

dit à la campagne, la première des conditions est de se bien nourrir et de s'abreuver convenablement. La nourriture doit être simple, saine et substantielle, à l'exclusion des fruits verts. Personne n'ignore que chez les travailleurs comme chez les enfants, qui, sous toutes les latitudes, s'en montrent si gourmands, ils sont souvent la cause de diarrhées, qui, négligées, prolongées, deviennent par trop débilitantes et passent à l'état de dissenterie, si on ne compte pas avec l'irritation d'abord, et ensuite si on dédaigne l'inflammation plus ou moins profonde, plus ou moins étendue, plus ou moins corrodante, qui devient la conséquence de la première stade et qui s'aggrave d'autant plus qu'on poursuit davantage à outrance ses travaux de jour et de nuit en déso-béissant soitment aux lois de l'hygiène et du sens commun.

On a dû remarquer que le paysan, fatigué, courbé sous lui-même, mange fort longtemps et surtout très-lentement: son alimentation doit consister en bonnes soupes, en viandes bien choisies, en excellent pain, etc. Les boissons qu'imposent la soif et les déperditions cutanées doivent être fermentées et ingérées par petites quantités répétées pour venir en aide aux sucs gastriques qui, à l'époque des travaux excessifs et par l'élevation de la température sont beaucoup moindres qu'à d'autres époques. Parmi les meilleures sont le cidre, la petite bière, l'eau avec un léger mélange de son, etc. On aurait tard de dédaigner les boissons artificielles fermentées et à bon marché, dont il a été donné plusieurs formules qui ont rendu de grands services pendant ces dernières années de cherté; mais le café serait encore préférable. On ne croit plus aujourd'hui qu'ils puissent être un excitant dangereux.

Pendant un temps de chaleur excessive, il est sage de prendre des précautions contre l'insolation. Les ouvriers des champs devront donc se munir de coiffures convolvables, et se vêtir tellement qu'ils évitent l'apparence même du frisson avant le lever de l'astre bienfaisant qui vivifie, anime, réchauffe et colore tout ce qui respire sur la terre.

La prudence doit interdire aux travailleurs campagnards d'aller au moment du repos, dormir sous des ombrages trop frais, alors que la sueur ruisselle sur la surface de leur corps. Mais il ne suffit pas de se bien alimenter, de s'abreuver convenablement, modérément, constamment, il faut encore que le paysan consacre au sommeil un temps suffisant dans des lieux sains et convenables.

L'auteur de cet article, que les plus intéressés ne liront peut-être pas, a bien des fois constaté que la plupart des indispositions et maladies sont l'effet de quelque imprudence. Voilà de sages prescriptions, mais à quoi serviront-elles? Un fait incontestable, c'est que quand le chef d'une ferme veillera attentivement à leur exécution, il méritera bien de lui-même, de la société, et son intérêt sera presque toujours satisfait.

Le Cirque de M. John H. Murray

Cette compagnie de Cirque, si célèbre aux Etats Unis est actuellement en tournée dans la Province de Québec; elle donnera des séances aux endroits indiqués dans une annonce que nous publions aujourd'hui. M. Murray qui a le contrôle de cette compagnie préside lui-même aux Séances; il tient à ce que dans les campagnes, rien ne soit changé du programme des représentations qu'il donne dans les villes. Nous regrettons que cette compagnie nous arrive dans un temps où l'argent est absolument rare, où les gens ont peine à se procurer l'abonné nécessaire. Il est inouï de voir qu'à Montréal et à Québec, où la misère se fait si vivement sentir, pas moins de 40,000 personnes aient assisté aux quatre représentations d'un cirque qui a eu lieu récemment. Ces représentations sont attrayantes; mais avant que d'y assister, il faut considérer ses moyens. Si nous étions dans l'abondance, nous inviterions les gens à s'y rendre en foule, car cette compagnie de cirque a la réputation d'être la mieux organisée, au dire des journaux des Etats-Unis et des Provinces maritimes.

L'Opinion Publique

Par suite de l'incendie qui s'est déclaré dimanche, 6 courant, dans les ateliers de la compagnie Burland-Desbarats, la publication de l'Opinion Publique se trouve retardée d'une semaine.

