Jo. 82498 19-

N° 1 Le Numéro 1 fr.

ABONNEMENT ANNUEL : 20 FR.

Le Végétalien

Tribune Libre des Végétaliens

Paraissant le 15 de chaque Mois

Rédaction, Administration s'adresser au Gérant

G. BUTAUD, Vence (A.-M.)

SOMMAIRE :

1 Vers le Robinsonisme, BUTAUD. — 2 Lettre à Roux Denis, BUTAUD. — Mon cher Butaud, DENIS ROUX. = 4 Rapports des Centres. — 5 Pension Végétalienne. — 6 Comité d'organisation du Centre de Vie intégrale. — 7 Baron Howen. — 8 Développement des Idées : St Isidore près Nice, LAGACHE GILPIN; Ma Révolution par le Végétalisme, KAMIENIETZKI; Cher Camarade, HAMELIN; Pourquoi nous souffrons, VINCENT; Le Crudivégétalisme et la Sensibilité, VICTOR LORENC; A la Recherche de la meilleure Alimentation Humaine; Recettes Culinaires, SOPHIE ZAIKOWSKA. — 9 Réunions. — 10 Bons Templiers. — 11 Les Foyers. — 12 Conférences. — 13 Adhésions et Comptabilité.

Vers le Robinsonisme

Tout être doit s'appliquer les prescriptions des lois naturelles. Son esprit doit déterminer les conditions primordiales de la vie : elles se résument en ceci : boire, manger et dormir. Quand on les a satisfaites, on satisfait les autres besoins et ces besoins secondaires supplémentaires intellectuels, moraux, esthétiques, etc., sont d'autant plus faciles à satisfaire que les besoins primordiaux ont pu l'être à bon compte et pleinement.

Simple mammifère, je poursuis donc mon postulat qui consiste essentiellement à boire de l'eau et me nourrir des parties comestibles des végétaux tels que la nature les fournit. Grâce aux circonstances, j'y suis arrivé complètement, je ne fais plus rien cuire et si je

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

n'avais pas la marotte de répandre ma pensée, j'aurais la plus belle vie du monde : celle du tigre, de la mouche, du rhinocéros... de l'herbivore, du frugivore ou du carnassier sauvage.

J'ai reconquis sur moi-même mon autonomie.

Pour la nourriture qui est la chose considérable de mon existence, je n'ai aucun besoin de faire appel aux autres hommes. Pour le reste, je suis bien obligé de procéder à des échanges par le truchement de la monnaie.

Je voudrais que les hommes fussent sur le même chemin que moi et que ceux qui ont à peu près subi la même évolution côte à côte, indépendants les uns des autres, fraternisant spirituellement et à l'occasion matériellement, pour des buts secondaires en conservant leur liberté entière comme la gazelle dans la bande libertaire.

Tous les efforts de ma propagande ne tendent qu'au but que j'énonce. Je ne crois au végétalisme qu'en tant qu'il ramène les hommes au crudivégétalisme initial. Les races qui de temps immémorial pratiquent le végétarisme — comme celle des hindous — ne sont presque à aucun égard supérieures à celles qui sont omnivores et celles qui sont omnivores ne consomment une grande quantité de viande que depuis un siècle seulement. Je parle au général. Enfin, de tous temps, dans toute race on a consommé des fruits et des légumes crus et des aliments souvent à peine cuits. Ce n'est que depuis une civilisation très proche que l'on est outillé pour faire cuire à fond l'aliment.

Je suis content du résultat de notre propagande. Mais je n'aurai pleine satisfaction que quand des groupes de crudivores existeront, que quand le mammifère y vivra dans sa pleine autonomie reconquise, dans l'indépendance mammiférienne. Ce qui ressortirait de la vie, de l'étude, de la critique de tels groupements est inimaginable, car tout mammifère a des loisirs en abondance et peut les utiliser à des créations, des distractions de propagation de la pensée.

Malheureusement, en dehors de ce diable de Grandjean — qu'il me pardonne — si changeant dans ses façons de se sustenter, car il en a plusieurs, je ne connais presque personne ramené à ses voies naturelles.

Je conçois donc des groupements d'individus qui poursuivent la réalisation intégrale de leur autonomie

par le retour au crudivégétalisme absolu, même en passant par le purgatoire du pain et de la pomme de terre cuite, participant à la confection de la Basconnaise.

Je ne conçois pas la pratique du végétalisme avec alimentation en partie cuite comme une suffisante condition de libération.

D'ailleurs, chez moi, il ne s'agit pas — en principe — de lutte contre soi-même, contre autrui, contre la société, tout cela c'est de la négation, et on ne construit pas avec des négations. Or, la vie est une construction.

C'est dans le sein même de la mère que je poursuis la formation heureuse de l'enfant en faisant vivre à la mère une vie physiologiquement normale. La maman doit dans toute la mesure possible vivre de crudités, comme la réclame son animalité. Un être normal ignore la cuisson alimentaire, et c'est dans la norme que nous devons évoluer.

Le végétalien qui ne consommerait exclusivement que des légumes cuits aurait un déplorable régime, encore plus déplorable s'il y ajoutait une alimentation animale cuite. Mais devant le développement évident du végétalisme de ces dernières années, on est bien amené à reconnaître que la seule innovation réelle sur le végétalisme propagé jusqu'à ce jour est celle de la Basconnaise. Supprimez la Basconnaise et vous verrez que les végétaliens abandonneront, et pour cause, le végétalisme, et seront amenés à rechercher ailleurs que dans les végétaux un appoint non dévitalisé, non désorganisé chimiquement et surtout physiquement par la cuisson. En dépit du danger des poisons que toute viande contient et de son peu de valeur à tous égards, vous verrez les déficients végétaliens retourner à l'alimentation animale et même à la viande crue.

Le végétalisme sans crudivégétalisme partiel ou total est une alimentation néfaste, toute cuisson l'étant par elle-même, inévitablement, naturellement pourrais-je dire, puisque le mammifère n'est que le résultat de la nature qui pendant notre évolution de l'amibe à l'hominien n'a pas — indubitablement — utilisé la cuisson.

Nous sommes le produit de conditions données. Quelle que soit notre intellectualité, notre fatuité, nous ne pouvons prétendre aujourd'hui, à modifier des con-

ditions de vie imposées et dont nous sommes l'expression.

La cuisson a-t-elle comme but de faire des êtres autres que ce que nous sommes ? Non, n'est-ce pas. C'est simplement une pratique, une habitude : elle est anormale, elle fausse nos conditions naturelles d'existence.

En d'autres termes, le problème vital se résoud par l'application des procédés naturels inconnus de nous sur lesquels on n'a aucun pouvoir, que nous subissons inéluctablement. Changer par notre vouloir, dans la pratique de l'alimentation, une donnée du problème, c'est aboutir inévitablement non à une recrudescence de la puissance vitale, mais bien fausser les conditions de vie et le résultat est patent. Arthritiques, tuberculeux, rachitiques, cancéreux, fous, neurasthéniques d'une part, d'autre part membres effectifs, piliers de la société capitaliste où tout être humain — quel soit-il — impose sa volonté aux autres individus par l'intermédiaire de l'argent en temps de paix : bagnards condamnés aux travaux forcés, fonctionnaires, exploités, exploiteurs, commerçants, voleurs et volés, meurts de faim et milliardaires, intellectuels parasites des manuels, paysans gardes-chiourme de l'animalité domestiquée ou citadins que chaque jour dégénère... Chacun la tête pleine de philosophie, le cœur débordant d'amour, chacun se défendant, imposant, rusant, commandant, subissant. Voilà à quoi nous avons abouti. En un mot, en modifiant les conditions essentielles au développement de la vie, on diminue son épanouissement.

Le banditisme, la férocité, la toute puissance de l'argent n'est que le pâle reflet du banditisme individuel. Comme l'a écrit notre cher Victor Hugo, le crime n'est que le résultat de l'ignorance. Notre crime collectif — la société actuelle — n'est que le fait de notre ignorance individuelle.

Par la pensée, par la pensée seulement, hélas ! transformez chacun de nous en crudivégétarien, chacun vivant sur son verger-potager grand comme un mouchoir de poche parmi ses arbres, dans sa cabane, sa hutte, sa grotte claire et sèche, sa cellule de verre, cultivant et confectionnant personnellement sa Basconnaise ! Que reste-t-il alors de l'organisation actuelle ?

De quelle morale, de quelles vertus aurions-nous be-

soin si nous avions des loisirs infinis. A qui pourrions-nous offrir notre supplément de produits, d'activité, de savoir, d'intelligence, d'amour, dans un monde de gens normaux, de richards surabondamment riches individuellement — aussi riches que nous ?

Donnez donc à un troupeau ce que nous appelons la richesse. Que voulez-vous que l'animal en fasse. Que voulez-vous que j'en fasse, moi pourceau, zèbre, Butaud, singe !

Le mammifère, selon ses nécessités, ses possibilités, ses aspirations, broute, chasse, fait des expéditions, se déplace pour trouver sa nourriture. Le singe joue, saccage, chahute, etc. ; la vache paît, rumine paisiblement — paix, pâture, paisiblement, mots caressants, choses bénies — joue avec ses congénères, avec son petit ; le carnivore convoite et poursuit sa proie et paisiblement digère.

Comme le singe, le bipède humain mange les fruits, mais il en réserve, il facilite la vie de certains végétaux et il compose sa Basconnaise. Il a si peu d'efforts physiques à faire pour aider au développement des végétaux qu'il consomme que ses loisirs sont nombreux et qu'il peut enfin, libéré du souci matériel, du souci du présent et de l'avenir, se laisser aller au besoin du don de soi si puissant en chacun de nous.

Me trompais-je.

Il y a en moi beaucoup d'impulsivité que l'âge n'a guère tempéré. Je mourrai grand enfant : je n'ai pas plutôt conçu que je veux exécuter. Je me donne de suite aux moyens d'exécution. J'ai tenté de vivre le communisme avec des omnivores à Vaux, à la Pie Saint-Maur, autre colonie communiste et coopérative où les éléments végétariens étaient représentés, mais à Bascon, le végétalisme a été appliqué depuis 1913 par Sophia Zaïkowska et par moi, en innovant la Basconnaise, enfin, depuis mai 1903, le Foyer parisien fonctionne. Je voudrais voir maintenant un groupement de farouches individiualistes ne vivant que de crudités. C'est que certaines questions se posent à mon esprit inquiet, chercheur et fraternel. Le crudivégétalisme est-il la condition normale de l'homme mammifère à l'imagination si féconde, la production individuelle, l'autonomie économique peut-elle supprimer la concurrence ; l'individualisme du Robinson est-il le point de départ de l'entr'aide ; la simplicité de

la vie conduit-elle à la félicité et la multiplication du nombre des Robinsons et des groupes de Robinsons facilite-t-elle l'indépendance et les déplacements individuels ?

Toute réalisation a ses désillusions. Nous ne sommes pas capables de poser un problème avec toutes ses données, nos entreprises sont entachées d'erreurs, mais enfin Bascon est supérieur à La Pie Saint-Maur, qui, en tant que régime, avait quelque supériorité sur Vaux. Un omnivore se muant en végétarien, en végétalien, puis en crudivégétalien retrouve quand même à chaque stade un peu de l'indépendance, de la santé, de la quiétude naturelle normale, animale, sauvage, primitive.

Le crudivégétalien peut-il vivre heureux dans des conditions plus naturelles que celles que la civilisation nous offre ?

