

leur du sol, il y a trente ans et plus.—Les œufs, pois fèves et pommes de terre, en sus leur constituaient une ration d'entretien et d'épargne parfaite, permettant à nos ancêtres de se livrer aux plus rudes labours, de faire des journées de quinze et seize heures d'ouvrages sans jamais redouter l'épuisement.

Malheureusement la diminution de fertilité du sol, les profondes modifications des méthodes de culture l'introduction et le développement à outrance de l'industrie laitière ont produit un changement presque radical dans le régime alimentaire de nos agriculteurs.

Le blé ne pousse plus—du moins on le dit—la farine est à bon marché, tous se nourrissent maintenant de pain blanc, "or dit Huchard, ce pain est d'autant moins nutritif qu'il est plus blanc, "et lorsque, dans sa fabrication, on élimine le son, on le prive "d'une certaine quantité de gluten et de phosphates calcaire "si utiles pour le développement des os. Un grand physiologiste français du siècle Magendie, a prouvé que les chiens nourris de pain de son vivent plus longtemps qu'avec le pain blanc. "Celui-ci nourrit moins et constipe davantage".

L'estomac d'ailleurs, se lasse assez vite du pain blanc, ainsi dans plusieurs parties de la Province, les cantons de l'Est entre autres, accueille-t-on avec joie la maturité du sarasin. Cependant comme la farine de sarasin donne un pain très serré on la mange sous forme de *galette chaude* agréable au goût, mais aussi très indigeste, ce qui justifie le nom de *plug* qu'on lui donne quelquefois.

Affirmer qu'il se consomme moins de lait au foyer de gros cultivateurs ayant un troupeau de vingt-cinq vaches, que sous le toit de beaucoup d'ouvriers des villes, fera sans doute naître des sourires d'incrédulité chez les citadins, cependant c'est là un fait d'observation journalière. Soit cupidité, ambition d'agrandir son domaine, de dégrevier sa ferme d'hypothèques ou engagement