalids. Used in the morning, it starts the day right. Sold by all Druggists Prepared only by J. C. ENO, Ltd., London, S. E., England Beware of imitations. Our Trade Mark is registered.

NEURASTHENIE LES SOUTTES CONCENTRÉES DE FER BRAVAIS ANÉMIE Chlorose, Faiblesse de Constitution, Maigreur, Épuisement, Pâleur, Constipation, etc. SANTÉ - VIGUEUR - FORCE - BEAUTÉ - CONVALESCENCE

Beautiful Bust and Shoulders are possible if you will wear a scientifically constructed Bien Jolie Brassière. The dragging weight of an unconfined bust so stretches the supporting muscles that the contour of the figure is spoiled. BIEN JOLIE BRASSIÈRES put the bust back where it belongs, prevent the full bust from having the appearance of sagging, eliminate the danger of dragging muscles and confine the flesh of the shoulder giving a graceful line to the entire upper body. They are the cleanest and most serviceable garments imaginable—come in all materials and colors. Banded with "Walton," the rustless fabric—permitting washing without removal. Have your dealer show you Bien Jolie Brassières, if not stocked, we will gladly send him prepaid samples to show you. BENJAMIN & JOHNS 51 Warren Street Newark, N. J.

ARGONNE THE NEW ARROW form-fit COLLAR Chest, Peckbody & Co., Inc., Troy, N.Y.

Oh Boy! But it's a glorious sensation to chase away thirst and heat with cool, sparkling Chero-Cola. Every bubble, one of pleasure and delight. DRINK Chero-Cola Refreshing With no bad after effect