Je crois que oui. Pour moi, c'est résolu. Je suis heureux de l'évolution que j'ai subie. Si d'autres bipèdes veulent comme moi jouer au Robinson, je suis prêt à les aider en les mettant en rapport entre eux.

Bascon a été le levier du végétalisme; le Foyer de Paris permet de juger comment des individus de toutes professions, de toutes confessions, bénéficient de sa pratique. Celui de Nice déjà le seconde dans cette voie. Les réalisations d'indépendance des crudivégétaliens peuvent apporter leur part de contribution d'éléments aux propositions pour la solution des problèmes sociaux.

Le Robinsonisme est-il une solution heureuse ? Avec force assurance, avec joie, je réponds elle l'a été pour moi. La Nature est notre mère, notre déesse, mes souffrances ne sont que les déchets de la contribution de ma vie physique intellectuelle morale passée. Que donneront les tentatives de voisinage des Robinsons crudivégétaliens ?

G. BUTAUD.

Lettre à Roux Denis

Cher ami,

Pour que nos Centres puissent correspondre, il leur faut un bulletin. Je ne vois pas d'autre moyen qu'un imprimé. Je me vois donc acculé à la création d'un bulletin imprimé. Une correspondance tous les mois serait suffisante.

Je ne veux pas non plus rêver de quelque chose d'absolument supérieur, d'épatant littérairement, documentairement, etc. Je vois simplement que le végétalisme a assez d'adeptes, qu'il caractérise un genre de vie particulier et qu'un organe pourrait le diffuser. Il faut qu'il soit bon marché. Pour qu'il soit, je le crée, rien n'est plus simple, c'est une question d'argent. Je ne me monte pas le coup : il y a bien des probabilités pour qu'il n'ait pas un second numéro.

Le monde est à qui le conquiert. Il appartient aux végétaliens s'ils veulent le conquérir. Si les végétaliens étaient volontaires au lieu d'être quelconques, leur nombre grandirait. J'affirme qu'une doctrine de vérité comme l'est celle du végétalisme, grandit non seulement en raison de sa qualité, mais surtout en raison de la volonté de ses adeptes.

La grande erreur est de croire que le végétalisme ne sera pratiqué que par des gens prédestinés, on croit qu'on ne peut toucher que certaines gens qui, comme nous-mêmes, par quelque côté sont supérieurs. Cela flatte notre vanité et arrête notre initiative, tend à diminuer nos efforts, notre rayon d'action.

En réalité on « touche » tout le monde peu ou prou, on influence autour de soi. La preuve en est formelle par le nombre de docteurs et de gens de toute condition qui viennent chaque jour à nous. Et ces docteurs quand ils ne sont pas devenus strictement végétaliens n'en donnent pas moins à leurs clients un régime mitigé. Quantité de gens un peu influencés boivent moins de vin, ne mangent plus de viande le soir, etc. Parallèlement au courant général de suralimentation, de régime de plus en plus carné, azoté et de sucre, d'extraits, se crée un courant naturiste qui maintenant se caractérise par le crudisme et donne au végétalisme sa véritable puissance.

La question du milieu pour l'individu est une question essentielle. Ainsi, je loue un local à Nice et je rends M. Asso, mon prédécesseur, végétalien, aujourd'hui, il est à Marseille avec l'idée d'y fonder un Foyer. Il ne réussit malheureusement pas à trouver un local. Un de mes nouveaux clients que de végétarien j'ai rendu végétalien, s'associe à ses recherches et le seconderait de sa personne et de ses ressources, et déjà quantité d'autres gens ont modifié leur genre de vie parce qu'il y a un Foyer Végétalien à Nice. Aucun de

nous n'aurait évolué si le milieu et des individualités ne nous avaient influencé.

Mon cher ami, espérons que des centaines de lecteurs du premier numéro du végétalien nous comprendrons et secouant leur torpeur auront *l'immense énergie de prendre une plume* et de nous faire ainsi savoir qu'ils sont de cœur avec nous. Alors, un second numéro paraîtra et d'autres ensuite.

Rédige donc quelque chose qui te tienne à cœur, que chaque camarade dise ce qu'il a à dire, que celui qui trouve une perle dans la littérature, quelque chose d'intéressant dans ses lectures, sur la science, l'alimentation, l'éthique, etc., le publie. Notre Végétalien doit être bien nôtre, celui de chacun et de tous, puisque surtout il doit tendre à rendre l'individu autonome, or, ne peut être autonome que le fort, le libre, le volontaire, le sachant.

Je te quitte. Je suis sans illusion, mais non sans espoir, car chaque jour m'apporte quelque victoire : ce siècle sera celui du progrès, de la déchéance physiologique, de la dépendance économique et aussi de la rénovation, de l'autonomie individuelle grâce au crudisme retrouvé, à la rééducation alimentaire, grâce aussi à notre volonté, à notre empirisme justifié, expliqué, soutenu et propagé par la science.

G. BUTAUD.

Mon Cher Butaud,

Cressat, le 5 octobre 1924.

Voici, en réponse à ta lettre du 3 courant, comment je conçois la création d'un bulletin des Foyers Végétaliens :

J'imagine un journal comme celui du « Faubourg », de Léo Poldès qui met au pilori les journaux qui nous sont hostiles, qui sont payés ou soudoyés par les bistrots et les exploiteurs de tout acabit et au contraire faire connaître les organes qui, comme le *Libertaire*, le *Matin*, *Paris-Midi* et quelques autres, nous appuient de toutes leurs forces.

Comme je te l'ai déjà dit, notre cher « Lib », grâce aux bons camarades rédacteurs, Bastien, rédacteur en chef, Peret, Chazoff, Guy St-Phall, Brutus Mercereau, Meyer, Vidal et tant d'autres rédacteurs anarchistes, dépasse les autres journaux de cent longueurs, néan-

moins, le *Matin*, *Paris-Soir*, *Paris-Midi* font de très beaux articles sur le Végétalisme, surtout le *Matin* (Mention spéciale pour sa bonne tenue littéraire et journalistique) et *Paris-Soir*, journal littéraire par excellence, qui, avec l'*Intransigeant*, se partagent la clientèle des Lettres.

Il faut aussi qu'il contienne le programme des réunions à venir et le compte rendu de celles passées avec quelque publicité honnête, à moins que vous fassiez comme le Club du Faubourg, qui donne des cartes d'entrée pour les fêtes, causeries et banquets, ce qui, je crois, n'est pas pratique dans notre milieu qui a toujours été grandement ouvert à tous les gens qui ne reconnaissent comme suprématies que celle de l'intelligence et celle du cœur, en lutte contre toutes les forces d'exploitation et d'abrutissement et toute la bistocratie.

Mais c'est là le point délicat, car il faut un secrétaire de rédaction intelligent et lettré qui n'hésite pas à censurer ce qui est inutile ou même nuisible pour ne laisser passer que ce qui peut servir le mouvement : ce Bulletin sera la pierre d'achoppement de tout le mouvement végétalien intellectuel et prohibitionniste, et il peut être selon qu'il sera bien ou mal rédigé, une arme à deux tranchants que nos adversaires feront l'impossible pour ébrécher ou émousser.

Il pourra contenir les offres et demandes d'emploi des maisons sérieuses et voilà pourquoi notre mouvement végétalien devrait être conjugué avec celui de l'Ordre des Bons Templiers, Espérantistes Francs-Maçons, Membres de la Société Magnétique de France, Anarchistes, Syndicalistes ou tous membres ou associations de progrès économique, social, politique, littéraire ou artistique.

Ce qui fait la force des groupements précités et surtout des Bons Templiers, de la Maçonnerie et des Magnétistes et Psychistes, c'est leur qualité et leur altruisme et c'est ce qu'il faut obtenir avant tout des végétaliens.

Il faut que le végétalisme ne devienne pas une religion immuable, mais une chose perfectible et que tous les Foyers soient des centres d'émulation pour la perfectibilité humaine.

Cherchons la qualité d'abord et non le nombre, et à ce point de vue, je te recommande particulièrement

notre Frère Menuisier, à qui j'ai remis la caisse du Centre Végétalien de Langue Française de Paris.

Mon court passage à l'Assistance Publique m'a permis, comme tu le dis si bien, de constater que les régimes valaient toutes les drogues et je ne cesse de le dire dans le *Libertaire*.

On pourra donner toutes les drogues de la création aux *albuminuriques* : ils ne guériront pas si on leur donne du *vin* aux repas.

On pourra donner toutes les drogues de la création aux *diabétiques* : ils ne guériront pas si on ne leur supprime le *sucre* et ne leur supprime la viande en leur donnant des infusions de persil et fumeterre par moitié.

On pourra faire piqûres sur piqûres aux *syphilitiques*, ils ne guériront pas si on ne leur supprime le *vin* et le tabac.

Il en est de même pour les hydropiques, les fous, les neurasthéniques et les nerveux à qui il faut une alimentation *végétalienne* ou au moins végétarienne.

De plus, les stupéfiants comme l'*opium*, la *cocaïne*, la *morphine* et toutes les médications héroïques, n'ont apporté que des soulagements passagers.

Dans la maladie de Parkinson, j'ai obtenu plus de résultats pour faire dormir le malade sans danger avec la *valériane* (en infusion) qu'avec l'opium.

Dans la fièvre, la *centaurée* vaut la quinine et ne provoque aucun bourdonnement.

Dans les maladies du cœur, la *racine d'asperge* et le *citron* valent la digitale et sont moins dangereux.

Et dans les embarras intestinaux, les maladies de peau, le nervosisme et les intoxications la « *basconnaise* » et le château Lapompe valent les homards à l'américaine et le picon-curaçao.

Si tu lis couramment le *Lib* tu dois savoir si j'ai comme tu le dis, l'immense courage de prendre une plume.

Chaque fois que tu feras appel à mon concours pour éclairer mes frères et sœurs et leur donner le goût de la Beauté sous toutes ses formes, tu me trouveras à tes côtés.

Je m'estime, et je le dis sans vanité, un des meilleurs lieutenants de l'Armée prolétarienne, et si, par hasard, un numéro de janvier 1911 du *Petit Niçois*, me concernant, te tombait dans les mains, tu verras

que la Force Armée flanquée de la magistrature et de la bazoche, m'intimident peu et sans des risque-tout de mon acabit, et j'en suis fier, le Syndicat des Locataires (un des plus puissants qui existent) ne serait pas.

Seulement, je crois qu'un article de notre Frère Legrain qui, depuis trente ans, lutte contre l'alcoolisme et les stupéfiants, ferait bien dans le premier numéro, ainsi que ceux des Templiers et Végétaliens Français et Etrangers de l'Ordre et des différentes écoles.

Place à la Vieille Garde dont tu fais partie, place aux pionniers qui vont nous montrer le chemin parcouru.

Et puis je ferais entendre ma modeste voix après les chevaliers de cette vaillante croisade et je n'attendrais pas leur mort pour rentrer tête baissée dans la lice.

Je me rappelle que le dernier membre de l'Ordre Ancien des Templiers, face à son bourreau Philippe-le-Bel, lui donna rendez-vous au Tribunal de Dieu.

Nous, les jeunes représentants du nouvel ordre et de toutes les forces *blanches*, nous voulons désarmer la haine et nous donnons rendez-vous à toutes les forces *noires* d'obscurantisme devant la conscience universelle, incarnation vivante et solidaire du dieu *Pan*, le grand tout et nous disons aussi comme notre grand F. V. Raspail, donnez-moi une vésicule saine et animée et je vous rendrais le monde organisé.

