26e ANNÉE N° 2234 PARAIT LE SAMEDI 6 AOUT 1910

SISTERON JOURNAL

REPUBLICAIN INDEPENDANT

Politique, Littéraire, Commercial et d'Annonces Judiciaires

ABONNEMENTS

PAYABLES D'AVANCE

Quatre francs par an

ÉTRANGER, le port en sus

ADMINISTRATION ET RÉDACTION, 21, Place de la Mairie, SISTERON.

LES MANUSCRITS NON INSÉRÉS NE SERONT PAS RENDUS

On s'abonne dans tous les Bureaux de Poste

Les annonces sont reçues au bureau du Journal et à Paris à l'Agence de la Presse, 20, Rue de la Victoire, à l'Agence Havas, 8, Place de la Bourse et dans les principales agences.

ANNONCES

Judiciaires (la ligne).....0,20
Commerciales (la ligne).....0.15
Réclames (la ligne).....0,30

Pour les grandes annonces et les annonces répétées on traite de gré à gré.

LA

Garnison de Sisteron

Nous sommes en mesure d'annoncer d'une façon affirmative qu'au premier octobre prochain une demi compagnie à l'effectif de 70 hommes viendra prendre possession de notre citadelle d'une manière permanente.

Afin de recevoir proprement ces soldats, les travaux de restauration de la citadelle, qui s'élèvent à la somme de 10.000 francs, vont commencer sous peu et devront être terminés à cette date

Les Elections Cantonales

Les élections cantonales sont un nouveau succès pour le parti républicain. On remarque, en vérité, peu de changements dans la composition des Conseils généraux et des Conseils d'arrondissements, mais la plupart des modifications sorties des urnes sont favorables aux idées d'ordre et de progrès démocratique.

Sans doute les élections cantonales n'ont pas toujours une signification politique importante. Les questions de personnes y jouent souvent un rôle prépondérant. Il s'agit, en effet, de représenter des intérêts locaux, non pas des opinions d'ordre général ; néanmois, il faut se réjouir que même pour cette œuvre d'administration matérielle, la confiance des électeurs se porte de préférence sur des républicains éprouvés. Ceci démontre que le régime n'a plus de véritables ennemis en France. Qu'il s'agisse de confier à des hommes le sort du pays ou la gestion des affaires d'un département, c'est dans le sein du parti républicain que les électeurs choisissent leurs mandataires.

Ces résultats prouvent que le pays reste fidèle à la politique de la majorité et du gouvernement. Cette consultation fut aussi libre que celle qui a renouvelé la Chambre, elle promet de bonnes élections sénatoriales. Jamais le corps électoral ne s'est montré plus confiant envers ses serviteurs, plus fermement attaché à nos institutions. Félicitons-nous de cette manifestation nouvelle, qui permettra aux élus de la nation de travailler avec sérénité à sa gloire et à sa prospérité.

TRAITÉ D'HYGIENE

La Suralimentation et ses Dangers

Sous ce titre l'excellente *Revue Hebdomadaire*, dans son numéro du 30 Juillet 1910, publie sous la signature du docteur Marcel LABBÉ, plume autorisée en pareille circonstance, les inconvénients de la suralimentation, qui n'est surement pas le vrai moyen pour bien se porter. Nous en publions un extrait :

Parmi les grands facteurs de maladie qui ravagent l'humanité, à côté de la tuberculose et de l'avarie, il en est un dont l'importance est capitale : la suralimentation.

La suralimentation se définit d'elle même : c'est l'alimentation supérieure aux besoins de l'organisme. Mais nous sommes aussitôt arrêtés par une autre question. Il n'est pas facile de donner la mesure des besoins organiques, qui varient avec la taille, le poids et les occupations de chaque individu. Nous sommes loin d'avoir tous des besoins équivalents. Une alimentation qui serait à peine suffisante pour un charpentier ou un débardeur de haute taille et de fort poids, sera au contraire surabondante pour un employé de bureau, sedentaire et de petite taille. Voilà comment bien des gens qui, par comparaison avec leurs voisins, ont l'air de manger peu, se suralimentent pourtant.

Dans les familles de gros mangeurs, la suralimentation est imposée dès l'enfance aux nourrissons. Les parents ne trouvent jamais les bébés assez beau — entendez gros. On laisse l'enfant au sein plus longtemps qu'il ne devrait, on lui donne plus de biberons qu'il n'est permis, et la nourrice surenchérit sur les prescriptions médicales pour que son nourrisson lui fasse honneur. Plus tard les enfants, admis trop tôt à la table de famille, y prennent par l'exemple, par la persuasion, ou même sous la contrainte de punition, l'habitude de trop manger. Leur appétit est mis en éveil par la vue des mets, on les sert copieusement, et ils deviennent bientôt de jeunes gloutons, chez qui apparaissent de bonne heure les maladies que crée la suralimentation.

Les hommes sont poussés à la suralimentation par des raisons diverses ; ils deviennent gros mangeurs par éducation, par habitude, par passion, par préjugé, ou encore par gloriole. Il en est qui vivent vraiment pour manger, et dont la principale préocupation est de se réunir avec des camarades qui ont les mêmes goûts, autour de tables bien servies. C'était le cas d'un de mes amis qui avait pour devise : « Mon petit ventre réjouis-toi, tout ce que je gagne c'est pour toi ! »

La suralimentation n'est point l'apanage de la bourgeoisie : elle se rencontre dans tous les milieux sociaux. Les grands de la terre n'en sont pas exempts. Il est une souveraine d'Europe pour qui, dans les voyages, les bons hôtels tiennent avantageusement lieu de pittoresque ; et un monarque dont la sollicitude pour ses hôtes allait jusqu'à les faire peser avant et après le repas qu'ils prenaient à sa table.

