

Le Végétalien

Tribune Libre des Végétaliens

Paraissant le 15 de chaque Mois

Rédaction, Administration s'adresser au Gérant
G. BUTAUD, Vence (A.-M.)

Le Bénéfice de la Propagande (Suite)

Camarades, vous avez eu ici l'imprimé exposant les raisons qui m'ont paru suffisantes pour demander aux camarades si elles leur sont assez intéressantes pour que nous créions un bureau de Correspondance par correspondance individuelle et par la création de Centres ou Bureaux.

J'ai eu quelques réponses, quelques adhésions.

Mais je me suis engagé dans une voie où toute ma bonne volonté sera insuffisante. Je dois à ceux qui m'ont répondu de leur dire qu'une correspondance, un échange d'idées, de renseignements, nécessitent des travaux d'impression assez rapprochés. Il n'y a pas d'autre moyen à notre disposition; il faut donc imprimer. L'imprimeur, le papetier, le postier mangent.

Or, j'avoue qu'ayant mis ce qui me restait d'argent, soit 20.000 francs dans la création du « Foyer de Nice », je n'ai plus un sou vaillant.

Sans doute, le moment est peu choisi pour entreprendre une nouvelle création, et je devrais, comme tout un chacun, attendre le moment opportun... sous l'orme... Mais,

La Situation est critique!

Nous sommes à un tournant de l'histoire!

La Révolution est en marche!

Pensées de tout révolutionnaire de toute époque.
Pensées justes au fond, toujours vraies. La situation

est toujours critique pour ceux qui souffrent, et ils sont nombreux ! L'évolution s'accomplit — avec notre aide — et tant si je commence tout d'abord par demander de l'argent, si je pratique sans vergogne le « tapage ». Je ne puis faire autrement.

Aujourd'hui, les camarades, relativement à ce qu'ils étaient hier, ont la vie facile, et je m'adresse à eux en leur demandant la charité. La charité pour l'animalité, pour l'humanité.

Du jour où un omnivor devient végétalien — ipso facto — il y a un certain nombre d'animaux qui ne seront plus esclaves, mis à mort, exploités pour leur lait, leur chair, leur travail et cela sans que le végétalien se « sacrifie » d'une quelconque façon, sans même qu'il s'intéresse aux conséquences de son acte sur autrui, à sa répercussion sur le milieu, sur ceux qui l'entourent.

Du jour où le végétalisme est adopté par quiconque, celui-ci en devient immédiatement un propagandiste, rien que par l'exemple : connus et inconnus seront intéressés.

Tout consommateur végétalien nouveau modifie par là sa dépense, il la diminue relativement aux choses de l'alimentation : boucher, épicier, etc., en pâtissent immédiatement et dans le même ordre d'idées l'économie de quantités de gens est atteinte, l'économie sociale s'en ressent.

En dépensant moins, l'individu s'affranchit et agrandit sa liberté. Il se sent moins enchaîné, il l'est moins réellement.

Et bien, camarades, je vous demande la charité pour briser des chaînes, les chaînes des bestiaux et les chaînes d'ignorance des hommes. Certes, les papiers imprimés que l'on distribue ne sont pas tous efficaces, — ce serait trop beau — mais c'est superbe encore si quelques-uns portent.

Si en prenant de l'âge ou quelquefois encore tout jeunes, vous voyez des condisciples perdre leur ardeur propagandiste, devenir indifférents ou pessimistes, c'est que ces hommes ne comprennent pas ou n'apprécient pas le résultat de leur activité. J'ai déjà dit ailleurs que la foi des grandes révolutionnaires qui nous apparaissent comme des apôtres n'avait son véritable soutien que dans la constatation que leur parole avait une efficacité certaine et que les souffrances et le martyre de leur personne était peu de chose en compensa-

tion du bien que leur exemple, leur parole amenait dans le présent et amènerait dans l'avenir pour un nombre immense de personnes et même pour l'humanité entière.

Si nous nous rendions compte du bénéfice qui résulte de l'activité intellectuelle, matérielle du propagandiste, nous serions tous propagandistes. Mais comme toute propagande coûte de l'argent, des combats avec d'autres idées, entre individus, que réellement et de suite on a des blessures de toutes sortes, qu'il faut faire des efforts on se tient coi et peu de propagande est faite.