Mon cher Ami, dis-moi approximativement la place que tu me réserves, mais fait place aux Anciens d'abord et à moi ensuite, membre de la grande famille universelle de l'I. O. G. T., je respecte les Dieux Lares et les mânes de ceux qui depuis Epicure, Platon et les Anciens jusqu'à Pascal, Lemaistre de Sacy, Lancelot, Voltaire, et tous les contemporains comme toi, D. Legrain, Forel, etc., les ont suivis.

Ne te hâte pas trop, fait comme dit Boileau : « Hâte-toi lentement et remets ton ouvrage poli et repoli cent fois sur le métier », et ce n'est qu'à ce moment que tu partiras.

Ne compte pas sur le *Petit Niçois*, j'ai été, en 1911, farouchement combattu par lui ; je me charge, dans le petit et vaillant *Lib*, qui est toujours à l'avant-garde du Prolétariat, de faire connaître le végétalisme et je ne te demande, en échange, que de propager le *Lib*, premier journal qui, avec l'*Ere Nouvelle*, le *Quotidien*, le *Bloc des Rouges*, ait parlé du végétalisme et de

l'Ordre des Templiers d'une façon active et désintéressée.

Comme journaux régionaux, le *Petit Provençal* me semble être l'organe le plus sympathique avec le *Radical* de Marseille, et peut-être l'*Eclaireur de Nice*.

Si vous allez à Beaucaire, le propriétaire du Casino, un brave homme désintéressé, vous prêtera sa salle tant que vous voudrez, à condition que vous payiez la lumière, et elle peut contenir mille personnes. J'ai eu l'honneur de faire sa connaissance lorsque j'étais délégué du Livre (C.G.T.U.) au Congrès de Beaucaire.

Je vais t'adresser des camarades qui, avec moi, feront quelques articles et dessins pour le premier numéro du *Végétalien*.

Quand penses-tu paraître ? envoie-moi quelques *prière d'insérer* (une dizaine) que j'enverrais aux journaux de mon secteur, car je suis à moitié chemin de Panam et de Nice et je suis l'agent de liaison.

Je guigne un terrain très bien situé pour faire un Foyer, mais il me manque le nerf de la guerre.

J'ai force haricots, patates, carottes, tomates, choux, choux-raves, etc... à ramasser, et nous en mettons un coup, ma mère, mon fils et moi, pendant que le père qui boîte un peu et n'est pas complètement guéri, fait la tambouille.

Si tu entends demander des rédacteurs ou correcteurs pour les journaux de la région, fais-nous signe, car il y quelques rédacteurs, qui nous ont toujours été favorables, au *Lib*, qui ont été balancés.

Je suis, comme toujours, tout dévoué au mouvement végétalien et antialcoolique et à tout ce qui peut lutter contre la misère et l'ignorance.

Je m'occupe de mon petit cheptel, de notre petite récolte, et, entre temps, je ponds sans arrêt pour notre *Lib*, l'*Ere Nouvelle*, etc...

A ton entière disposition, mais n'oublie pas, dans tes foyers, d'élever l'intellect de la masse, car un végétalien qui ne met pas à profit ses loisirs et l'argent qu'il économisera pour libérer ses frères de misère, les instruire et lutter contre tous les fléaux qui désolent notre pauvre humanité en tête desquels figurent l'alcoolisme et la misère physique et morale, est aussi méprisable qu'un indifférent.

Mes amitiés à tous nos frères et sœurs connus et inconnus, et j'espère bien un jour retourner dans la

Belle Provence ensoleillée où j'ai tant d'amis et qui est le plus beau pays de la terre et *boudi!* ce jour-là les bistrots feront la grimace, car je suis leur bête noire, péchaire !

J'aime tant nos petites Arlésiennes, les guardians, les tambourinaires et Mistral, Aubanel, Roumanille, Bigot me sont chers autant que Daudet et Paul Arène, Bédier et je brûle de revoir la *Gueuse parfumée* et ses oliviers et ses cigales et son mistral et son beau souleio !

Nîmes, ses arènes magnifiques, sa maison carrée, son jardin de la Fontaine, le Pont du Gard, Beaucaire, Tarascon, Avignon, Arles et ses beautés, Montpellier et son Pérou, Palavas-les-Flots, le Crau du Roi, Gonfaron, le pays de l'Ane qui s'envole, de Maurin des Maures, l'immortel roman de Jean Aicard, Brignoles, Toulon, Vidauban, Massilia, Nice et la Corniche, l'Estérel, le Mimosa, des fleurs toujours des fleurs, et de gracieuses petites damettes, des souvenirs des Grecs et des Romains, et au milieu de tout ce paysage féerique un pionnier vaillant et son école et tout autour des artistes, Duncan et ses apôtres, d'autres encore, et je vois l'aurore d'une aube nouvelle se lever chassant à jamais la routine et toutes les forces d'obscurantisme et un peuple crier l'Euréka révélateur et gravir l'Olympe au milieu des chants d'allégresse.

Et dans notre montagne, j'entends les pâtres rentrer leurs moutons à la pâle lueur de l'Etoile du Berger, et je pense à tous les ancêtres de cette région, à Pierre d'Aubusson, Pierre l'Ermite, Vercingétorix, et j'attends moi aussi l'heure où je pourrais regaillardi partir pour la bonne croisade et gravir le nouveau Golgotha.

Végétaliens et Bons Templiers, mes frères et sœurs, vous ne démériterez pas de vos ancêtres et vous pourrez donner rendez-vous à vos détracteurs, comme notre ancien grand maître le fit, au tribunal de Dieu, car notre conscience est sans tache et notre désintéressement est un sûr garant de notre réussite.

En attendant, je goûte les joies familiales et je rêve bercé par le crissement des peupliers et des trembles aux bords de l'eau par la chanson des chênes et des châtaigniers au pays cher à Jules Sandeau, Georges Sand, Assolant, Barabant et le fondateur du célèbre « Chat Noir » de la Butte sacrée, le spirituel et fin

poète, mon compatriote Maurice Rollinat, l'ermite de Fresselines et Crozant la Jolie.

Chambon et Evaux-les-Bains et ses piscines romaines, Bourganeuf et la Tour Zizim, où fut enfermé Bajazet, Aubusson et ses tapis, Guéret et ses bijoux, Felletin et ses diamants, le Châtelet et ses mines d'or, Lavaveix, Bosmoreau, Ahum et leurs mines de charbon, Montebras et ses mines d'étain, Boussac et ses châteaux forts, toute ma chère Creuse ne peut quand même pas me faire oublier le pays du soleil, de la joie, de l'hospitalité, de l'Art, de la Grâce et de la Beauté que je voudrais revoir le plus tôt possible.

Au revoir cher et bien aimé Frère et à bientôt.

Ton ami, Denis ROUX,

Rédacteur au « Libertaire »

et pionnier antialcoolique et végétalien.

Rapports des Centres

Les Végétaliens ont-ils besoin d'un organe de ralliement?

Tout végétalien nous est cher, son activité précieuse; nous cherchons à faciliter et sa vie et sa propagande, nous aimons à être en relation avec lui.

Le bureau de propagande publiera donc la liste et l'adresse de ses membres, sauf celles qui pour une raison quelconque ne peuvent l'être.

Pour celui qui propagande, ce bureau est une nécessité. Il répond à divers besoins. Son action n'a pas de cadre limitatif. C'est à chacun de lui donner l'extension qu'il peut. J'indique ici quelques points saillants de l'utilité du Centre Végétalien.

Un Végétalien est un centre et un moyen de propagande à utiliser au mieux.

Des Végétaliens voisins peuvent fonder un « Centre » régional qui correspondra avec le bureau central de langue française.

Par l'initiative individuelle on peut convoquer chez soi ou chez tel ou tel, dans un lieu donné les adeptes et ainsi créer un « Centre » qui se réunit à date fixe.

Les créations de milieux végétaliens sont possibles partout et facilement dans les villes. L'isolement provient du peu d'activité des hommes qui ne s'intéressent pas

aux autres, de l'indifférence de chacun pour la souffrance d'autrui.

Ceux qui veulent créer agissent et d'auiant plus efficacement qu'ils sont mieux armés.

Un moyen efficace serait, comme à Saint-Quentin, de créer un bar abstinent. Un couple de «Bons Templiers» tient ce bar où l'on vend des boissons non alcoolisées : on y fera certainement de la propagande végétalienne.

Ainsi, quelqu'un voulant s'utiliser peut consacrer son temps, son activité à la création d'un bar abstinent que fréquente un public ne tenant pas aux boissons alcoolisées; à ce public on fait doucement de la propagande végétalienne, puis on met à sa disposition du fruit, des plats de légumes cuits et crus; on prend des pensionnaires et ainsi on agit sur l'alimentation de certaines personnes grâce au milieu que l'on a transformé autour d'elles. Le bar primitif peut, avec les années, devenir «Foyer Végétalien». Dès qu'on le peut il faut mettre à la disposition du «client» nos revues, notre librairie, en un mot allier la propagande théorique à l'action pratique Pour vivre on peut adjoindre un commerce au bar.

Il faut que chacun organise sa vie pour pouvoir faire le plus possible de propagande. Elle consiste tout d'abord à combattre l'ignorance. Notre propagande porte toujonrs, car elle diminue la quantité des fautes que chacun commet : ce serait pis si les rarissimes individualités agissantes cessaient de propagander. N'ayons pas le dédain de la masse, *chacun de nous ne vaut pas mieux que le reste des mortels!* Donc, organisons notre vie pour — en nous servant de tous nos moyens, de toutes nos ressources — pouvoir jeter des vérités relatives dans l'esprit des autres.

Paris possède assez de végétaliens pour qu'un autre «Foyer» s'y établisse, mais comme chacun y est isolé, aucune action n'est entreprise — les Végétaliens devraient régulièrement se réunir par quartier. A Lyon, à Marseille on peut aussi avoir un «Foyer» — l'isolement ne peut favoriser l'initiative individuelle.

Le bureau central mettant en rapport les divers centres permettra d'utiliser les ressources, les connaissances, les relations de tous, facilitera les renseignements pour les acquisitions de terrains, de baraquements, reliera les divers milieux avec lesquels on veut entrer en relations, les pays où l'on est susceptibles de planter sa tente. Les voyages seront facilités et rendus

plus agréables, moins onéreux; on trouvera quelquefois une aide professionnelle, des offres de toutes sortes que l'on pourra utiliser à l'occasion; les recherches dans la littérature naturiste seront facilitées.

Individuellement chacun peut profiter du végétalisme, mais tous nous avons absolument besoin d'être reliés entre nous, ne serait-ce que pour faciliter l'augmentation de notre acquis, la rectification de nos erreurs. Il est nécessaire de ne pas nous savoir isolés, totalement seul dans un monde hostile qui méconnaît nos idées; on est plus fort, plus efficace, surtout plus entreprenant, quand un groupement, une force nous accote, car elle nous fournit des armes tout en nous stimulant.

Cette dernière année la propagande végétalienne a fait un pas énorme, on en a la preuve par la fréquentation suivie du Foyer parisien. C'est en grande partie dû à ce que nous avons marché sans trop nous inquiéter si nous serions suivis.