Les individus de la classe pauvre s'y adonnent avec conviction, dès qu'ils le peuvent Ainsi j'ai été frappé, lorsque j'examine les indigents qui demandent à bénéficier de la loi sur l'assistance obligatoire, de voir que les huit dixièmes des femmes qui se plaignent de ne plus pouvoir travailler, doivent leur incapacité à une maladie résultant de la suralimention, comme l'obésité, simple ou compliquée de faiblesse du cœur, d'emphysème, de bronchite chronique, de rhumatismes, de mal de Bright.

La suralimentation résulte parfois des prescriptions médicales. Dans ces dernières années, nous avons vu de nombreux tuberculeux, qui, soignés à la mode du jour, présentaient des accidents de suralimentation ; dans certains sénatoriums on se préoccupe encore trop de faire engraisser les bacillaires, ainsi qu'en témoignent les menus surabondants.

Je connais des individus de poids moyen, en parfaite santé, ayant une existence active qui se contentaient d'un régime de 2.000 calories et même moins. La preuve la plus complète ressort des travaux de Chittenden qui a observé pendant plusieurs mois des médecins et des athlètes soumis à une alimentation réduite et qui a vu ceux-ci maintenir leur équilibre nutritif et même accroître leurs masses musculaires avec des régimes qui, d'après les idées des anciens auteurs, devraient être taxés d'insuffisants.

En résumé, il nous faut reconnaître que, pour des raisons multiples, les hommes se soumettent en général à la suralimentation.

* * *

Quel que soit le mobile qui pousse à la suralimentation, celle-ci ne tarde point à faire souffrir.

C'est d'abord le tube digestif qui en pâtit. Le sujet éprouve une certaine lenteur des digestions, qui sont accompagnées de pesanteur ; le gonflement de l'estomac force le malade à desserrer sa ceinture vers la fin du repas. Il s'endort ensuite ou somnole dans un fauteuil et ne peut avant deux ou trois heures se livrer à un travail sérieux. Il est dans l'état du boa qui digère. Si l'on n'y prend garde, l'estomac finit par être atteint plus sérieusement. Chez l'un la suralimentation est l'origine d'une hypersécrétion gastrique avec hyperchlorhydrie, chez l'autre, c'est un état de distention, avec atonie gastrique qui s'installe ; parfois l'estomac se révolte et des indigestions surviennent de temps en temps.

Des accidents digestifs plus graves encore peuvent résulter de la suralimentation. Ils sont dans certains cas tellement menaçants, que l'on redoute un cancer du foie, une lésion du pancréas, un diabète maigre ; mais ils font la preuve de leur nature en guérissant lorsqu'on cesse la suralimentation.

Une des conséquences premières et fatales de la suralimentation est l'engraissement. Il s'accompagne au début d'un bien-être et d'une surexitation qui réjouissent le sujet et lui fait croire à une augmentation des forces ; mais plus tard, c'est l'obésité avec toutes ses conséquences pénibles et ses troubles respiratoires et circulatoires. Elle se complique souvent de goutte, de lithiase rénale, de migraine, de rhumatisme chronique, de diabète et de cette série d'affections que l'on voit souvent réunies chez le même individus ou concentrée dans la même famille, auxquelles les médecins français ont donné le nom d'affections arthritiques.

Ainsi la suralimentation mène en définitive à l'arthritisme. M. Maurel a eu raison lorsqu'il a exposé la théorie de l'arthritisme par surnutrition, montrant que dans une première génération l'arthritisme est un vice acquis éventuellement, tandis qu'aux générations suivantes il devient de plus en plus fatal parce que les parents lèguent à leurs enfants un terrain préparé à l'éclosion de la diathèse.

* * *

Le remède aux accidents de suralimentation se trouve tout naturellement dans les habitudes opposées, dans la pratique de la sobriété.

Pour les obèses, les goutteux, les diabétiques, pour certains rhumatisants, il n'est rien de plus efficace qu'une bonne cure de réduction alimentaire, instituée avec des précautions spéciales en rapport avec la nature de la maladie.

Dans un traité de la sobriété écrit au seizième siècle, Cornaro raconte qu'un noble vénitien, obèse et goutteux impénitent, ayant été saisi par ses ennemis, fut jeté au fond d'un cachot où l'on pensa le faire mourir de faim ; il n'avait pour toute nourriture que du pain sec et de l'eau ; il survécut cependant et lorsque, quelques années plus tard, il fut enfin délivré par ses partisans, on le trouva guéri de la goutte et de l'obésité.

Des procédés theurapeutiques aussi pénibles ne sont plus guère de notre époque. Mieux vaut d'ailleurs éviter l'intempérance que d'avoir à guérir des accidents qu'elle cause.

Se garder de la suralimentation est la première règle d'hygiène alimentaire. L'habitude de la modération ne saurait être prise de trop bonne heure. Il faut éviter avec soin de faire à l'enfant un estomac trop exigeant

© VILLE DE SISTERON

en lui donnant des tètées et des biberons trop rapprochés ou trop copieux.

Adulte, l'homme doit se méfier de son appétit. C'est parfois sont plus grand ennemi. Il est erronné de croire que l'appétit mesure nos besoins organiques. C'est en l'écoutant que les anorexiques nerveux deviennent squelettiques et que les gros mangeurs deviennent obèses. Au lieu de se laisser diriger par lui, l'homme doit le régler.

Exception faite pour certains cas pathologiques où l'appétit est insuffisant. l'on ne doit point chercher à l'exciter par la trop grande variété des mets. On sait à quels excès et à quelles maladies sont conduits pres qu'inévitablement les hommes à qui leur métier ou leur condition sociale imposent les banquets ou les repas de table d'hôtes aux menus trop copieux, Je voudrais voir partout, dans les restaurant et dans les hôtels, les repas à la carte se substituer à la dangereuse table d'hôte.

