

Peut-il même être un peu chaud ? Pas du tout. Le pain chaud, ou même simplement trop tendre, est difficile à digérer ; il gonfle l'estomac, le surcharge et procure souvent une indigestion. Mais le pain de la veille, c'est-à-dire le pain légèrement rassis, se trouve dans les meilleures conditions pour qu'on le digère à merveille ; il a bon goût et nourrit bien : mangez donc du pain de la veille.

Dans tous vos repas vous mangez de la viande. Cette viande doit-elle être bien fraîche ? Oui, car il est nécessaire que toute viande de boucherie soit mangée le jour même que l'animal a été tué. Elle passe trop vite pour qu'on attende le lendemain. Vous venez de voir qu'il ne faut jamais manger du gibier ayant subi un commencement de putréfaction ; il ne le faut surtout pas quand il s'agit de viande de boucherie. Si le gibier a besoin de quelques jours pour que sa chair se ramollisse, il n'en est pas de même de la viande de bœuf, de mouton, etc. Celle-ci n'ayant pas de fumet qui masque son mauvais goût lorsqu'elle sent un peu, est essentiellement indigeste, et la plupart du temps occasionne de graves indispositions.

Enfin, si dans tous vos repas, vous buvez du vin, ce vin doit-il être jeune, bien jeune ? Non, car tout vin jeune est un peu vert, un peu acide, et un pareil vin procure rapidement des coliques, de la diarrhée ou bien des crampes d'estomac fort désagréables, pour ne pas dire plus. Attendez donc que le vin ait un peu vieilli. Pour cela deux ans suffisent, mais si vous ne le buvez qu'après quatre à six ans, ça n'en ira que mieux. Alors vous pourrez en prendre sans crainte ; il contribuera avec le reste, soyez-en bien persuadé, à vous maintenir toujours sain.

(L'Hygiène pratique.)

Variétés.

Voici ce que l'Etat de New-York a retiré de l'impôt sur les successions chaque année depuis 1886 :

1886.....	\$ 84,128.93
1887.....	561,717.23
1888.....	736,066.31
1889.....	1,075,192.25
1890.....	1,117,637.70
1891.....	890,267.54
1892.....	1,786,218.47
1893.....	3,072,682.09

Les rendements suivants de quelques-unes des récoltes dans la province d'Ontario pour 1893 ont été compilés d'après les rapports des 2,500 correspondants du Bureau des Industries :

Récolte.	Acres.	Boisseaux.
Blé d'automne,	913,954	17,545,248
Blé du printemps,	356,721	4,186,063
Baillarge,	467,315	9,806,088
Avoine,	193,644	5,858,452
Pois,	738,741	14,168,955
Sarrasin,	133,828	2,380,456
Patates,	141,601	12,941,212
Carottes,	9,288	2,971,450
Navets,	136,604	56,975,355

La récolte du foin, dans la même province, a été de 4,963,507 tonnes.

Errata.

Livraison précédente, page 186, 1re colonne, ligne 5e : lire *intérieurement* au lieu de *inférieurement*.

Page 188, 1re colonne, dernière ligne : lire $\frac{1}{8} + \frac{1}{9} + \frac{1}{12}$

CONDITIONS D'ABONNEMENT :

Le prix de l'abonnement est de UN DOLLAR par année, payable d'avance, pour le Canada et les Etats-Unis. Pour la France et les pays de l'union postale, six francs cinquante centimes. Nous ne pouvons fournir que les volumes V, VI, VII, VIII et IX.

Prix de chaque volume broché : Un Dollar. Chaque numéro se vend séparément 10 cts.

JOURNAL DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE,

BOITE POSTALE No 2030, Montr al (Canada)