

Manger trois fois par jour et laisser un espace de cinq heures entre le petit déjeuner et le déjeuner, et un espace de sept heures entre le déjeuner et le dîner.

Ne rien manger à 4 heures.

Les repas ne doivent pas être trop abondants. Le malade doit éviter la suralimentation et ne pas se forcer. Il est à recommander de manger lentement et de bien mâcher.

Travailler suivant ses forces et dormir le plus possible.

*Observation importante:* User du pain avec la plus grande modération (200 grammes par jour au plus).

Par les fermentations acides que provoquent les fermentations contenus dans le pain, cet aliment qui semble essentiel, est une des causes principales de "décalcification", lorsqu'on en fait l'abus qui s'observe en France, où le pain est, à tort, la base de l'alimentation quotidienne, surtout chez les adolescents.

#### MALADIES QUI RÉSULTENT DE LA "DÉCALCIFICATION"

La "décalcification" se produit dans la convalescence de presque toutes les maladies aigues et dans beaucoup de maladies chroniques, particulièrement les tuberculoses et la phthisie pulmonaire; dans beaucoup d'anémies; de dyspepsies, de diabète et généralement chez tous les malades.

On la remarque d'habitude chez la femme en état de grossesse par suite du développement du fœtus; un des symptômes les plus frappants de cette pénurie calcique est la carie dentaire si habituelle chez la femme enceinte ou nourrice. Dans le rachitisme, la scrofuleuse, la décalcification est des plus intensives: Haubrier et Voit avaient démontré, il y a plusieurs années, que les jeunes animaux que l'on prive de chaux deviennent rachitiques.

Dans les maladies du système nerveux, on observe une perte de chaux considérable à l'analyse des urines: elle est d'habitude accompagnée d'un déchet proportionnel de magnésie. Ces deux bases étant la partie constitutive la plus intéressante des cellules nerveuses et du cerveau, on comprendra la corrélation étroite qui existe entre la décalcification et l'affaiblissement du système nerveux en général. Ces mêmes causes étendent leur action aux organes sous la dépendance des centres nerveux et produisent ces maladies groupées par le Professeur Bouchard sous le nom des maladies par ralentissement de la nutrition, d'arthritisme, diabète, neurasthénie.

LE DOCTEUR

#### Deux services nouveaux

Afin de répondre de mieux en mieux aux besoins de développement agricole intense qui s'imposent dans les conditions économiques actuelles, l'honorable Ministre de l'Agriculture provinciale vient de créer dans son département deux Services nouveaux, celui de la Surproduction agricole, dont nous parlons sous un titre spécial, et celui de l'Apiculture.

Le Service de l'Apiculture a pour chef, monsieur Cyrille Vaillancourt, que nos amis et lecteurs connaissent bien comme apiculteur pratique et comme collaborateur régulier au "Bulletin de la Ferme". M. Vaillancourt méritait ce poste de confiance. Ses études de spécialiste, à l'Institut agricole d'Oka, ses constantes recherches appuyées sur l'expérimentation et l'observation au cours de tournées nombreuses par toute la province, aussi bien que sa préparation classique, en font un expert bien préparé à diriger efficacement la propagande à faire en faveur de cette branche intéressante et payante qu'est l'apiculture.

Nous offrons au chef du nouveau Service nos félicitations cordiales et nous espérons que ses nouvelles responsabilités lui laisseront néanmoins les loisirs de nous donner souvent encore de bonnes pages agricoles si utiles et si attrayantes comme celles dont nous avons bénéficié jusqu'ici.

La Rédaction.



#### Assolement pour le centre et l'est du Canada

(Par O.-C. WHITE, B.S.A.)

#### QU'ENTEND-T-ON PAR ASSOLEMENT?

On entend par assolement l'ordre dans lequel les récoltes se succèdent sur un même sol. Dans un bon assolement, après chaque récolte la terre se trouve dans le meilleur état possible pour recevoir la récolte de suite.

#### POURQUOI L'ORDRE DANS LEQUEL LES RÉCOLTES SE SUIVENT CAUSE-T-IL UNE GRANDE DIFFÉRENCE DANS LES RENDEMENTS D'UNE ANNÉE A L'AUTRE

1. Parce que les différentes plantes n'ont pas toutes les mêmes exigences en ce qui concerne les engrains.
2. Parce que toutes les plantes ne sont pas aussi habiles les unes que les autres à tirer certains principes fertilisants du sol.
3. Parce que toutes les plantes ne se nourrissent pas à la même profondeur dans le sol.
4. Parce que toutes les plantes ne laissent pas derrière elles les mêmes résidus.
5. Parce que certaines plantes ameublissent le sol mieux que d'autres.
6. Enfin parce que les plantes n'offrent pas toutes la même résistance aux bactéries, aux maladies fongueuses et aux insectes.

#### QUELLES QUALITÉS EN BON ASSOLEMENT DOIT-IL PRÉSENTER?

1. Il doit fournir les récoltes nécessaires dans les proportions convenables.
2. Il doit être arrangé d'une telle façon qu'il permette de tenir les mauvaises herbes en échec.
3. Il doit rendre un profit net raisonnable.
4. L'assolement, sous une bonne exploitation, doit maintenir la fertilité du sol.

#### POURQUOI TOUS LES CULTIVATEURS DEVRAIENT-ILS SOUMETTRE LEUR FERME À UN SYSTÈME RÉGULIER DE CULTURE OU EN D'AUTRES TERMES, POURQUOI DOIVENT-ILS ADOPTER UN ASSOLEMENT

1. Parce que ce système augmente les rendements des récoltes et les profits nets.
2. Parce que le coût des clôtures, sur les fermes où l'on garde du bétail, est de beaucoup réduit, car il suffirait de clôturer, trois, quatre ou cinq champs, au lieu de dix, ou douze comme on le fait souvent.
3. Parce que l'on peut employer de plus grosses machines de culture, lorsque les champs sont moins nombreux et plus grands, et que les grands champs se prêtent mieux que les petits à l'emploi de grosses machines qui abaissent le prix de revient.
4. Parce que toutes les opérations de culture du sol se font dans un même champ et qu'il en résulte ainsi une économie dans les voyages nécessaires d'un petit champ à un autre.
5. Parce que chaque champ reçoit à intervalles réguliers, sa bonne proportion de fumier. Aucun champ n'est favorisé au détriment du reste de la ferme et toute la ferme est maintenue en tout temps au plus haut degré de fertilité.

Les assolements, arrangés de façon à répondre aux besoins de la culture mixte, donneront sans doute de bons résultats. Choisissez celui qui paraît le mieux convenir à vos besoins, appliquez-le à votre ferme, réglez vos opérations de culture suivant ses exigences et observez les résultats.

#### ASSOLEMENT "T" (durée, trois ans)

Première année.—Plante sarclée. Pour le maïs, fumier en hiver et au printemps à raison de 15 tonnes de fumier à l'acre, et donnez un labour superficiel, puis avant les semaines enfouir à la fois le trèfle et le fumier. Pour les racines, labourez le sol l'automne précédent.

Deuxième année.—Céréales et semis de prairie: 10 livres de graine de trèfle rouge, 2 livres de trèfle d'alsike, 6 livres de luzerne et 6 livres de mil à l'acre.

Troisième année.—Foin de trèfle ou pâture. La deuxième récolte de foin peut être employée pour la graine.

Cet assolement convient fort bien pour une culture laitière intensive où l'on emploie des plantes fourragères. Ce serait un excellent assolement à adopter sur toutes les fermes où l'on a une quantité suffisante de terre accidentée pour servir de pâture. C'est celui qui fournit la plus grande quantité de