Il en est de même pour cette tentative de création d'un « Centre Végétalien ». Nous marchons, marchera avec nous qui pourra. *Chaque homme bénéficie des découvertes scientifiques! Qui fait quelque chose pour la science?*

Tout végétalien est heureux de pratiquer sa doctrine. Il n'y a pas plus d'efforts en faveur du végétalisme que pour la science. Est-ce que ces constatations doivent arrêter tous ceux qui ont quelques velléités de faire le bien? Nullement.

Le système nerveux peut enregistrer une souffrance aussi douloureuse chez la brute que chez l'être développé; *le médecin ne choisit pas ses malades*; le végétalien fait le bien partout, c'est sa raison d'être, la seule véritable récompense, la joie que rien ne peut lui ravir; c'est le chantier toujours ouvert, le tissu sur le métier.

Je m'arrête laissant à chacun le soin de compléter à sa guise les avantages qu'un «Centre» peut nous fournir. Si nous sommes assez nombreux nous passerons à la pratique, si non, nous en resterons là. A chacun de voir ce qu'il y a à faire de ma proposition, s'il doit me répondre.

Je pense qu'une cotisation annuelle de 20 francs pourrait être fixée pour les frais de propagande.

G. BUTAUD, Foyer Végétalien,
3, Rue Fodéré, NICE (Port).

Pension Végétalienne

Mmes Charrier et Javault sont deux camarades végétaliennes qui nous donnent un bel exemple d'activités féminines. Ce sont deux intellectuelles et cependant elles ont créé à *La Croix*, « Chalet Rose Bleue » (Var), dans un endroit aride et pittoresque, proche de la mer, une pension qui d'abord fournit une nourriture végétarienne, qui évolua vers le végétalisme pur, même vers le crudivégétalisme. Les camarades qui voudraient y faire un séjour sont priés de s'adresser à ces dames pour dates et prix. Ce qui est charmant c'est qu'une grande partie de la consommation est fournie par le jardinage de nos amies.

Comme quelques-uns des nôtres, elles envisagent le Robinsonisme comme le grand moyen d'émancipation, d'éducation individuelle, d'autonomie, et poursuivent inlassablement la marche sur le chemin qui mène à cet idéal.

Comité d'Organisation du Centre de Vie Intégrale

Sous ce titre par *l'organisation rationnelle de leur mode de vie*, un certain nombre de camarades déjà fort nombreux, sont sur le point de fonder une sorte de groupement dans le genre de Paris-Jardin.

Le secrétaire, V. Fieschi-Vivet, 15 bis, boulevard Gustave-Desplaces, l'initiateur du mouvement, déclare formellement que toute industrie, toute entreprise, tout commerce malsain sera banni. Pas de boucherie, de cabaret, etc. C'est de fort bon augure et caractérise une heureuse tendance.

But de cette création :

1° *Réunion sur un même point des personnes ayant des idées sympathiques, éprises de hautes idées morales et altruistes ;*

2° *Organiser sur ce point, qui sera choisi ultérieurement par les pionniers, toutes les modalités de la vie (habitation, travail, récréations, institut de perfectionnement, écoles...) ;*

3° *Diminuer par la coopération et une bonne organisation les difficultés de la vie matérielle et domestique pour consacrer davantage de temps à l'étude et aux relations sociales, bases véritables de tout progrès humain et de pensées créatrices.*

Baron Howen

Nice, 7 octobre.

Cher rédacteur,

Pourriez-vous publier la lettre suivante :

La vie devient de plus en plus difficile, c'est à peine si on peut suffire à ses besoins, qui au lieu de diminuer se multiplient, grâce aux alcocls et autres poisons que l'humanité trouve nécessaire d'ajouter à la nourriture que chacun peut se procurer en grattant sans grands efforts le sol dont ici, près de Nice même, nous trouvons de nombreux hectares abandonnés dans les montagnes, à quelques kilomètres du P.-L.-M.

Depuis bien longtemps, j'engage tous ceux qui désirent retcurner à la terre, à s'unir pour fonder une Chartreuse laïque où tout le monde vivra selon ses désirs et sainement à la campagne, ne dépendant que de soi-même. Les personnes qui peuvent s'intéresser à ce projet n'ont qu'à s'adresser au « Foyer ».

Baron Nicolas HOWEN.

Développement des Idées

Saint-Isidore, près Nice, 9 octobre 1924.

Cher ami,

L'Ame cherche toujours l'éternel, car c'est la nature de l'âme même.

Le sens de la vie est le progrès vers la conscience parfaite, il n'y a pas d'autre sens.

Ce progrès est l'œuvre de l'individu.

Mais l'individu n'existe que dans l'effort qu'il fait pour trouver sa vie dans la vie des autres, dans la vie *universelle*. Plus nous nous approchons de la conscience parfaite moins nous sommes divisés, car il y a seulement vie dans la conscience parfaite, et cette vie contient toute l'éternité, tout ce qui constitue la réalité absolue. L'idée individualiste est tout à fait vraie quand nous n'oublions pas que la liberté individuelle est fondée sur notre respect pour la liberté des autres et aussi sur notre effort d'approcher toujours la conscience parfaite.

Mais si l'idée individualiste s'use à isoler l'individu ou à faire plus conséquente la vie personnelle et limitée, alors elle devient fausse et mauvaise.

Les idées démocratique, socialiste, communiste sont vraies dans leur intention vers une meilleure union

des hommes, mais elles se faussent en employant la force pour la transformation sociale, alors qu'il est évident que toutes les futures conditions sociales sont en germe dans les âmes individuelles. Par l'usage de la force, en admettant la force au-dessus et en dehors de l'individu on fausse l'âme et on n'aboutit pas à ce que l'on veut obtenir — la paix dans les cœurs et parmi les hommes.

Il faut se rappeler qu'il faut souffrir une limitation de notre liberté jusqu'au moment où nous avons bien compris l'idée de notre éternelle unité

Il faut chercher les erreurs qui nous empêchent d'approcher de l'union véritable.

Ci-dessous la *famille des erreurs*.

Le Père. — L'idée fausse que nous sommes des êtres personnels absolus, au lieu de comprendre cette vérité qu'en réalité absolue nous faisons partie d'une vie éternelle.

Le Fils. — L'Idée de la possession.

Les Grands Fils. — La Colère. L'Impureté. Les promesses et les serments nous forçant à participer au mal collectif.

Les Grands grands Fils. — La Violence et la force actives ou passives individuelles ou collectives.

Il faut détruire toute la famille.

Si nous continuons sans détruire les générations les plus jeunes, le père continuera d'engendrer.

Il faut détruire l'ordre en commençant par le père, puis le fils, etc.

C'est le travail de l'âme individuelle.

Tout l'espoir du monde réside dans notre effort individuel pour détruire la famille des erreurs au-dedans de nous-mêmes.

Toutes les autorités du monde essaient maintenant de limiter l'usage de la violence, de la guerre, mais rien de cet effort ne peut aboutir quand on conserve toutes les conditions qui engendrent la guerre.

A. A. VOYSEY.

Notre Pouvoir

Un fait ostensible différencie l'homme des autres animaux : *il* peut en faire à sa tête là où les autres animaux sont contraints par l'instinct à une ligne de conduite déterminée.

Que ce soit en végétalien crudiste, en frugivore ou

en carnassier que l'homme a commencé sa carrière terrestre, en tout cas, il a eu le pouvoir de déroger à ces premiers principes et s'est entraîné à manger avec délices les choses les plus disparates et les plus extraordinaires habilement camouflées par l'art culinaire. Son instinct alimentaire originel ne devait pas être très déterminé pour que son intelligence ait pu le démentir ainsi... et cela sans que s'en suive la destruction des intéressés. L'homme a vécu, l'homme vit, grâce à l'étendue de ses possibilités alimentaires, là où des animaux quelconques devaient et doivent mourir parce que limités à un aliment distinctif. L'homme a subi la pression des circonstances et n'ayant pas d'instinct alimentaire formel, il est devenu omnivore... gourmand, glouton, malade et dégradé.

Il nous incombe de juger, de choisir nos voies, c'est nous-mêmes qui décidons des questions qui sont si nettement tranchées par la nature pour le compte des autres animaux. Le problème alimentaire se présente maintenant comme issue sociale, engage la morale humaine. Aujourd'hui se dessinent les prémices d'une grande réforme alimentaire, car jamais la consommation de la viande n'a été aussi générale ni ses méthodes aussi perfectionnées. C'est la boucherie industrialisée qui aura sonné la défaite de la phase présente de notre évolution alimentaire parce que les grandes réformes résultent des grands abus. Une chose même mauvaise dure tant qu'elle reste modérée; quand elle devient excessive, elle déclanche la réaction et alors survient la réforme.

La boucherie industrialisée est l'horreur du monde actuel. La boucherie industrialisée des bestiaux et la boucherie industrialisée des hommes, les deux se tiennent, reposent sur le même principe : une relation injuste entre forts et faibles, ou si on préfère, entre capables et incapables. Si on abat les bestiaux après les avoir torturé par des voyages sur terre et sur mer, c'est qu'ils ne peuvent rien faire pour empêcher cela. Si on obtient des hommes qu'ils s'abattent les uns les autres et s'infligent les plus terribles souffrances, c'est qu'ils semblent incapables de s'y refuser, ils sont abrutis comme les pauvres bœufs, misérables comme les pauvres moutons, empoisonnés comme les pauvres porcs, et par-dessus tout vicieux comme eux seuls ont su le devenir. Voilà la tragédie humaine, l'homme est

ivre jusqu'à la démence à cause du mauvais usage qu'il fait de son pouvoir d'en faire à sa tête.

Faut-il évoquer les circonstances atténuantes en disant qu'abandonné par la nature qui ne le dota pas des instincts protecteurs communs aux autres créatures, mais au contraire le munit d'un instrument dangereux : l'intelligence, et d'une faculté à nulle autre pareille : l'esprit d'initiative, l'homme commence à peine à en savoir assez sur les êtres et les choses pour un peu se ressaisir ?

Pour juger sainement des réelles circonstances de la vie, il faut se détourner des circonstances artificielles de la civilisation et on verra que loin de nous amener à des conclusions féroces, nous nous trouverons en face d'une vision moralisatrice au plus haut degré. La vie vaut bien d'être vécue pour elle-même. Elle comporte la satisfaction normale des appétits réels, elle comporte l'exercice de la liberté dans l'espace et dans le temps : faire ce que l'on veut, quand on veut, où l'on veut. La sociabilité évolue chez l'homme dans le domaine des sentiments humains favorables à la vie collective : le sens du droit et du devoir, l'amabilité générale. Ces sentiments interviennent pour coordonner les individus sans enfreindre leur liberté, car celui qui agit spontanément d'une façon aimable envers ses semblables et envers toute la nature, exerce sa liberté puisqu'il fait selon le penchant de son cœur.

Cela est impossible dans un monde où la race humaine dépend pour sa subsistance, de l'abus cruel des races animales. Les fauves sont cruels, solitaires, hargneux, malodorants. D'omnivores il n'y en a guère dans la nature, sauf le porc, les gallinacés; on pourrait se dispenser de les prendre pour modèles. Les animaux nobles, paisibles, forts, qui vivent la vie collective des troupeaux et chez qui on constate des éléments de sens moral sont végétivores. Quant aux animaux transformés par la domestication, ce ne sont que des anomalies assez tristes. L'homme pourrait vivre sans avoir recours à aucun animal, ou s'assurer la coopération de certains animaux, mais c'est inadmissible qu'il les mange.

Le pouvoir humain est discrétionnaire, nous pouvons élaborer un monde meilleur et nous allons l'élaborer.

LAGACHE-GUILPIN.