Rien de plus nuisible que ces plats de viandes multiples qui se succèdent dans les banquets et les dinecs en ville. Un gourmand ne sait point résister aux suggestions gastronomiques et s'il est déjà suffisamment nourri par les premiers plats il se suralimente avec les suivants. Les tentations dangereuses doivent être évitées à celui qui pêche facilement.

Dans les familles on proscrira les repas prolongés, les services multiples. C'en est toujours assez d'un plat de viande, d'un plat de légumes, d'un entremets et d'un dessert.

Les repas ne doivent être ni trop rares ni trop fréquents. C'est une mauvaise habitude qu'ont beaucoup de gens en France de ne faire que deux repas par jour : l'appétit, trop violent, les force à manger trop et trop vite, inversement, prendre plus de quatre repas est nuisible et même aussi à la suralimentation.

En matière d'hygiène alimentaire, ce qui importe c'est la mesure. Comme l'a dit Mahomet, «la mesure vient de Dieu ». Et puisque je viens de citer le nom du grand Prophète, je ne puis m'empêcher de rappeler que le Coran condamne à diverses reprises la suralimentation et qu'il est rempli de préceptes excellents que les hommes devraient toujours avoir présents à l'esprit, comme celui-ci qui résume toutes les indications que je viens de donner :

« Manger trop est père des maux ; le régime est père des remèdes. »

Dr Marcel LABBÉ.

La Question des Cheminots

A qui profite l'augmentation des recettes des Chemins de Fer

L'agitation qui se poursuit dans une partie, minime mais bruyante, du personnel des Chemins de fer, coïncide-t-elle avec une prospérité manifeste des Compagnies? Assurément si les compagnies réalisaient des augmentations notables de bénéfices, et négligeaient résolument d'améliorer le sort de leurs agents pour ne se préoccuper que de celui de leurs états-majors ou de leurs actionnaires, on pourrait s'indigner de l'incorrection des sommations, mais la violence des appétits serait explicable.

Or la vérité est que les bénéfices des Compagnies sont de plus en plus réduits, la vérité est aussi — et le contraste vaut tout de même d'être souligné — que, malgré tout, les salaires sont sans cesse relevés, et les institutions patronales de plus en plus étendues.

Le P.-L.-M. a dû cesser ses versements à l'Etat ; l'Orléans ne lui rembourse sur sa dette que des sommes insignifiantes ; pour la première fois le Nord risque de faire appel à la garantie d'intérêt ; l'Est n'a pas encore pu commencer à rembourser le capital de sa dette envers l'Etat . Le midi fait annuellement appel à l'Etat psnr quatre millions. Voilà tout net, la situation des Compagnies Elle n'a rien d'exceptionnellement florissant.

Sans doute, depuis dix ans, les recettes ont augmenté ; elles se sont accrues, au total, de 215 millions, mais la crue des dépenses n'a pas été moindre, au contraire.

Les Compagnies reçoivent plus, elles gagnent moins, Et c'est très facilement explicable.

Les dépenses d'exploitation sont des plus élevées, non pas que l'on exploite moins bien, mais les exigences de plus en plus grandes del'Etat et du public font que l'on exploite plus cher. En dix ans, les charges des Compaenies se seront de ce seul fait accrues de 70 millions par année. Il y a. de plus, à faire face à l'intérêt et à l'armortissement des emprunts, et chacun sait combien lourds, aussi lourds qu'imprescriptibles, sont les engagements des Compagnies.

Enfin les Compagnies, qui n'ont pas attendu l'intervention de l'Etat pour améliorer la condition de leurs employés, qui avaient sans y être aidées, ni même encouragées par l'Etat, fondé des Caisses de retraites dès le milieu du siècle dernier, ne cessent de développer leurs institutions patronales. Elles dépensaient, de ce chef, 38 millions en 1890 ; elles dépassent actuellement 80 millions.

Tandis que la moitié des augmentations de dépenses s'applique à l'amélioration de la condition du personnel, les actionnaires, eux, perdent l'espoir d'une augmentation de leur revenu. Voilè un contraste qui mérite encore d'être bien souligné.

Le dividende brut pour les Compagnies réunies est inférieur à celui de 1883. En dépit de l'élévation des recettes, les bénéfices demeurent stationnaires sur le P.-L.-M. et l'Orléans, sont en diminution sur le Nord. l'Est et le Midi en sont restés en dividendes garantis. Comparées aux dividendes des actions, qui restent invariables, les sommes distribuées au titre d'institutions patronales s'élèvent d'année en année ; elles atteignent, pour le Nord 40 0/0 du dividende brut, pour le P.-L.-M. 53 0/0, pour le Midi 95 0/0.

En vérité, ces chiffres trop peu connus, mais bien significatifs, on une rare éloquence ; et ce n'est pas dans les Compagnies de chemins de fer que le capital peut être accusé d'oublier le travail.

Emile DARSY.

(*Petit Journal*)

Quand le fer aparut-il ?

Ortografe simplifiée

Lorsqu'on étudie les premiers âges de notre histoire, on se trouve en présence d'un problème particulièrement intéressant et qui a donné lieu a bien des controverses : à quel moment, dans la civilisation primitive de nos ancêtres, le fer fit-il son apparition et se substitua t-il — en partie, car il n'y eut pas remplacement absolu — aux armes et aux outils de broze ?

C'est ce problème protohistorique que M. Joulin a tenté d'élucider devant l'Académie des inscriptions et belles-lettres, en s'apuyant sur les les découvertes faites dans un grand nombre de stations de l'âge du fer explorées dans le sud de la France et dans la péninsule hispanique.