Les efforts les plus énergiques sont déployés pour remettre en ordre les presses et le matériel avariés, de manière à pouvoir continuer la publication dès la semaine prochaine. Les abonnés sont priés, en attendant, de prendre patience.

G.-E. DESBARATS.

Petite chronique

Nos lecteurs ne liront pas sans intérêt l'état suivant des récoltes dans différents endroits de la Province de Québec:

Fort Coulogne et Portage du Fort.—La récolte n'a jamais eu une aussi belle apparence dans cette partie du pays, mais la punaise à patate a commencé son œuvre, et il n'y a pas de doute, elle causera des dommages considérables. Le commerce va un peu mieux: il y a maintenant 400 ou 500 hommes qui travaillent aux estacades.

Bristol.—Les affaires en général sont bonnes. Si le commerce de bois s'améliore, l'argent sera assez commun l'hiver prochain; la moisson a une belle apparence.

Aylmer.—Tout annonce que la moisson sera abondante; mais les affaires ne reprendront qu'avec le commerce du bois.

A Grenville, Lachute, Rigaud, Como, St. Policarpe, Coteau Landing, St. Anicet, Dundas, Armstrong, St. Jean Chrysostôme, Beauharnois et Chateauguy. la récolte promet beaucoup; mais on se plaint grandement de l'état des affaires. Dans tous ces endroits le commerce est tranquille.

A Ste. Scholastique, St. Basile, Ste. Rose et St. Laurent, la récolte sera excellente à l'exception du foin qui a beaucoup souffert.

A Laprairie, St. Rémi, Napierville et Lacolle les grains sont splendides, mais la gelée a causé de grands dommages au foin. Tout annonce que le commerce reprendra à l'automne.

A St. Césaire, les légumes ont une magnifique apparence.

A St. Hyacinthe, les cultivateurs sont pleins d'espoir; la moisson sera abondante. Le commerce est meilleur que l'année dernière.

A St. Marc, St. Ours et Sorel les grains seront en abondance. Les patates et autres légumes sont assez beaux, mais la foin comme partout ailleurs, du reste, sera peu abondant. Les cultivateurs dont les terres ont été inondées, le printemps dernier, ont été obligés de semer du sarrasin. Les affaires sont tranquilles.

L'Épiphanie: Les cultivateurs disent qu'ils auront une très bonne récolte, cette année. La crise continue toujours, mais on espère que les affaires reprendront à l'automne.

A Joliette, la récolte promet beaucoup, en général. Le foin, ne sera pas abondant. L'avoine, l'orge et le sarrasin ont une belle apparence, ainsi que les patates. La récolte, dans ce comté, sera beaucoup plus abondante que dans les années dernières.

St. Gabriel de Brandon: La récolte sera belle en général, le foin en particulier. Le commerce est tranquille, les cultivateurs sont pauvres, achètent peu et ne paient pas bien.

A Ste. Ursule et la Rivière du Loup (en haut), l'apparence de la moisson est splendide; en ce dernier endroit, surtout sera abondant.

A St. Bernabé, l'avoine sera meilleure que l'année dernière; dans la partie nord de la paroisse, le foin sera deux fois plus abondant qu'à l'année dernière.

A Yamachiche, le foin est en grande abondance et promet 25 par cent de plus qu'une récolte moyenne. Les prix promettent beaucoup. L'avoine et le blé ont maintenant une belle apparence bien qu'ils aient été endommagés par les vers dans le commencement de la saison. Les patates et les légumes en général sont splendides. Les affaires semblent s'améliorer un peu, et cela, à cause des travaux qui se font actuellement sur le tracé du chemin de fer.

Dans les districts des Trois-Rivières et de Québec tout promet une moisson plus abondante que jamais.

— On télégraphie de Belleville, Ont. "En conséquence des pluies récentes, la perspective n'est aussi brillante pour la récolte de ce comté qu'il y a un mois. Le foin qui a rendu peu en général a été rentré en bonne condition. L'avoine a belle apparence. Le blé du printemps semé tard a fait souffrir des insectes, auxquels celui qui a été semé à bonne heure a heureusement échappé. L'orge va rendre une bonne moyenne, bien que les pluies