Ma Révolution par le Végétalisme

L'idée du végétalisme est en marche. Le nombre de ceux qui la pratiquent, qui la vivent augmente tous les jours, et si aujourd'hui nous n'espérons pas encore conquérir la foule, c'est parce que cette idée et la vie qui en découle sont trop simples, trop vraies. L'homme cherche la perfection et le bonheur, mais il les cherche trop loin, il s'égare et complique son existence.

Dans la mécanique, plus la machine, l'appareil sont simples, plus ils sont parfaits. De même pour les humains, plus leur vie est simple. rationnelle et naturelle, plus ils se rapprochent de la perfection qui seule peut leur assurer la plus grande somme de bonheur profond et durable, ou si vous préférez, elle les préserve des souffrances évitables. L'homme dans sa poursuite au bonheur (d'ailleurs très légitime) est devenu la créature la plus misérable de la terre : esclave, vicieux, malade, laid.

Esclave de ses besoins illimités, de son ventre, de son travail, de son argent, de la mode, de son imagination maladive et de tant d'autres choses qui avilissent.

Les idéalistes révolutionnaires dans leur bonne foi, dans toute leur sincérité, nous reprochent de faire du mauvais travail en enseignant au prolétariat la simplicité et la diminution du besoin... Au contraire, disent-ils, il faut créer de plus en plus des besoins de luxe, de confort, il faut rendre l'ouvrier mécontent de son sort afin qu'il fasse la révolution.

Mais si nous prêchons la simplicité, la diminution des besoins factices qui tuent l'humanité, nous créons d'autres besoins : le besoin de la liberté, du grand air, du soleil, de l'amour, de la santé physique et morale, de l'épanouissement harmonieux de son moi; nous créons le besoin de la plus profonde joie de vivre.

Enfant, on m'a promis le paradis après la mort, on me faisait peur avec l'enfer — j'ai cru. Adolescent, on m'a promis le bonheur dans un avenir lointain, quand tous deviendront bons et justes et on me faisait peur en me peignant la difficulté de gagner la vie — et j'ai cru.

Aujourd'hui, grand garçon, j'ai compris (grâce aux exemples des autres) qu'il faut si peu pour vivre qu'il

est facile de produire ce qu'on a besoin, que la terre est si riche, la nature si providentielle qu'il suffit de tendre la main pour cueillir des fruits, qu'on a assez de loisirs pour se rouler au soleil à son aise, respirer le grand air. Et s'il faut donner un coup d'épaule pour abattre un arbre, construire un abri, défoncer la terre, secourir un ami, on fait cela en chantant — c'est la joie de l'effort.

Pour moi, le Paradis est descendu sur terre, la révolution s'est faite, les hommes sont devenus bons et justes (puisqu'ils n'ont rien à m'envier, sinon ma liberté) il n'y a plus d'épouvantail d'enfer, ni d'en haut, ni d'en bas.

KAMIENIETZKI.

Cher Camarade,

J'ai distribué les circulaires pour le mieux.

Je vois que nous sommes peu d'adhérents. Qu'importe. Luttons et propageons, notre nombre grossira.

C'est un petit journal dans le genre de *Germinal* d'Amiens, qu'il nous faudrait créer, c'est-à-dire commentant tous les faits journaliers, divers, injustices, abus, violences et brutalités des autorités, il faudrait qu'il fut régional, et qu'il y en eut plusieurs. La création de « Foyers Végétaliens » dans les centres importants pourrait aider à l'éclosion de ces petites feuilles.

Mais pour cela il ne faut pas d'ostracisme : au contraire, une large tolérance est toujours ce qui nous convient, ce qui convient à la raison et à la liberté.

Emile HAMELIN,
Aux Plaines d'Angers (M.-et-L.)

Pourquoi nous Souffrons

Voilà une question que beaucoup de monde se pose chaque jour.

Pour les uns, la cause en est à la société bourgeoise qui nous divise en deux classes distinctes : les uns sont propriétaires, les autres non-propriétaires.

De l'autre côté, il y en a qui disent que l'ignorance est la mère de la souffrance et de la misère. Chacun résoud à sa manière ce problème, selon le plus facile.

On dit qu'il est triste de vivre dans une société où réciproquement on se traite de citoyen, camarade et même de frère, et par nos propres yeux cependant,

nous voyons les uns avoir toutes les commodités et trépasser d'indigestion, pendant que les autres périssent d'inanition et s'anémient. On en conclut que cette société est mauvaise, ne nous aime pas tous également de la même fraternité, elle ne fait pas de tous des citoyens, des camarades, des frères égaux.

Pour les autres, c'est à l'ignorance que nous devons toutes nos souffrances, et pour la vaincre on nous conseille de cultiver d'une façon nette, précise, notre individualité, de ne point nous laisser enthousiasmer par de belles phrases, prendre expérience du passé, se créer un concept de vie utile et agréable en plaçant sur des bases scientifiques notre espoir de régénération sociale pour des individus de bonne volonté et guidés, secondés par des hommes compétents.

C'est vrai, nous souffrons et par la société et par l'ignorance.

La société est mauvaise parce que l'individu est mauvais, et s'il est mauvais, pourquoi ? .

Que faut-il faire ? Détruire la société ou l'individu ?

Je crois l'individu mauvais plutôt que la société.

L'individu d'aujourd'hui influencé par le milieu mène une existence pleine de faux désirs et de faux appétits, jamais il ne se sent satisfait, toujours il demande et toujours pour cette demande opprime son prochain ; à tout moment il s'interroge sur ce qu'il faut faire pour gagner de l'argent, pour satisfaire son instinct de bête féroce : il lui faut des victimes, beaucoup de victimes, sa satisfaction réclame beaucoup de gens qui souffrent et qui consentent à peiner pour lui. Malheureusement, ces individus jouisseurs et avides se trouvent dans les deux classes.

En résumé, l'individu à de faux besoins, et pour les satisfaire, cela exige le travail d'un lot d'esclaves dociles.

Sur ce point là, les *végétaliens* sont dans le vrai chemin. Nous ne croyons pas trop à la transformation de la société, de préférence nous croyons que c'est l'individu qu'il faut transformer et pour cela nous commençons à nous régénérer nous-mêmes.

D'abord, la nourriture sans viande et simple, puis modification de nos habitudes hors du bruit infernal et de la pestilence des grandes villes, sachant d'avance que la nourriture et les habitudes ont une grande in-

fluence pour la conservation de notre santé physique et morale.

Et comme nous savons cela par plusieurs années d'expérience et de pratique, nous disons à nos frères de souffrance, à tous ceux qui peinent, à tous ceux qui pleurent pour n'avoir pas trouvé une main et un cœur secourables : Venez à nous !

Si tu es un bon travailleur, suis-nous, marche avec nous, avant longtemps tu ne tarderas pas à t'affranchir de toute une séquelle de maux engendrés par la misère et l'ignorance, et voyant plus clairement ce qui est nécessaire à *ton* émancipation, tu nous diras si c'est dans le sens social ou le sens individuel que tu comptes le trouver. Est-ce la société ou l'individu que tu entendras réformer ?

VINCENT.

Le Crudivégétalisme et la Sensibilité

Nous avons lu avec plaisir un article du *Libertaire*, intitulé « La Découverte de Jagadis Chandra Bose et le Végétalisme », signé P. M. Nous le reproduisons pour ceux qui ne l'avaient pas lu :

« Les recherches du grand savant hindou Jagadis Chandra Bose sont encore bien peu connues. La science officielle a longtemps repoussé ses conclusions trop imprévues et touchant trop profondément au problème de la vie. La revue Europe *en a donné un aperçu dans son numéro de juin* 1924.

« Je résumerai rapidement ces conclusions, d'où l'on peut tirer des remarques à l'usage des végétaliens en général et des crudivores en particulier.

« Bose, physicien, poursuivant des recherches sur les ondes hertziennes, s'aperçut un jour que ses récepteurs manifestaient une « fatigue » dont il ne put déceler la raison. De ses essais autour de cette remarque naquit la vision, justifiée ensuite par des expériences menées avec la minutie la plus impersonnelle, d'une sensibilité universelle, possédée par toute matière, quelle que soit sa forme, vivante et non vivante, et se manifestant par des réactions électriques mesurables.

« Poursuivant ses études, Jagadis Chandra Bose put vérifier son intuition que toutes *les réactions des plantes étaient les mêmes que celles des animaux, « pareilles « par les conditions de leur genèse et pareilles en leur « modalités ».*

« Les mouvements des plantes ont longtemps passé

inaperçus à cause de leur très minime amplitude. Bose eut le grand mérite d'avoir inventé de très nombreux appareils capables de déceler ces mouvements, et d'avoir doté ces appareils de systèmes enregistreurs qui donnent aux expériences toute l'impersonnalité désirable.

« A l'aide de ces instruments, Bose constata l'existence d'un « cœur végétal » d'un tissu pulsatile avec systole et diastole correspondant exactement aux pulsations d'un cœur animal. Il constata l'état fébrile d'une plante blessée, et la cessation de la fièvre quand la blessure est cicatrisée. Le chloroforme a sur les plantes la même action que sur les animaux ; on peut faire subir à une plante, en l'anesthésiant au préalable, une opération qui, ordinairement, la tuerait.

« De telles conclusions réduisent à néant l'argument sentimental des végétaliens, qui s'abstiennent de manger de la viande pour ne pas faire souffrir les animaux. S'il est démontré que toute plante possède un influx nerveux analogue à celui des animaux et réagit identiquement à toute influence extérieure, on inflige autant de souffrance en coupant une salade ou en croquant une carotte qu'en fusillant une innocente perdrix. Du moins, s'il y a douleur infligée, ce fut jusqu'ici sans cruauté, puisque cette douleur n'était pas connue, puisque, en tout cas, le sadisme de voir le sang répandu n'existait pas.

« Mais à présent, végétaliens, mes frères, il vous faudra trouver d'autres raisons — et elles ne manquent pas : esthétiques, économiques, hygiéniques — pour justifier votre abstention de l'alimentation carnée.

« Mais voici une autre conséquence des découvertes de Bose. Le savant hindou vérifia la correspondance des réactions animales et végétales jusque dans l'agonie et le spasme de la mort. Je cite ici l'article d'E. Monod-Herzen, auquel j'ai déjà fait allusion : « Le voltage d'un spasme végétal est parfois considérable. Bose a montré que celui d'un petit pois peut aller jusqu'à un volt. Il s'ensuit que si cinq cents petits pois pouvaient être reliés par ce qu'on appelle, en physique, un montage en série, leur mort, dans l'eau chaude, vers 60°, électrocuterait le cuisinier ! »

« Cette déperdition d'énergie, qui se produit lorsque les plantes meurent par la cuisson, n'a pas lieu lorsqu'elles sont consommées crues. La mort se produit

alors à l'intérieur de notre organisme, et le résultat pratique a déjà été remarqué, puisqu'on a constaté, sans l'expliquer jusqu'ici, combien le crudivorisme était un régime énergétique. La force dégagée par le spasme d'un animal peut être très rarement utilisée ainsi; il n'y a guère que les moules et les huîtres qui aient le triste privilège d'être dévorées toutes vives par l'espèce humaine.