Ce qui constitue la propagation réelle du végétalisme c'est qu'il est économique et sain. Au lieu de coûter au pratiquant, il lui apporte — c'est pourquoi je m'élève à vous demander la charité, car vous êtes en mesure de la faire, frères végétaliens.

Je ris en dedans quand j'entends discourir sur l'élévation d'esprit des végétaliens, leur bonté, leur propagande, on croirait que du jour où un homme s'est mis à manger une carotte crue, du jour où dans l'alimentation il a trouvé son chemin de Damas, il est devenu un autre homme, « il est né à nouveau ». Je ris, vous dis-je, quand j'entends ces propos.

Je pense que c'est un grand bienfait qu'un homme devienne végétalien, de suite il fait moins souffrir, de suite sa santé en bénéficie, ses poches sont moins plates. Tous les végétaliens ont de l'argent ou travaillent beaucoup moins qu'avant leur *découverte alimentaire*. Si les végétaliens donnaient à la propagande une part du bénéfice qu'ils ont acquis, nous aurions des milliers et des milliers de francs tous les jours, car aujourd'hui, rien qu'à Paris, il y a des milliers de végétaliens. Mais l'évolution vers le végétalisme est relativement rapide, l'évolution intellectuelle de la brute humaine est lente.

L'être ramène tout à lui; l'homme y met des formes — et c'est là une preuve de supériorité sur l'animal, une manifestation de la conscience — adroitement, intelligemment, poliment ou brutalement dans l'auge sociétaire du groin et de la patte, il tire le meilleur morceau tout en parlant, — le farceur, — de sacrifice, de bonté, d'humanité, d'amour, d'entr'aide et de charité, croyant tromper les autres et soi-même sur le véritable but de ses paroles et de ses actions.

J'ai presque toujours beaucoup souffert chaque fois

que j'ai agi collectivement. Chaque action collective comporte de la souffrance pour les plus développés. Mais je continue à faire de l'action collective parce que j'attends d'elle des résultats qui seront heureux pour d'autres animaux et hommes.

Le Bureau de correspondance duquel naît le Végétalien est une œuvre collective — en tant qu'elle est œuvre collective — elle coûte à ceux qui la font : elle est un bien par ses résultats. Les résultats heureux sur autrui sont le salaire du propagandiste.

(A suivre.)

G. BUTAUD.

Le Foyer de Nice

Le Foyer est maintenant bien établi.

Il couvre ses frais et sauf imprévu continuera à faire une propagande excellente.

C'est une victoire végétalienne !

Il a 10 lits qui sont à cette époque toujours occupés. Des passagers couchent dehors parce que nous ne pouvons pas les abriter. Du point de vue humanitaire, il faudrait, dans la mesure du possible, tenter de remédier à cette situation. Nous le pouvons.

Nous avons une grande cour qui est inutilisée en grande partie. Kamienietzki, Manzanarès, Edouardo et moi sommes d'avis d'élever une construction légère pour augmenter le nombre de nos lits. Il y aura là par la fréquentation plus intense d'un milieu végétalien, un moyen de propagande.

Il faudrait 3.000 fr. pour rendre plus confortables les chambres existantes et établir une dizaine de nouveaux lits qui rapporteront une vingtaine de francs par jour.

Je n'hésite pas à dire aux « hommes » qui peuvent me prêter ces quelques centaines de francs de les adresser *au plus tôt* à Kamienietzki à Nice, ou à moi chez S. Zaïkowska, 131, rue Saint-Gratien, à Ermont.

Grâce à cette ressource de 20 francs supplémentaire journalière, je pourrai bientôt rembourser les 3.000 francs que des « hommes » m'auront avancés, pour le bien des voyageurs peu fortunés et le développement du végétalisme.

G. BUTAUD.

A la lecture de ces lignes, Mme Begnini a spontanément souscrit 200 francs.

Mlle Cailleateau a fait don de 20 francs.