D'après M. Joulin, l'histoire et l'arkéologie s'occordent pour établir que la civilisation hallstattienne — celle qui correspond aux époques du fer — a été apportée dans nos régions vers le sixième siècle avant notre ère par les Celtes qui, un siècle plus tard étaient maîtres de tout le pays.

Dans le sud de la France et dans la péninsule hispanique jusqu'au seizième siècle l'influence des colonies helleniques du litoral ne se manifesta que par quelques objets importés et par la construction d'enceintes limitées des murailles des villes grecques.

Au commencement du quatrième siècle ajoute M. Joulin, il se produisit dans tout le monde celtique une transformation complète de l'industrie : les objets hallstattiens disparaissent, et sont remplacés par les objets d'un tipe plus perfectionné qui correspond à la civilisation de la Tène — tipe qui, dans la classification de Gabriel de Mortillet. portait le nom de Marnien.

Ces objets caractéristiques du tipe de la Tène sont nombreux dans les régions qui se trouvent au nord des Alpes, et on estime que c'est le résultat de l'évolution de la civilisation celtique.

Enfin, M. Joulin, a suivi la disparition successive de cète civilisation celto-hellénique pendant les cent cinquante ans que. dans cète région dura la conquète romaine.

SAVON du CONGO Blancheur du Teint VICTOR VAISSIER

Chronique Locale

SISTERON

Société de Tir "La Durance". — La première journée du concours de tir, de la jeune société "la Durance" de dimanche dernier a été couronnée de succès. De nombreuses séries, ont été tirées et la lutte a été des plus acharnées.

L'emplacement du stand à proximité de la ville, la bonne organisation du concours, le nombre et la valeur des prix légitiment au delà l'empressement des tireurs.

Le concours se continue dimanche prochain, de 8 à 11 heures du matin et de 2 à 5 heures du soir. L'affluence sera aussi nombreuse et les premières places aussi chaudement disputées.

Nous rappelons que le tir a lieu dans les glacis de la Citadelle, au fusil et à la carabine Lebel.

Voici les prix à distribuer :

Au fusil Lebel. — 1er prix, Un appareil de photographie Kodak ; 2e prix, un encrier; 3e prix, une bouteille de Champagne ; 4e prix, une lampe sur pied; 5e prix, deux coupes à fruits ; 6e prix, une paire molletières drap ; 7e prix, une casquette touriste ; 8e prix, un étui à cigarettes.

A la carabine Lebel. — 1er prix, un réveil matin ; 2e prix, une bouteille liqueur ; 3e prix, un livre d'art; 4e prix, une *surprise*.

Elections cantonales. — Les opérations de dimanche dernier accusent les résultats suivants :

Conseil général

Canton de Volonne. — Inscrits, 1187 ; votants, 779 ; suffrages exprimés, 760. Ont obtenu : MM. Mac-Adaras, radical-socialiste, 436 voix, (*élu*) ; Seyrignac, radical-socialiste, 324 voix.

Conseil d'arrondissement

Canton de Sisteron.— Inscrits 1900 ; votants, 439 : MM. Bernard et Cholin, radicaux-socialistes, 400 voix, (*élus* sans concurrents).

Canton de Turriers. — Inscrits, 793 ; votants 438 ; MM. Porte, radical-socialiste, 236 voix et Gontard, progressiste, 213 voix, (*élus*) ; Ayasse conseiller sortant, radical socialiste, 195 voix ; Touche, progressiste, 143 voix.

Adjudication. — Le 21 août courant il sera procédé à la Mairie de Sisteron par devant M. le Maire, à 2 heures de l'après-midi, à l'adjudication des travaux complémentaires à exécuter à l'école primaire de garçons et à l'école maternelle. Le montant de ces travaux s'élève à la somme de 4221 fr. 95. Le cautionnement est de 150 fr. Pour renseignements s'adresser au secrétariat de la Mairie.

L'ouverture de la chasse. — L'ouverture générale de la chasse a été fixée par le ministre de l'agriculture, pour le département des Basses-Alpes en entier, le 14 août, jour de dimanche.

Elections sénatoriales. — Après les élections cantonales qui viennent de prendre fin seulement dimanche dernier, nous retombons de nouveaux dans les élections. Ces élections sortent du vulgaire tant par leur qualité que par les appointements qu'on y palpe.

Déjà, cette semaine, quelques candidats sont venus rendre visite aux délégués sénatoriaux et aux membres du corps élu et bien que la durée de cette mandat ne soit que de 18 mois environ plusieurs personnalités ont déjà fait acte de candidat. Ce sont : MM. Malon, président du Conseil général des Basses-Alpes ; Tiribillot, industriel à Nice ; Mac-Adaras, nouvellement nommé Conseiller général des Basses-Alpes ; Fruchier, de Digne ; Michel Allard, ancien député d'Arles et puis encore d'autres dont le nom ne nous vient pas sous la plume.

Fêtes musicales. — Nous sommes heureux d'annoncer que la société musicale *Les Touristes des Alpes* prépare pour dimanche 14 et lundi 15 août de grandes fêtes avec le concours de l'Orphéon de Gap qui comprend 50 membres exécutants. En dehors des concerts qui auront lieu dans la journée, le clou de la fête sera certainement la fête de nuit qui aura lieu le dimanche soir et dont nous publierons le programme dans notre prochain numéro.

Orage. — Un orage d'une violence inouïe s'est abattu sur la région de Sisteron, Saint-Geniez, et y a causé de graves dégats. A Saint-Geniez, notamment, où les moissons étaient encore sur pied, elles ont supporté les bourrasques de vent et de pluie et sont anéanties, aussi les habitants sont consternés devant le piteux état de leurs récoltes.