« Donc, si les crudivores doivent renoncer à faire exception à la loi de la vie, qui est de tuer pour persévérer dans l'être, ils peuvent trouver dans les découvertes de Bose une nouvelle et heureuse justification de leur régime, au point de vue de l'hygiène et de la production des forces et de l'activité. « *P. M.* »

Nous avons entrevu, il y a vingt-cinq ans, un grand ouvrage anglais, merveilleusement illustré, rendant compte des expériences d'un savant hindou dont nous ne nous souvenons plus le nom. Il se pourrait que ce soit J. Ch. Bose. Il établit que tous les anesthésiques agissent d'une manière sédative identique sur l'animal, sur la plante et sur le métal. Le fil de platine chloroformé conduit plus difficilement le courant électrique qu'un fil normal. En télégraphie on sait que lundi matin la résistance des fils est moindre que samedi soir : le fil « tire avantage du repos hebdomadaire ». Les cellules végétales et les nôtres ne sont que des agglomérations de particules colloïdales (micelles) que l'on doit classer dans les corps bruts et nous pourrions nous y ranger nous-mêmes si tel est notre plaisir, cela n'aurait rien d'absurde... mais il faudra bien, après coup, ouvrir des sous-classes dans le monde de corps bruts ainsi compris, et on y retrouvera minéraux, plantes et animaux.

L'expérience sicentifique démontrera que le mammifère est plus sensible que la méduse, celle-ci plus sensible que la plante et que la plante est plus sensible que le minéral. Il est faux de dire que l'on inflige *autant* de souffrance en coupant une salade qu'en fusillant une perdrix. Cependant, par absurde, concédons l'égalité de la souffrance et demandons-nous si le végétalien en produit davantage que l'homme nourrissant le bœuf par les végétaux pour le manger. Citons la réponse de Han Ryner à une objection qui plaignait la plante broyée qui souffre. Il dit :

« A manger l'animal que j'ai nourri d'abord de la

plante, j'ajouterais la souffrance possible à la souffrance certaine et je détruirais deux formes de vie au lieu d'une. »

Celui qui sincèrement cherche à tuer le moins possible de plantes est sur la route pour devenir végétalien sobre. Le zootechnicien lui démontrerait, à sa demande, que l'homme strictement carnivore causerait la mort de dix fois plus de végétaux que le végétalien.

Au sujet de la supériorité de l'aliment végétal cru sur le cuit, nous critiquerions l'emploi de l'expression « spasme », expression imagée mais déplacée comme l'est toute expression antropomorphique en dehors des relations humaines. Toutes les fois que les particules (micelles) d'une solution colloïdale cessent de tourbillonner librement dans l'eau pour se prendre en masse, il se produit une phénomène électrique. Il accompagne tout changement de la grandeur de la surface par laquelle les micelles solides et le liquide qui les porte sont en contact. Or la cuisson des légumes produit une précipitation, une coagulation des micelles de l'albumine, qui jusque-là étaient en suspension, autrement dit en solution colloïdale. On peut appeler « spasme » la coagulation, à condition de réserver la même expression pour le caillage du lait. Les causes de la supériorité de l'aliment vivant (colloïdal, non-coagulé) sont multiples, la non-coagulation est du nombre. Il faut un effort de solubilisation, et un rechargement électrique des particules pour retransformer le coagulum de l'aliment cuit en solution colloïdale.

Cependant, la perte d'énergie électrique, causée par la coagulation, autrement la valeur du « spasme » de la plante, est absolument négligeable. (A ce sujet, il faudrait faire remarquer à l'auteur cité par le camarade P. M. (donc à Monod-Herzen) que pour « électrocuter » il faut non seulement des volts (tension) mais encore des milli-ampères (quantité de courant). 600 volts et même 6.000 volts n'ont rien de dangereux, si la *quantité* d'électricité, qui peut s'écouler à travers notre corps, reste minime. Or, la quantité d'électricité libérée par la coagulation de l'albumine d'un petit pois est de l'ordre qui met à l'épreuve les galvanomètres les plus sensibles. Elle ne produirait aucune

sensation chez le cuisinier en question malgré sa tension de 600 volts.)

Le « vivant et cru » vaut surtout par la non-destruction des complexes chimiques fragiles.

*
* *

L'esprit humain oscille alternativement entre deux tendances : l'une démontre l'universalité, la profonde identité de tous les phénomènes, l'autre distingue entre le simple et le complexe. Elle nous empêche de conclure à l'identité de la superstructure du fait de l'identité des origines. Chacun des deux efforts à sa valeur, et nous saluons celui du camarade P. M. qui aura fait réfléchir bien des lecteurs.

Victor LORENC.

A la Recherche de la Meilleure Alimentation Humaine

LA VIE EXIGE UNE ATTENTION CONSCIENTE DE DIVERS CÔTÉS, GÉNÉRALEMENT L'ALIMENTATION N'EN REÇOIT QU'UNE FAIBLE PART.

La composition des repas est réglée par la faim, l'usage et la gourmandise ; la quantité mangée est quelquefois limitée par la pauvreté ou par l'avarice, le plus souvent elle l'est par la satiété.

Généralement l'individu croit que l'alimentation usuelle ou « normale » est aussi la meilleure qui puisse exister. De ce fait, il se désintéresse des questions alimentaires.

Cependant, il y a diverses sortes de personnes qui ne mangent pas comme tout le monde.

*
* *

LES MALADES, LES ANGOISSÉS, LES DÉSÉQUILIBRÉS ONT SOUVENT DES RÉGIMES A PART. Le malade souffre, et pour guérir il accepte volontiers une diète différant de la « normale », au besoin il en inventerait. Chez un tel l'excès de viande ou d'œuf a provoqué des fermentations qui menacent de perforer l'intestin : la douleur apparaît. Un régime de pâtes peut suffire pour la chasser, cependant rien ne prouve que, débarrassé de la souffrance, le malade a découvert une nutrition idéale. On peut être profondément malade sans souffrir, sans présenter de symptômes. On peut sembler guéri tout en restant à la veille d'une maladie visible.

L'observation des pigeons mis au régime du riz

dépoli (riz débarrassé du germe, du son) nous en fournit un exemple. On sait que la prédominance extrême d'une céréale dégermée provoque chez le pigeon, et chez tous les animaux, l'homme y inclus, une névrose — appelée beri-beri — déclanchant des attaques épileptiformes et des paralysies dramatiques. Divers traitements (purges, piqûres) peuvent « guérir » un pigeon ainsi paralysé : il se remet à marcher et semble dispos : les désordres nerveux apparents ont disparu. Mc Carrison a eu l'idée d'explorer au microscope les tissus (les cellules) des pigeons mis en route vers le beri-beri. L'autopsie a indiqué que les cellules de l'estomac, du pancréas, de l'intestin, sont dégénérées bien avant les nerfs. Les symptômes nerveux n'arrivent qu'à la *fin* de la maladie réelle. Les nerfs qui ne sont atteints que tout dernièrement peuvent être, par un traitement excitant, remis momentanément en marche, mais la guérison profonde est autrement difficile.

L'homme malade approuve tout traitement, tout régime, qui le débarrasse de quelque douleur locale. Il est prêt à quitter l'alimentation usuelle mais sans savoir de quel côté se trouve le régime idéal. Le malade et son médecin vont « au plus pressé », et ils sont trop aisément satisfaits : c'est là une mauvaise condition pour la découverte du meilleur régime humain.

LES DÉPENSIERS ET LES MISÉREUX ONT, EUX AUSSI, DES RÉGIMES SPÉCIAUX.

Les conditions économiques extrêmes produisent des écarts par rapport à l'alimentation « normale ». Le dépensier recherche l'aliment le plus cher, l'avare et le miséreux visent l'extrême bon marché. Rien ne prouve que ces tendances purement économiques rapprochent de l'alimentation physiologiquement idéale.

Recettes Culinaires

« L'absence de toute préparation artificielle, de toute dénaturation et même de cuisson constituerait l'idéal de l'alimentation vraiment naturelle. » (Page 422, « Traité de Médecine », Dr Carton.)

L'abus des aliments cuits, la néfaste habitude de chercher les vitamines et les albumines de seconde main dans le lait, ont détraqué l'appareil digestif de la plupart des hommes. Mais on peut rééduquer les organes en les habituant progressivement au cru.

Nous tacherons d'aider ceux qui voudront essayer de s'améliorer biologiquement en leur communiquant les résultats de notre expérience culinaire.

Nous allons souvent nous inspirer des conseils du Docteur Carton. Voici ce qu'il dit :

« Toutes les sauces autres que le simple jus de cuisson, sont à défendre, en général, parce que les roux à la farine, les sauces chimiques, les graisses brûlées ou en excès sont l'origine des surmenages et d'altérations glandulaires. »

Notre cuisine sera simple. Nous abandonnerons les fritures en nous inspirant de la méthode abstentionniste du Dr Legrain : De l'usage à l'abus la pente est insensible. L'un précède l'autre, comme *peu* précède *beaucoup*. » (Page 7, Abstinence ou Modération.)

Ce qui est vrai pour l'alcool, l'est pour toute pratique nocive.

Beaucoup de personnes connaissent aujourd'hui la *Basconnaise*, plat composé de feuilles vertes crues, des racines et tubercules crus et cuits, auquel on peut ajouter des haricots, des lentilles ou autre légume cuit.

Nous avons remarqué que la plupart des végétaliens s'habituent à ce plat demi-cru, demi-cuit et ne font pas de progrès vers un régime plus cru.

Nous avons essayé depuis quelque temps d'augmenter la ration de nos aliments crus. Nous avons nommé la Niçoise, notre nouveau plat cru, car c'est à Nice que sous l'influence de Butaud, nous avons pris la détermination de suivre son exemple.

La Niçoise se compose de :

100 gr. de racines (50 gr. carotte, 30 gr. pommes de terre, 20 gr. autres variétés);

100 gr. de chou cru; 100 gr. de salade;

15 gr. d'oignon, de poireau, 12 gr. d'huile, 30 gr. de blé et seigle trempés.

Voici le menu de la journée :

Le matin : Niçoise, environ 200 gr. et fruits.

A midi : Niçoise 350 gr.

Basconnaise, dont le poids est variable selon les individus. La Basconnaise peut être remplacée par un plat cuit. Fruits.

Le soir : Niçoise 300 gr.

Verdure cuite avec pommes de terre cuites.

Nous consommons peu de pain blanc, 250 gr. par jour.

Pommes de terre à la polonaise.

Jetez les pommes de terre épluchées dans l'eau bouillante légèrement salée. Réservez l'eau pour faire une soupe. Servez les pommes de terre chaudes, ajoutez un peu d'huile et coupez finement du persil.

Soupe simple.

Coupez finement du cerfeuil, versez dessus, bien bouillante, l'eau de cuisson des pommes de terre à la polonaise, couvrez, laissez 5 minutes et servez.

Soupe simple autrement.

Faites cuire des pommes de terre épluchées dans de l'eau salée légèrement. Coupez finement dans une soupière des feuilles de laitue, d'épinards, des poireaux, du cerfeuil, versez dessus les pommes de terre cuites avec leur eau, couvrez, laisser 5 minutes et servez.

Les verdures de cette façon sont moins dévitalisés que par la cuisson.

(*A suivre.*) Sophie ZAIKOWSKA.

Réunions

Il y a, au Foyer Végétalien, 40, rue Mathis, Métro : *Crimée*, chaque vendredi, à 20 h. 30, une causerie.

Le 3 octobre, Dr Léon Bizard devait faire la première conférence de la saison. Malheureusement, une maladie l'avait empêché de venir. Sa conférence est reportée à une date ultérieure.