Le Végétalisme & la Liberté

L'homme a le besoin impérieux et spontané de vivre avec ses semblables, de vivre en société. Sauf de rares exceptions, d'ailleurs plus apparentes que réelles, l'homme complètement isolé s'ennuie mortellement.

Il a, en outre, le plus grand besoin d'associer son activité à celle des autres hommes afin d'en obtenir plus de produits, grâce à la division des fonctions et à la spécialisation. Il est impossible à un être humain de vivre lui et ses jeunes enfants « avec sa bêche », c'est-à-dire à l'aide de son seul travail. En effet, il faut tenir compte, d'abord, des outils en fer ou en acier, des matériaux de construction et des produits industriels indispensables que nul homme ne saurait faire seul. Il faut tenir compte aussi des voyages, de la correspondance, de la lecture, de l'instruction, etc., qui acquis ou naturels sont des besoins impérieux et qui nécessitent la coopération d'autres hommes. Il faut enfin tenir compte, même pour les besoins alimentaires, des accidents, des mauvaises récoltes, des maladies et de la vieillesse qui nécessitent une production dépassant les forces d'un homme isolé et qui nécessitent aussi des réserves à longue échéance. Ces réserves à usage lointain ne peuvent se faire qu'à l'aide d'argent ou de valeurs permettant, au moment voulu, l'échange contre des produits frais. La conservation, puis l'échange paisibles de ces valeurs de réserve, nécessitent une organisation collective adéquate, c'est-à-dire la propriété, c'est-à-dire une autorité, c'est-à-dire une restriction de la liberté absolue.

Cependant, l'autorité étant ainsi reconnue nécessaire, certains trouvent qu'elle est devenue abusive, que les tyrannies exercées par les groupements collectifs excèdent de beaucoup ce qui est nécessaire, que la civilisation industrielle devient monstrueusement exagérée et que ses méfaits dépassent inutilement ses avantages presque tous apparents et illusoire.

De là, des réactions sous les noms de « Naturisme », d'« Individualisme », etc.

De là aussi les tentatives, si souvent avortées, pour fonder des groupements producteurs dans lesquels l'emprise du collectif sur l'individuel soit réduite au minimum, dans lesquels, grâce à un certain isolement,

les tendances individuelles pourraient, sans gêner personne, s'épanouir au maximum.

Il faut évidemment pour cela que la division des fonctions soit très réduite et par conséquent qu'elle soit limitée à une production correspondant aux seuls besoins strictement indispensables. *Le Bien-être et la Liberté sont incompatibles*, comme La Fontaine l'a déjà exprimé dans la fable « Le Loup et le Chien ».

Pour constituer de tels groupements, il faut concilier trois conditions :

I. Assurer l'autorité du chef du groupement dans ce qui est du domaine de l'autorité et, pour cela, réduire ce domaine le plus possible, grâce à la restriction des besoins factices.

II. Soustraire l'autorité aux inconvénients de l'élection.

III. Cependant, contrôler et maintenir le désintéressement complet de l'autorité.

I. L'autorité doit être souveraine

L'autorité du chef est indispensable, dans tout groupement, pour administrer les intérêts communs et pour coordonner les activités collectives, dans les cas où ces intérêts et activités ne peuvent pas être individuels, c'est-à-dire dans les cas où il y a, précisément, nécessité de les « grouper ».

Seule, la prépondérance des vues de l'animateur, acceptée une fois pour toutes, peut empêcher ou terminer les conflits qui naissent inévitablement du contact entre des individus toujours différents de nature. Conflits envenimés, en outre, par les avidités divergentes concernant les intérêts collectifs.

Mais précisément, pour que l'autorité du chef puisse, quand il le faut, s'exercer sans discussion, le domaine de l'autorité doit être aussi réduit que possible. Le besoin de liberté oblige donc ceux qui l'éprouvent, à réduire au minimum les intérêts communs et les activités collectives, c'est-à-dire à réduire le plus possible leurs besoins.

Dans ce sens, le crudivégétalisme (au moins partiel), réduisant les besoins au minimum indispensable, permet de diminuer la production et par conséquent de diminuer la division des fonctions, c'est-à-dire le domaine de l'autorité chargée de coordonner les coopérations productrices.