Crédit à l'Epargne. — La délégation de Sisteron a eue à la répartition du 30 Juillet la police numéro 84554, tarif 2, remboursable à 500 francs, à M. Joseph Soulet.

P.-L.-M. — A l'occasion des fêtes du 15 août 1918, la Compagnie P.L.M mettra en marche des trains spéciaux, à prix réduits, sur Paris.

Des affiches et avis ultérieurs feront connaître au Public les conditions d'horaire et de prix de chacun des trains spéciaux.

* * *

P.-L.-M. — La Compagnie P.L.M. a l'honneur d'informer le pubic qu'elle mettra en marche, pendant les vacances de 1910, deux trains spéciaux, à prix très réduits, de **Paris** sur le **Dauphiné.**

Des affiches apposées dans les gare font connaitre, en détail, au public les conditions d'horaire et de prix (Exemple : Paris-Grenoble et retour, 3e classe 32f. 50.)

ETAT-CIVIL

du 29 juillet au 5 Août 1910

NAISSANCES

MARIAGES

Néant.

DÉCÈS

Lieutier Marie-Antoinette, épouse Conis Gustave, 43 ans, rue de la Mission.

Vendetti, mort-né.

Chabert Léon-Noé-Marius. 3 mois, rue du Glissoir.

Conseil Utile

Les personnes qui respirent difficilement éprouvent en été de véritables accès d'oppression lorsque la température devient lourde et orageuse. Aussi leur conseillons-nous d'exiger un remède peu coûteux : la Poudre Louis Legras qui a obtenu la plus haute recompense à l'Exposition Universelle de 1900. Ce précieux medicament dissipe en moins d'une minute les plus violents accès d'asthme, oppression, catarrhe, essoufflement, toux de vieilles bronchites et guérit progressivement. Une boite est expédiée contre mandat de 2 fr. 10 adressé à Louis Legras, 139, Bd Magenta à Paris.

Aux changements de saison, *dépurez votre sang* avec les Pilules Suisses, meilleur dépuratif. 1 fr. 50 la boite franco. Glaesel, ph., 28 r. Grammont, Paris.

ON DEMANDE un apprenti à l'imprimerie du *Sisteron Journal.*

© VILLE DE SISTERON

Etude de Me Arnaud, notaire
à Digne (B-A)

ADJUDICATION

Le dimanche **28 août** 1910 à **2** heures du soir, à Malijay en la salle de la mairie, par le ministère de Me Arnaud, notaire à Digne, des immeubles dépendant des successions **Reynier de Montlaux**, de Volonne.

1e lot. — Remise à Volonne, quartier de la Baume.

Mise à prix : 100 francs.

2e lot. — Prairie à Volonne, quartier de la Croix.

Mise à prix : 300 francs.

3me lot. — Labour et arrosable à Volonne, quartier de Saint-Christophe ou de Sainte-Catherine.

Mise à prix : 50 francs.

4me lot. — Bois à Volonne, quartier du Thouron.

Mise à prix : 500 francs.

5me lot. — Grand Domaine rural à Volonne, quartier de Vignorgues, contenance approximative : 128 hectares. Dans ce lot sont compris 60 brebis, 12 chèvres, 1 mule, 1 mulet, charette, tomberean, harnais, foins, pailles, charrues, ventilateurs et divers instruments aratoires.

Mise à prix : 12000 francs.

6me lot. — Domaine rural à l'Escale appelé Le Pion, contenance approximative : 37 hectares.

Mise à prix : 1000 francs.

Ces deux derniers lots seront ablotis après les enchères partielles.

On peut traiter de gré à gré avant les Enchères.

Ces immeubles sont indivis entre MM. Félicien-Désiré Reynier de Montlaux, brigadier de remonte à Blidah, Marius Reynier de Montlaux et Jean-Baptiste Henri Feraud, propriétaire à Volonne, par suite de renonciations faites aux greffes des tribunaux de Digne et de Sisteron au nom du mineur Joseph Reynier de Montlaux et de la mineure Feraud, en suite de délibérations des conseils de famille de ceux-ci.

Pour tous renseignements et pour traiter s'adresser à Me Arnaud, notaire à Digne, et pour visiter à MM. Marius Reynier de Montlaux et Feraud, habitant le domaine de Vignorgues.

A louer de suite un vaste local, situé au centre de la ville, pouvant servir d'entrepôt ou bien de garage pour automobile par son entrée et la sortie faciles.

S'adresser au bureau du journal.

Vieux journaux, pouvant servir de papier d'emballage, sont à vendre au bureau du journal.

MALADIE DES YEUX

Voulez-vous guérir vite et bien de vos maladies des yeux en évitant toute opération douloureuse, même dans les cas désespérés ? *Venez consulter le Docteur CAMINADE de Lyon*, à **Veynes**, (Buffet), le Samedi 20 Août, de 7 heures à midi, et à **SISTERON**, *Hôtel des Acacias*, le même jour, de 2 à 6 heures.

LECTURES POUR TOUS

Pour lire en vacances, au bord de la mer, à la montagne, quelle revue peut se comparer aux **Lectures pour Tous** sont le numéro d'**Août** vient de paraître. A l'intérêt du texte se joint l'attrait de merveilleuses illutrations documentaires ou artistiques.

Voulez-vous suivre au Spitzberg le prestigieux conteur qu'est M. René Bazin, de l'Académie française ; frissonner au récit que nous fait M. Lenôtre des tragiques exploits de la Bête du Gévaudan ; être renseigné par les chiffres et les documents les plus récents sur l'état comparé des flottes du monde ; accompagner à la pointe des cimes neigeuses d'intrépides alpinistes ; visiter avec M. André Hallays l'historique maison des Carmes, évocatrice des jours les plus sombres de la Révolution française ? Vous trouverez dans les **Lectures pour Tous** d. articles captivants sur ces divers sujets, sans parler des nouvelle et roman : celle-là humoristique et gaie, celui-ci contant une passionnante et authentique histoire de brigands.