Le 10 octobre, Sophie Zaikowska a parlé de la propagande végétalienne. Elle avait invité les végétaliens à assister aux réunions du Foyer. Il ne suffit pas de pratiquer le végétalisme, il est utile de participer à la gymnastique intellectuelle appelée improprement propagande. Propagander, selon le dictionnaire, veut dire répandre une idée inconnue. Le propagandiste ne doit pas être un phonographe, mais un chercheur, un observateur.

Les moyens de propagande sont les causeries, les journaux, la création des Foyers végétaliens, des bars abstentionnistes, des cottages sociaux, etc.

S. Z. a annoncé la parution du *Végétalien* et a proposé aux camarades de constituer un centre végétalien, afin d'augmenter l'efficacité des efforts individuels.

Parmi les livres nouveaux, mis en vente au Foyer, elle a recommandé la thèse du Dr Robert Sauvageot :

« Le traitement diététique du Syndrome de la déminéralisation. »

C'est un ouvrage très attrayant à lire. Dr Sauvageot est un admirateur du Dr Paul Carton.

La cause de nos maladies réside dans l'hyperacidité humorale. Il n'y a pas des maladies locales, c'est l'état général qu'il faut traiter par une alimentation reminéralisante et par l'application de l'hygiène naturiste, nous explique le Dr Sauvageot.

Cette thèse est un excellent ouvrage de propagande naturiste.

Cette année, nous avons pris en dépôt la Revue Naturiste, 48, rue Piard, Brévannes et l'Education physique, 9, boulevard des Italiens.

Les végétaliens voudront lire aussi le dernier ouvrage de leur ami Han-Ryner : « Le drame d'être deux. »

S. Z. a distribué quelques exemplaires de « La Trophologie pratique », par Nicolas Capo. Cet ouvrage contient beaucoup de belles idées morales, beaucoup d'observations justes, par exemple que l'on ne doit pas condamner un régime parce que X pratiquant ce régime est devenu fou.

En effet, le végétalisme, au point de vue physiologique, comme l'anarchisme dans le domaine social, sont des opinions extrêmistes et ont tendance d'attirer les demi-fous. S'il y a à côté de gens sensés parmi nous des fous, ce n'est pas la faute du régime.

Est-ce que des végétariens, des omnivores ne meurent jamais fous ?

La trophologie peut être distribuée parmi les naturiens, les biologistes qui sauront distinguer les erreurs et corriger celles qui proviennent d'une mauvaise traduction.

L'auteur parle de tempérament électrique et de tempérament magnétique ? Qu'est-ce que cela signifie ?

Il veut neutraliser les bases par des alcalins ?

Il défend de consommer les céréales crues, la pomme de terre crue ?

Dr H. Sosnowska et les végétaliens consomment la pomme de terre crue sans éprouver aucun inconvénient.

Les Sénégalais mangent du riz cru trempé, comme nous mangeons du blé trempé.

La partie capitale de cet ouvrage c'est la question des incompatibilités chimiques des aliments.

Incompatibles les fruits et les verdures. Pourquoi ?

Les féculents entre eux, les amidons entre eux, les féculents et les amidons sont encore incompatibles.

Alors, comment établir la ration azotée inoffensive si je ne puis cuire des haricots avec de la pomme de terre ?

Voici d'ailleurs l'opinion de Dr Carton (page 420 « Traité de Médecine ») :

« *Les Harmonies alimentaires*. — Elles ont déjà été l'objet d'une bonne étude par le Dr Monthéuus. On peut dire en général que tous les aliments naturels et physiologiques s'harmonisent parfaitement. Les céréales : pain, farines, pâtes, les féculents (pommes de terre, riz, marrons), les fruits crus, les légumes verts, cuits et crus, les œufs, les aliments diastasés et fermentés (pain, beurre cru, lait caillé, crème, fromages) peuvent se grouper, sans produire des mélanges répugnant à la vue ou révoltant pour l'estomac. »

Le 17 octobre, Marcel Létrange, avocat, a parlé de la question syndicale. Les syndicalistes seront peut-être nos maîtres de demain. Létrange aimerait mieux être gouverné par les syndicalistes que par les communistes plus autoritaires. Il reconnaît cependant que le syndicalisme a beaucoup contribué à la déviation des théories anarchistes.

Un camarade a pris la défense du syndicalisme en affirmant que le syndicalisme n'est pas autoritaire, il laisse une pleine liberté à ceux qui pensent et agissent selon les décisions de la majorité syndicaliste. Il a énuméré les exigences très légitimes de la classe ouvrière. On devrait assurer aux ouvriers le confort des habitants des Champs-Elysées.

Costes intervint : qui c'est « on » ? Il est plus prudent pour l'ouvrier de ne compter que sur lui-même. Etudier quels sont ses véritables besoins et essayer de réaliser des améliorations.

La camarade Vaudray appuie Costes en disant que la seule manie de suivre la mode suffirait à stériliser des ressources considérables. Il faut donc toujours que la raison intervienne.

Létrange a conclu que toute association diminue l'autonomie de l'individu. D'autre part, l'individu isolé est faible. Donc nécessité d'un compromis.

Le 24 octobre, causerie sur la conscience, faite par Denis Roux, remplaçant le conférencier Casa, empêché.

La conscience est le jugement que l'individu porte sur ses propres actions. Le jugement personnel n'est pas toujours compréhensible pour les autres. Le sommeil paisible de certains criminels semble prouver l'absence du remords.

Il est désirable que la conscience se base sur des connaissances parfaites et que le cerveau en tire les conclusions justes. Souvent les intoxications (tabac, vin, café, etc.) troublent la perfection de ce jugement. Chaque poison produit des symptômes caractéristiques, pour la morpihne ce sont des soubresauts, pour la cocaïne des reniements inconscients, pour l'éther l'assoupissement. Des symptômes aussi grossiers permettent de supposer une grave désorganisation de la conscience. Ces mauvaises habitudes sont souvent acquises par imitation. Le conférencier parle des essais d'agir sur la conscience de ces détraqués par la suggestion mécanique de préférence pendant l'hypnose.

Il conclut qu'en général il faut que chacun cherche son « Dieu » en soi.

Victor Lorenc fait remarquer que l'absence du remords chez le criminel ne prouve pas l'absence de conscience. En même temps, le policier qui l'avait arrêté et le juge qui l'avait condamné à la prison dormaient bien aussi, pourtant souvent ils n'ont servi que quelque préjugé social. En général, la conscience des hommes ne se réveille que sous la menace des représailles. La société actuelle semble être bâtie sur le respect de la propriété acquise. Les personnes responsables de l'émission d'une quantité fantastique de papier monnaie ont détruit les trois quarts des fortunes acquises. Il est permis de douter que leur conscience se soit émue.

La conscience civique, commerciale, sexuelle sont imprécises et changeantes.

V. L. n'accepte pas le conseil de chercher son Dieu en soi pour améliorer sa conscience. Les hommes fabriquent les Dieux à leur image. Le terrible Jéhovah fut un Dieu nationaliste, ce n'est pas sa contemplation qui rendra un peuple moins agressif. Il faut réaliser un progrès individuel et Dieu le suivra.

Plusieurs camarades appuyèrent par des exemples

l'opinion que la conscience populaire est souvent très mal basée.

31 octobre : « Sur la Révolution », par Suzanne Lévy, avocate, et Sophie Zaïkowska.

7 novembre : « La valeur éducative de l'Espéranto », par J. Camescasse.

14 novembre : « La femme et les préjugés », par Dr Madeleine Pelletier.

21 novembre : Causerie par Charlotte Davy.

28 novembre : « La vie dans les planètes », par Edm. Wiétrich.

5 décembre : « Ferrer, son œuvre », par André Lorulot.

12 décembre : « Le rôle de la beauté dans l'évolution humaine », par Dr Legrain.

19 décembre : « L'esprit de tolérance », par Louise Diart.

26 décembre : « L'alimentation des travailleurs », par J. Morand, directeur de l'Hygie.

Cet hiver, au Foyer de la rue Mathis, le dernier dimanche de chaque mois, aura lieu le banquet des Amis du Foyer à midi et une fête à 15 heures.

En janvier il n'y aura ni banquet ni fête.

Les programmes seront donnés ultérieurement, nous pouvons cependant déjà annoncer en avril une fête dont la collecte sera remise au groupe des amis de Han-Ryner. Notre ami Banville d'Hostel parlera de Han-Ryner, philosophe individualiste. En mai, une fête au profit des Foyers, conférence sera faite par Han-Ryner.

Le 30 novembre, à midi, banquet des Amis et 15 heures fête.

Causerie sur l'Œuvre des Foyers, par V. Lorenc

Ensuite, on entendra Clovys dans ses œuvres sociales rosses, Lyssette, chansons et quelques musiciens végétaliens.

Collecte facultative pour le développement des foyers de Paris et de Nice.

Le 28 décembre, à midi, banquet espérantiste, à 15 heures fête.

Sœur Cochet lira quelques pages de l'*Assommoir*, d'E. Zola.

Sœur Maréchal parlera de l'Œuvre antialcoolique du Dr Legrain.

Musique, chants, chœur, dirigé par sœur Ruehl.

Collecte facultative sera mise à l'Essor et aux Annales antialcooliques.

Réunions publiques de la loge Terre et Liberté :

Jeudi 6 novembre : « La famille a-t-elle un rôle éducatif ? » par Dr Legrain.

20 novembre : « Sur la ligue antialcoolique », par Julia Bertrand.

4 décembre : « Causes des erreurs physiologiques », par Sr Sophie Zaïkowska.

18 décembre : « Impressions de voyage », par Sœur Ruehl.

25 décembre : Fête de famille à la loge.

En dehors du programme, en octobre, Fr. Georgia Knap fit une intéressante causerie sur son œuvre du Cottage social. C'est la possibilité pour l'ouvrier, pour l'employé d'avoir sa maison à la campagne ou dans la banlieue, en associant son travail de dimanche à d'autres camarades pendant un an. Il faut quatre dimanches pour construire la maison selon le plan et par la méthode de travail de Georgia Knap. Toute association présente des inconvénients, mais souvent elle s'impose dès qu'on veut réaliser un bien-être. Les maisons sont proches les unes des autres, on voit le danger pour un végétalien de voir ses petits pois mangés par les poules du voisin. Aussi Fr. Knap propose de créer un village des végétaliens et des abstinents. Deux femmes se sont inscrites.

La Sr Ruehl demande quel travail pourrait-elle faire étant institutrice, comme membre du groupe du Cottage social. G. Knap lui répond que progressivement elle s'adapterait à différents travaux, comme porter des seaux d'eau, mener des brouettes de sable, etc.

Ne serait-ce pas aussi une excellente gymnastique selon la méthode d'Hébert ?

Pour plus amples renseignements, s'adresser à G. Knap, 213, rue Saint-Martin, Paris.

L'Espéranto ou l'Ido?

Une légende biblique représente la diversité des langues comme un châtiment infligé par le terrible Jéhovah aux hommes parce qu'ils défiaient sa puissance.

L'impossibilité de se comprendre est une des causes des guerres mondiales.

La nécessité d'une langue internationale est reconnue non seulement par les idéalistes, mais aussi par

tous ceux dont l'activité s'exerce socialement. Les commerçants, la police se servent aujourd'hui d'Espéranto, nous a dit Raquier dans sa conférence faite au Foyer le 3 octobre, à la séance d'ouverture de l'exposition des langues internationales.