Le crudivégétalisme rend donc possible une autorité

à la fois souveraine et peu gênante. C'est le seul chemin vers le maximum de liberté.

II. Inconvénients de l'élection

L'élection d'un chef quelconque suscite des rivalités, des discordes, des indisciplines incompatibles avec la bonne harmonie d'un groupement.

D'autre part, une assemblée générale est très apte à juger celui qui parle le mieux, mais pas du tout à discerner le meilleur administrateur.

Pour soustraire la désignation du chef aux inconvénients de l'élection, il faut que le premier chef d'un groupement soit le fondateur, puis, que chaque chef désigne lui-même son successeur.

Si l'on reconnaît, par le fait qu'on est venu se grouper sous son initiative, que le fondateur possède les tendances désirées, ainsi que les supériorités nécessaires pour coordonner les activités collectives, à plus forte raison on doit reconnaître qu'il est le plus apte et le seul bien placé pour rechercher et pour choisir celui qui doit le continuer.

Sauf, pour chacun, la faculté pratique de quitter le groupement si l'on s'aperçoit que le fondateur ou ses successeurs ne réalisent pas les espoirs qu'on avait fondés sur eux.

III. Désintéressement de l'autorité

« La richesse, sociale d'origine, doit être sociale de destination. »

• « L'autorité ne confère pas plus de droits, elle impose seulement plus de devoirs. »

Pour que l'autorité soit exercée sans abus, et supportée sans révolte, pour qu'elle ne soit pas une exploitation illégitime, il est absolument nécessaire qu'elle soit désintéressée. C'est cette condition qui motive le désintéressement du capitaine de navire, ne profitant, pour son salut, des ordres qu'il a donnés, qu'après que tous les subordonnés sont d'abord en sûreté.

Il faut donc, quels que soient ses mérites et son utilité, que l'animateur d'un groupement se mette irrévocablement à l'abri de ses propres tentations, ainsi que des soupçons. Des précautions efficaces et définitives doivent l'empêcher de s'attribuer directement ou indirectement une part privilégiée des bénéfices réalisés par l'activité collective.

On peut espérer atteindre ces résultats en constituant une société en commandite, dans laquelle les commanditaires apportent *tout* le capital, mais, à l'instar des obligataires, renoncent à participer à la direction ou à toucher des bénéfices supérieurs à l'intérêt stipulé.

Toutefois, ils conservent le droit de surveiller le désintéressement du commandité et de faire appliquer les règles statutaires prévues pour sa destitution dans les rares cas précis où elle est indispensable, savoir : incapacité pathologique ou juridique (emprisonnement, disparition), violation du désintéressement, démission de telle proportion des travailleurs groupés, faillite financière.

Le commandité peut gérer à sa guise et doit choisir lui-même, par une sorte de testament, son successeur. Ce dernier doit toujours être accepté, même en cas de destitution du précédent, sauf à le destituer ensuite s'il rentre dans les cas prévus. N'étant possesseur, en tant que commandité, d'aucune portion du capital, il n'a que peu de tentations de réaliser des bénéfices ni surtout de se les approprier. Il est, d'ailleurs, à cet égard, soumis aux sanctions juridiques formelles et irrévocables imposées éventuellement même par un seul commanditaire.

L'excédent des produits doit, dans la mesure des « besoins restreints », assurer la condition actuelle et future des membres du groupement et surtout créer des œuvres sociales.

En cas de liquidation, l'excédent de l'actif ne saurait revenir ni aux commanditaires, ni au commandité, ni aux travailleurs, mais il doit être attribué à une œuvre sociale désignée à l'avance, de préférence internationale.

Les travailleurs, même s'ils sont commanditaires, n'ont que peu de tentations de soulever, contre le commandité ou contre leurs camarades, des incidents perturbateurs, puisqu'ils n'ont que l'alternative ou de partir (avec le pécule prévu) ou d'accepter la décision du commandité.

N'ayant pas l'espoir, ni en tant que travailleurs, ni même en tant que commanditaires, de s'approprier une part quelconque des bénéfices proprement dits, ils sont soustraits à la tentation d'avidité, source d'irritations et de conflits.