Impressions de voyage au Spitzbexg, par René Bazin, de l'Académie française. — *La Bête du Gévaudan*, par G. Lenôtre. — *Pour encadrer un profil de femme.* — *Trop bien dressé !* nouvelle. — *A qui appartiendra l'empire de la mer ?* par Georges Gustave Toudouze. — *Ce que racontent les murs d'une ancienne prison :* une visite à la maison des Carmes, par André Hallays. — *L'alpinisme en vingt leçons.* — *La rançon de Miss Stone*, par Francisque Parn. — *La Cité, paradis du travailleur.* — *Aux amateurs de sports inédits !*

Abonnements. — Un an : Paris, 6 fr, ; Départements, 7 fr. ; Etranger, 9 fr. — Le numéro 50 centimes.

GUERISON DES HERNIES

MEMBRE DU JURY et HORS CONCOURS
BANDAGES SANS RESSORTS,

L'étranglement provient des causes variées et le danger n'échappe plus à personne. La défectuosité du bandage est la cause directe des accidents. La hernie en se déplaçant sous le bandage occasionne souvent, outre l'étranglement, des troubles généraux tels que coliques, maux de reins et digestions pénibles qui provoquent à leur tour des pertubations générales dans tout l'organisme du malade et abrègent ainsi son existence.

REMÊDE

La cause première du mal est la défectuosité du bandage qui mal contectionné laisse échapper la hernie : aussi le développement s'accentue de jour en jour et sa contention devient dès lors fort pénible.

Le remède contre la hernie est la découverte de l'honorable spécialiste M. GLASER de Paris, dont la haute valeur professionnelle et les 30 années de pratique sont les justes résultats de ses travaux scientifiques. Inventeur d'un appareil sans resssort à la fois le plus léger et le plus doux, pouvant se porter même la nuit, M. GLASER a consacré la moitié de son existence à l'étude de cet appareil : ses efforts ont été couronnés d'un succès éclatant, aussi les plus hautes récompenses et une mention honorable de M. le Ministre lui ont été decernées.

En portant cet appareil la hernie s'efface : c'est comme si elle n'existait plus ; maintenue jour et nuit elle ne peut se déplacer et tenue ainsi en respect tel le liquide dans une bouteille bouchée, elle disparait en peu de temps. C'est ainsi que des milliers de cas ont été guéris. Aussi le hernieux ne saurait-il mieux placer sa confiance qu'en l'appareil GLASER.

Résumons-nous

1. — Dès l'application de cet appareil le malade éprouve un bien être inexprimable, la hernie refoulée ne sort plus, il supprime par conséquent l'étranglement et évite par la même l'opération sanglante.

2. — Plus de coliques, plus de maux de reins ni de digestions pénibles. Les troubles généraux n'existant plus, la longévité du patient est de nouveau assurée. Tels sont dans ces grandes lignes, les résultats que procure l'ingénieux appareil de M. GLASER.

En publiant ces lignes nous avons conscience d'avoir rempli un devoir envers la société et si tous les malades des deux sexes atteints de hernies sont véritablement désireux de se soulager et d'assurer leur existence, le moment est venu, l'heure a sonnée pour enfin venir faire une visite au dévoué spécialiste qui les recevra à :

SISTERON, le 21 août, Hôtel des Acacias,
FORCALQUIER, le 22, Hôtel Crouset,
DIGNE, le 23 Hôtel Boyer-Mistre,
MANOSQUE, le 24, Hôtel Pascal.

Le traité de la hernie est envoyée discrètement et gratis sur demande à M. GLASER, à Courbevoie (Seine).

Chemins de fer de Paris-Lyon-Méditerranée

BILLETS D'ALLER ET RETOUR
de Vacances

à prix réduits, — 1re, 2e, 3e classes — pour familles d'au moins trois personnes.

Emission du 15 juin au 15 septembre.

Validité jusqu'au 5 novembre 1910.

PRIX : Les deux premières personnes paient le tarif général, la troisième personne bénéficie d'une réduction de 50 o|o, la 4 et chacune des suivantes d'une réduction de 75 o|o.

Arrêts facultatifs aux gares de l'itinéraire.

Demander les billets quatre jours à l'avance à la gare de départ.

A louer présentement
VASTE LOCAL

S'adresser à l'imprimerie du *Sisteron-Journal*

A Vendre Une bibliothèque de livres ecclésiastiques en très bon état. Bonne occasion.

S'adresser au bureau du journal.

A VENDRE

Une roue hydraulique de 4 m. 50 de diamètre. S'adresser au bureau du journal.

RUCHES à vendre. S'adresser à M. Honoré BRUNET, route de Noyers.

HUILE D'OLIVE garantie pure

Vierge fruitée.....	1.80	le litre
Surfine extra.....	1.70	»
Fine 1re qualité...	1.60	»

Rendue franco. Représentants sont demandés

Jean Montagnier, propriétaire fabricant

MANOSQUE

A Louer de suite

Jolie Villa et grand jardin arrosable

à Sisteron, quartier de la GARE

9 pièces, avec serre

S'adresser à Me TURCAN, notaire à Sisteron.

Chemins de fer Paris-Lyon-Méditerannée

Exposition Universelle et internationale à Bruxelles

La Cie P.L.M. d'accord avec la Cie du Nord émet, dans toutes les gares de son réseau *des billets d'aller et retour à destination de Paris*, avec réduction de 25 o|o en 1e classé et 20 o|o en 2e et 3e classes.

Emission tous les jours au départ de toutes les gares dans un délai de 48 heures (à première réquisition dans certaines grandes gares).