J'avais visité l'exposition. Un grand nombre de journaux, d'affiches, de volumes en langue espéranto. Très peu d'ouvrages en Ido. Quant à l'Espérantido, le Médial, l'Occidental, ils ne figuraient que comme noms au tableau.

J'avais appris que les propagandistes de l'Ido n'étaient pas prévenus qu'une exposition des langues internationales aurait lieu au Foyer.

C'est une maladresse des organisateurs inexpérimentés, elle sera réparée, j'en suis certaine, à la prochaine exposition des langues où les défenseurs des autres langues seront prévenus à temps pour pouvoir présenter leur richesse.

Je suis espérantiste. C'est l'envie de lire l'« Union Universelle », une très intéressante revue de Nicolas Shéiermann qui m'a fait apprendre l'Espéranto.

C'est, je crois, la meilleure manière de propager une langue que d'écrire, en s'en servant, quelque chose ayant une valeur.

A la réunion du 3 octobre, un camarade d'Orléans a discuté longuement avec le camarade Papillon, l'apôtre de l'Ido. Ce camarade connaissait parfaitement toutes les langues rivales. C'est encore une manière loyale et efficace (la déloyauté ne donne qu'un succès éphémère) de propager l'Espéranto.

Je suis espérantiste, mais je ne redoute pas que les Idistes défendent leur cause, je ne crois même pas que l'Ido gêne sérieusement le développement de l'Espéranto.

Il y a des personnes dont la paresse cérébrale cherche excuse dans le fait qu'il y a deux langues rivales, mais les paresseux trouveront toujours une excuse à leur paresse.

J'ai donné la préférence à l'Espéranto parce qu'il me semble que cette langue est davantage en usage que l'Ido.

Pour moi, une langue internationale est un moyen de fraterniser avec les autres hommes et non un but en soi.

Malheureusement, beaucoup de camarades se pas-

sionnent soit pour l'Ido, soit pour l'Espéranto, oubliant le but principal et engendrent la guerre.

Il faut être philologue pour pouvoir juger de l'excellence de l'Ido ou de l'Espéranto. Selon l'orateur d'Orléans, qui semble avoir étudié la question, c'est l'Occidental qui mériterait sa préférence, mais, comme toutes les langues nouvelles ont leurs imperfections et sont perfectibles en même temps, conservons donc l'Espéranto qui est en usage.

En anarchiste qui se respecte, je me reprochais quelquefois d'avoir accordé la préférence à l'Espéranto, je me demandais si en acceptant l'opinion du plus grand nombre, je n'entravais pas un progrès réel ? Le camarade Papillon a levé mon scrupule en contestant à l'Occidental le droit de détrôner l'Ido.

Les Amis de Han-Ryner

société sous le patronage de J. H. Rosny aîné, de l'Académie Goncourt. Président honoraire : Florian Parmentier. Président : Emile Pignot, 33, rue Château-Landon, Paris. Secrétaire : Marie Blossier.

Cette société a pour but de faire connaître la pensée de Han-Ryner.

Dimanche 26 octobre, nous avons assisté à la conférence de Han-Ryner sur Florian Parmentier, poète.

H. R. a lu plusieurs poésies de cet écrivain. Dans la Lumière de l'Aveugle, le poète se retire du monde pour que ses souvenirs en fassent une image plus fidèle. C'est en ne regardant plus le monde qu'il le voit mieux. Il déplore de voir un combat souvent féroce et rêve des moyens de s'y soustraire sinon d'y porter remède. L'union merveilleuse avec au moins une âme d'élite lui donne la sensation d'un pouvoir extraordinaire. Il voudrait secourir ceux qui souffrent de la rudesse de la vie, hélas ! l'apaisement intérieur ne semble pouvoir être gagné que par un grand travail, par une évolution difficile avant que de pouvoir cueillir, comme un fruit, la lumière intérieure.

H.-R. a lu une de ses paraboles cyniques où sa pensée se rencontre avec celle de Florian Parmentier.

*
* *

Le premier et le troisième dimanche de chaque mois, à 15 heures, à l'école des Hautes Etudes, 16, rue de la Sorbonne, jusqu'au mois de mai inclusivement, con-

férences publiques et contradictoires sur les Grands Tourments de l'Humanité :

La Faim, la Servitude, l'Amour, la Mort.

Nous avons assisté le 5 octobre à la conférence d'Edm. Wiétrich.

Le conférencier recherche ce que pourrait être l'homme de demain. Il ne méconnaît pas le rôle utile de la pensée traditionnelle dans le passé, mais il voudrait que des hommes puissants, dynamiques, créent et réalisent la pensée qui convient à l'époque présente.

Wiétrich est toujours l'ami de la tolérance. Il comprend l'ardeur des fanatiques, mais il regrette que *ce qu'ils avaient gagné en chaleur, ils l'avaient perdu en lumière.*

Wiétrich n'est pas seulement un contemplatif, il souffre avec les miséreux et cherche un remède. Son idéal est et sera toujours *laïque.*

(*A suivre.*) Sophie ZAIKOWSKA.

Les Bons Templiers

Ils ont créé un Foyer rue Mathis, une forte loge, ce sont les meilleurs camarades que l'on puisse rencontrer et la plupart d'excellents végétaliens.

Mais que sont les Bons Templiers, demande-t-on de toutes parts ?

Ce sont des abstinents totaux qui ont pris l'engagement de ne jamais offrir de boisson alcoolisée à qui que ce soit et de n'en consommer jamais eux-mêmes : ils sont fraternels et se secourent réciproquement, leur moralité est élevée, on ne peut dire d'eux que du bien : le végétalisme gagnera toujours au développement des Loges de B. T. comme celle de « Terre et Liberté », 40, rue Mathis, Paris.

Les Foyers

Le Foyer de Nice est maintenant établi : il fournit quotidiennement 40 repas; tous les jours de nouveaux venus s'initient aux bontés du régime végétalien.

Après le repas, tous les samedis, causerie annoncée dans les journaux locaux et cela crée et entretient une saine agitation; deux fois par semaine cours d'espéranto.

En un mot, le Foyer si lumineux de Paris a ici un enfantelet bien vivant.

Moi, Butaud, je suis revenu à ma « petite propriété » de Vence et y plante mes choux, mais pas plus tard, ou pas plus tôt qu'aujourd'hui 8 novembre, j'ai réfléchi que je serais plus utile à Bruxelles où ailleurs à faire de la propagande végétalienne et d'y monter un Foyer.

Aussi, je bazarde « ma petite propriété » 10.000 francs à qui la veut et avec l'argent je crée un Foyer dans un grand centre. Maintenant, s'il y a un ou des camarades ayant des ressources suffisantes pour entreprendre l'œuvre à leur charge, cela me conviendrait parfaitement et je suis tout disposé à aller auprès d'eux pendant les mois d'ouverture pour mettre la chose en train.

Qu'on se le dise ! Et si possible qu'on me fournisse des renseignements sur Bruxelles.

Des camarades ont cherché un local à Marseille, ils n'en ont pas trouvé, d'autres veulent ouvrir un second Foyer à Paris, le manque de local les arrête aussi. Qui peut leur en signaler un ?

Conférences

Première Série

LA FAIM

1. — Le fait brutal de la misère humaine.
2. — Les causes profondes de la misère humaine.
3. — Les remèdes illusoires et les remèdes efficaces.
4. — Lutte de classes ou suppression des classes.
5. — Les caricatures du Socialisme.
6. — Le véritable Socialisme.
7. — Socialisme et Christianisme.
8. — Sous l'œil de Rome ou sous « l'œil de Moscou » ?
9. — De quel côté de la barricade serait le Christ ?
10. — Le Capitalisme est-il le résultat de l'exploitation de l'homme par l'homme ?
11. — Que sera le « Grand Soir » ?
12. — L'humanité souffrante doit-elle encore payer des traites sur l'Eternité ?

Deuxième Série

LA SERVITUDE

1. — La Société en conflit avec l'individu.
2. — Bienfaits et servitudes de la famille.
3. — Autorité ou liberté ?
4. — Les peuples sont-ils faits pour les gouvernements ou les gouvernements pour les peuples ?
5. — Y a-t-il des mots qui tuent ?

6. — Qu'est-ce que la Patrie?
7. — Patriotisme ou Chauvinisme?
8. — Patriotisme et Humanité.
9. — La religion patriotique est-elle une dernière forme de la croyance?
10. — Le Pacifisme est-il un leurre?
11. — La formule « Si tu veux la paix prépare la guerre » est-elle celle de la Sagesse?
12. — Vers une nouvelle humanité.

Troisième Série

L'AMOUR

1. — D'où vient l'amour et ses sortileges?
2. — Le mythe de l'amour platonique.
3. — La morale sexuelle est-elle l'essentiel de la moralité?
4. — Le christianisme et l'Amour.
5. — Amour et Mariage.
6. — L'homme et la femme devant l'amour.
7. — Que signifie le droit à l'amour.
8. — Le mariage a-t-il besoin d'une réforme?
9. — Le grand conflit : l'argent contre l'amour.
10. — La femme qui vient.

Quatrième Série

LA MORT

1. — La hantise de l'homme : la mort.
2. — Nos attitudes devant la mort.
3. — L'attitude de l'Orient : le triomphe du Grand Pan.
4. — Le Grand Pan dans la philosophie contemporaine.
5. — Le Christianisme et la survivance personnelle.
6. — Une nouvelle vague de mysticisme.
7. — Les conceptions enfantines sur l'Au-delà.
8. — Les révélations de la psychologie contemporaine.
9. — Le sens de la vie et de la mort.
10. — Vers une nouvelle conception du Divin et de l'Immortalité.
11. — Aux écoutes d'un monde invisible.
12. — Le Surhomme seul candidat à l'Immortalité.

Ces conférences qui seront publiques et contradictoires seront données jusqu'au mois de mai inclusivement, et à moins d'avis contraire, le 1er et le 3e dimanche de chaque mois, à 3 heures, à l'Ecole des Hautes Etudes Sociales, 16, rue de la Sorbonne.

Une somme de 1 fr. sera perçue à l'entrée pour couvrir les frais de la salle.

Adhésions et Comptabilité

ADHÉSIONS : G. Butaud; S. Zaïkowska; V. Lorenc; Vincent; Baron Howen; Daudé-Bancel; Jesson; Vernange; Loge «Terre et Liberté»; Frères Gourget 10 fr.; Roux; Metzger; Sœurs Marion 20; Vaudret 20; de «Terre et Liberté» par Roux 20;

Hamelin; Menuisier de «Terre et Liberté»; Marcel Fighiera, 15, rue du Titien, Cannes; Laura; Mme Gilpin Lagache; L. Mollet, 72, rue Amelot, Paris, 14; Garnier, 36, rue Lafayette, Paris; Charles de Bascon 10: J. Canguilhem, 171, chemin Dupuch St Augustin, Bordeaux; Onimus, hôtel Panorama, à Cassis (B.-du-Rh.); Audiffred 10; Blanche et Marthe Chambon 5.

COMPTABILITÉ des Centres Végétaliens fondue avec celle du *Végétalien* qui est adressé de droit à tous adhérents aux «Centres» :

Total des sommes reçues aux adhésions 469 fr.

Dépenses : Valeur en imprimés, enveloppes de propagande de Jesson. Imprimés (Consultation, timbres, expédition 100 fr. Le *Végétalien*, timbres, expédition 1300 fr.

Total des Dépenses	1420 fr.
Total des Recettes	469 fr.
Déficit	951 fr.

Le Gérant : BUTAUD

Imprimerie Rosenstiel, Nice