Le stimulant au travail — modéré puisque les besoins sont restreints — sera puisé dans la satisfaction

de vivre rationnellement, dans l'exemple de l'activité désintéressée de l'administrateur et des camarades, enfin, en cas de paresse ou de désordre, dans l'éventualité du renvoi (avec le pécule prévu).

COSTES.

Notre Solidarité Inévitable

Ni similitude de croyance ni communauté d'opinion ne peuvent unir les êtres comme le fait une pratique quelconque telle que de manger ou s'habiller d'une façon spéciale.

La religion, la philosophie, la politique créent des liens sur leurs terrains respectifs sans intervenir dans la vie journalière. Surtout maintenant que la religion est devenue une vague convention qu'on s'efforce de rendre aussi peu gênante que possible, et la philosophie affaire d'intellect n'ayant pas de rapport avec ce dont elle devise : la vie humaine. Quant à la politique impossible de la définir, inutile de s'en préoccuper, notre situation nous dispense de ce souci. Nous sommes végétaliens. Ce seul fait nous isole collectivement au milieu des agitations du monde et apporte à nos existences individuelles une couleur caractéristique qui teint nos rapports sociaux depuis la famille jusqu'à l'humanité en passant par la profession et la vie publique.

Nous, végétaliens, sommes une herbe étrange qui pousse éparpillée sur la terre; bientôt elle paraîtra en relief sur le fonds de l'humanité contemporaine comme une sorte de super-produit.

Il faut que la silhouette *Végétalienne* se détache nettement, que ses lignes soient pures.

Nous devons chercher à nettoyer nos principes des adhérences de l'ancien régime. Nous sommes comparables à des gens qui sortent de l'eau tout ruisselants. Le mieux ils s'essuyeront, le plus vite ils seront secs. Mais il ne faut pas que la détermination diminue notre tolérance qui doit être de la bonne sorte — celle faite de compréhension.

Dirigeons nos regards sur ce qui monte sans pour cela assommer ce qui périlite. Crions fort tous les uns aux autres afin que nous nous entendions croître les uns les autres, en dépit de notre dispersion sur la terre; soyons solidaires, notre solidarité est inévitable parce que nous vivons d'une façon spéciale, ce qui nous rend

différents de tout le monde et pareils entre nous. Nos variantes personnelles, qu'elles soient affaire de race ou de tempérament disparaissent devant ce grand essentiel que nous avons en commun : la pratique végétalienne.

L. GILPIN.

Aux Amis

*« Rien ne décourage la vie
sinon peut-être l'excès d'elle-
même. »* (DUHAMEL.)

L'alimentation est un art, art difficile, peu dégrossi — mais comme cet art est à la base de notre vie — il faut le perfectionner. La méconnaissance de l'art alimentaire nous conduit à de grandes fautes avec conséquences graves. L'homme est au-dessous de l'animal qui guidé par son instinct mène une vie normale.

Savants, médecins, hommes de science et de bon sens, presque tous reconnaissent que l'alimentation la plus normale, est celle qui se rapproche le plus de son état naturel.

Qu'on ne soit pas d'accord sur la valeur nutritive d'un aliment, sur ses vertus ou ses méfaits, qu'on discute la tomate, l'ail, le citron, que les avis soient partagés sur les incompatibilités alimentaires, qu'il paraisse plus raisonnable de faire la cuisson à l'eau qu'à la vapeur, soit, mais, ce qui est indéniable, ce qui est hors de doute, c'est que notre alimentation pour être normale devrait être crue. Il est certain que l'aliment cuit perd de ses principes vitaux : vitamines, ferment, diastases. Ils se trompent ceux qui nous parlent d'adaptation de l'homme à travers les siècles à la nourriture cuite. Cette habitude ne date que depuis notre enfance, car nous venons au monde parfaitement crudivores, notre meilleure nourriture est le lait cru de notre mère, qui, remplacé par le lait bouilli ou stérilisé d'une vache, mène l'enfant à la maladie ou hâte sa mort. Et pourtant, nous autres, végétaliens Butaudistes, nous, qui sommes certain de cette vérité, nous n'arrivons pas à obéir à notre raison, il y en a peu entre nous qui peuvent se passer d'aliments cuits d'une façon continue. Et je crois, que cela provient de la faiblesse de notre caractère qui cède à notre imagination, à une