Validité : 15 jours (sans prolongation).

Ces billets sont délivrés conjointement avec des billets d'aller et retour de Paris-Nord à Bruxelles, valable 10 jours.

Franchise de bagages de 30 kilogrammes sur les parcours français ; aucune franchise sur les parcours belges.

*
* *

Cartes d'Excursions

(1re, 2me et 3e classes ou de famille) dans le *Dauphiné*, la *Savoie*, le *Jura*, l'*Auvergne*, et les *Cévennes*.

Emission dans toutes les gares du réseau, du 15 juin au 15 septembre. Ces cartes donnent droit à : *la libre circulation pendant 15 ou 30 jours* sur les lignes de la zône choisie ; *un voyage aller et retour* avec arrêts facultatifs entre le point de départ et l'une quelconque des gares du périmètre de la zône. Si ce voyage dépasse 300 kilomètres, les prix sont augmentés pour chaque kilomètres en plus, de 0 fr. 065 en 1re classe, 0 fr. 045 en 2e classe, 0 fr. 03 en 3e classe.

Les cartes de famille comportent les réductions suivantes sur les prix des cartes individuelles : 2e carte, 10 o|o ; 3e carte, 20 o|o ; 4e carte, 30 o|o ; 5e carte, 40 o|o ; 6e carte et les suivantes, 50 o|o.

La demande de cartes doit être faite sur un formulaire (délivré dans les gares) et être adressée, avec un portrait photographié de chacun des titulaires, à Paris : 6 heures avant le départ du train ; 3 jours à l'avance dans les autres gares.

Bulletin Financier

Notre marché s'inscrit aujourd'hui en hausse générale, surtout en Banque.

Notre 3 o/o français est soutenu à 97.17.

Fonds d'Etats étrangers inchangés.

Etablissements de crédit irréguliers : Banque de Paris 1790 ; Comptoir d'Escompte 845 ; Société générale 732 ; Banque Franco-Américaine 505.

Chemins de fer français calmes ; Actions des chemins espagnols indécises ; Change 7.60 o|o.

Valeurs de traction hésitantes ; Métro 567, Nord-Sud 313. Valeurs d'électricité bien tenues. Valeurs métallurgiques russes très fermes.

Le groupe cuprifère s'inscrit en reprise ; Rio 1688 contre 1673. Le marché du cuivre est toujours actif à Londres.

Valeurs sud africaines en avance. Mines d'or mexicaines inchangées ; Pedrazzini 130.50 ; Mercédès 53.25.

L'action « Las Medulas » est recherchée au pair, c'est-à-dire à 50 fr. Pour tous renseignements s'adresser au Comité de Paris, 54 rue de Châteaudun.

L'action Energie Industrielle vaut 111 ; l'obligation 480.

NOVEL.

42, rue Notre-Dame des Victoires, Paris.

ROYAL WINDSOR

LE CÉLÈBRE
RÉGÉNÉRATEUR DES CHEVEUX

Avez-vous des cheveux gris ?
Avez-vous des pellicules ?
Vos cheveux tombent-ils ?

Si oui, employez le ROYAL WINDSOR

Ce produit *par excellence* **rend aux Cheveux gris leur couleur et leur beauté naturelles, arrête la chute des Cheveux et fait disparaitre les Pellicules. Résultats inespérés. Exiger sur les flacons les mots ROYAL WINDSOR.** Chez les Coiffeurs-Parfumeurs, en flacons et demi-flacons. *Envoi franco du prospectus sur demande.* Entrepôt : **28, Rue d'Enghien, PARIS.**

---

70 ANNÉES DE SUCCÈS

L'Alcool de Menthe de

RICQLÈS

stimule l'estomac, guérit les indigestions, dissipe les nausées.

L'Alcool de Menthe de

RICQLÈS

conserve les dents, assainit la bouche, préserve des épidémies.

Son usage est très économique.
Il s'emploie à faible dose (dix à vingt gouttes).

LESSIVE PHÉNIX

ne se vend qu'en paquets de

1, 5 & 10 KILOGR.
500 & 250 GRAMMES

portant la Signature J. PICOT

Tout produit en sacs toile ou en vrac, c'est-à-dire non en paquets signés J. PICOT, *n'est pas* de la

LESSIVE PHÉNIX

L'Imprimeur-Gérant : Pascal LIEUTIER

Cyclistes...

NE PAYEZ PAS
UNE ENVELOPPE VÉLO QUELCONQUE
DE **14** A **20** FRANCS
QUAND
L'ENVELOPPE A TRINGLES
MICHELIN
SE TROUVE CHEZ TOUS LES BONS AGENTS
ET NE SE VEND QUE
DIX FRANCS
MICHELIN NE FABRIQUE QU'UNE SEULE QUALITÉ

© VILLE DE SISTERON

CYCLISTES, AUTOMOBILISTES,

n'achetez rien ! ne faites rien réparer !

sans demander les prix sensationnels de gros à la manufacture de bicyclettes, vallée du Buëch, face l'usine électrique.

MAISON LA MIEUX OUTILLÉE DE LA RÉGION

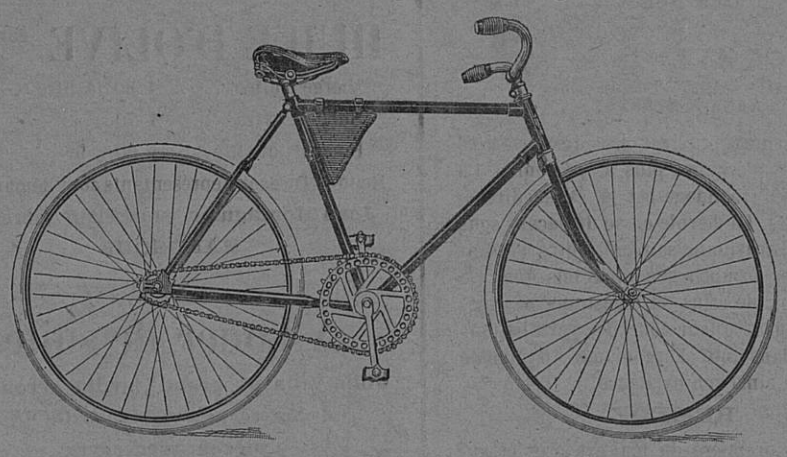
se recommandant pour la réparation et transformations des voitures à des prix très réduits

Bicyclette routière extra, 90 fr. ; de course, 100 fr. ; dame et fillette, 90 fr. ; enfants, 65 fr.

— *Location voitures automobiles à 0,40 c. le kilomètre ou 35 francs la journée* —

APERCU DE QUELQUES PRIX

Enveloppe grise ou rouge, depuis	6,50
Enveloppe — — de marque	9
Chambre à air, qualité extra	5,50
Pose d'une valve.	0,90
Changer une jante acier	4
Changer une jante bois . . .	5
Pose d'une roue libre, extra . .	4,50
Changer un pignon arrière. .	1,50
Changer une chaîne.	5
Pose d'un frein sur jante arrière	5
Pose — — avant	4
Changer une axe de pédalier .	4,50
Changer une cuvette.	1,50



Pose d'un moyeu roue lib. frein	20 f.
Pose d'un moyeu chang. vitesse	45
Changer une fourche complète	7
Pose d'un rayon.	0,20
Réparer une chambre à air . .	0,30
Changer une manivelle.	2
Changer les billes, piéce. . . .	0,05
Guidon reversible.	3,50
Guidon genre poulain.	5,50
Changer les pédales, depuis . .	3
Selle de route, depuis. . . .	2,50
Selle de course, Atlett, ...	4,50

Accessoires complets — Cornet d'Appel — Lanternes — Cale-pieds — Dissolution — Poignées, — Timbres et tous articles concernant la vélocipédie et l'automobilisme à des prix stupéfiants.

DUNLOP

PNEUS-AUTOS

BANDES RONDES OU PLATES

FERRÉS-CUIRASSE ARMÉE

CUIRASSE CANNELÉE

ENVELOPPES VOLCANISÉES

ENVELOPPES EXTRA-FORT VOLCANISÉES

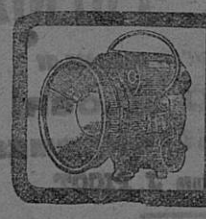
ENVELOPPES EXTRA-FORT FAÇON MAIN

CHAMBRES A AIR EXTRA

LA PREMIÈRE MARQUE DU MONDE

PNEUS-VELOS

DUNLOP



LE PHARE DUCELLIER VOIT TOUT

Vient de paraître :

L'AGENDA GALLIA

:: :: PRATIQUE :: ::
ÉLÉGANT :: SOLIDE

Le Mieux Documenté

Son Format : 35×15, reliure toile verte
Son nombre de Pages : 400 (Une par Jour)
Ses Renseignements : l'A.B.C. des Affaires
Sa Prime : Une Carte des Chemins de Fer

PRIX : 2 FR. 75

Chez tous les Libraires

HACHETTE & Cie, ÉDITEURS

Gardez-Vous

des Bohémiens et des Chemineaux
leurs signes secrets et trucs dévoilés par

LA VIE À LA CAMPAGNE

Dans son Merveilleux Numéro Spécial

LA CHASSE EN 1909

25 Articles des 1ers spécialistes cynégétiques.
Couverture et 2 hors-texte en couleurs,
d'Admirables tableaux de Chasse
— 100 dessins et photographies —

En vente partout et chez Hachette et Cie

SPÉCIMEN d'un Numéro antérieur 0 fr. 25

HACHETTE & Cie
79, Bd Saint-Germain
Paris

PARAÎT LE 5 ET LE 20 DE CHAQUE MOIS

Jardins & Basses-Cours

3 Fr. PAR AN

LE NUMÉRO : 15 CENTIMES.

ABONNEMENT REMBOURSÉ PAR UNE SUPERBE PRIME.

BON POUR UN ABONNEMENT D'ESSAI DE 3 MOIS

à Jardins & Basses-Cours

Au prix exceptionnel de 1 fr. (Etranger, 1 fr. 25)

Adresser ce Coupon avec le montant, à MM. HACHETTE et Cie, 79, Bd St-Germain, Paris

---

POUR FAIRE **PONDRE les POULES**

tous les jours
MÊME PAR LES PLUS grands froids de l'hiver

2.500 ŒUFS

par an pour 10 poules

Demandez GRATIS et FRANCO **Notice** donnant les moyens certains d'arriver à ce résultat garanti et d'*éviter* ainsi que de *guérir* toutes les *maladies des poules.*

Ecr. COMPTOIR D'AVICULTURE, PREMONT (Aisne)

EAU DE TABLE MINÉRALE NATURELLE

DE

SAINT-PIERRE-D'ARGENÇON

TONIQUE, DIGESTIVE

Souveraine dans les Maladies du Foie, des Reins, de l'Estomac

VENTE EN GROS :

à **SISTERON** : chez M. CHAUVIN Louis, épicier ;
à **MANOSQUE** : chez MM. TURIN et JOURDAN, limonadiers.
Et dans toutes les Pharmacies et bonnes Epiceries

Pour renseignements, écrire à M. LAURENT OLLIVIER, *place Jean-Marcellin, GAP (Hautes-Alpes)*

Le gérant, **Vu pour la légalisation de la signature ci contre** **Le Maire,**

© VILLE DE SISTERON