suggestion inconsciente que nous portons en nous-mêmes et qui nous gouvernent, nous force à agir souvent contre la raison, le bon sens et contre nos besoins réels. Depuis l'enfance on nous a habitués à manger du cuit; à la maison, à l'école, notre médecin, tous nous ont dit, le cru est indigeste, et cette idée est tellement enracinée dans notre esprit qu'il est difficile de lutter avec. Je vois cela sur moi, je reste au cru pendant des semaines, des mois, je me porte bien, bonne digestion, accroissement des forces physiques, légèreté d'esprit, pas d'amaigrissement, ce n'est donc pas le besoin de mon organisme, mais bien le besoin imaginaire, besoin-habitude, qui m'oblige à manger un peu de cuit. Il y a certainement des cas où l'homme ne peut pas passer brusquement à la nourriture normale, étant trop pervertie par de mauvaises habitudes, celui-là peut s'entraîner graduellement.

On nous objecte souvent, qu'on ne peut pas, surtout en hiver, se passer de manger du chaud. Si vous savez bien macher (et il faut que vous le sachiez), cette objection n'existe pas, car, pendant une bonne mastication l'aliment chaud ou froid aura le temps, dans la bouche, d'acquérir la température du corps, avant de continuer son chemin.

Beaucoup de végétaliens, comme la majorité des omnivores, mangent trop, se suralimentent et ils le savent souvent, le reconnaissent, mais ils n'ont pas la force de résister, ils éprouvent le besoin de se sentir après le repas, le « ventre tendu à craquer », de ressentir cette pesanteur, cette lourdeur qui les rendent somnolents, la face congestionnée : ce sont des machines à digérer, toute l'activité de leur vie se limite à cela et ils le font avec le végétalisme comme ils l'ont fait étant omnivores. Ils ne connaissent pas, ne comprennent pas le charme de cette légèreté du corps et d'esprit qu'on éprouve avec une alimentation suffisante, non exagérée.

J'en connais au Foyer quelques-uns qui se font tort en mangeant trop, en mangeant mal, alors ils vont, dénigrant le végétalisme, l'accusent de mauvais effets au lieu de s'accuser eux-mêmes de leur faiblesse.

On me demande souvent comment et qu'est-ce qu'il faut manger, quelles mélanges sont bons, lesquels à éviter ?

Mes chers amis, étudiez, étudiez toujours. C'est

d'ailleurs pour cela que Butaud a créé la librairie du « Foyer ». Apprenez par les livres, par l'observation sur vous-mêmes et sur les autres. Impossible de vous résumer en deux mots ce qui devrait être l'étude de toute la vie. Puis, chacun de nous est un « cas particulier », quoique tous nous sommes soumis aux mêmes lois générales, mais ce qui paraît sûr, c'est que plus on est près de la nature, plus on est dans le vrai. Vous me dites aussi d'être découragés par les contradictions des médecins, des hygiénistes, des savants. Que cela ne vous arrête pas, les savants sont souvent aussi misérables que nous, plus peut-être, s'ils ne voient le monde qu'à travers leurs microscopes. Prenons chez eux ce qui nous paraît juste. La découverte des vitamines est pour nous un grand argument, mais avant cette découverte, les sages et les hommes de bon sens de tout temps connaissaient les vraies lois d'hygiène, de la vie saine et normale.

Suggéré par quelques-uns de nos amis, j'ai exposé au Foyer de Nice un tableau avec ces conseils :

1. Soyez sobre.
2. Mangez lentement.
3. Mastiquez bien.
4. Evitez de boire au repas.
5. Méfiez-vous de l'excès de graisse.
6. N'abusez pas des aliments trop nourrissants (légumes secs, haricots, lentilles, etc.).
7. Usez avec modération des condiments (sel, oignon, ail).
8. Augmentez chaque jour la dose du cru au détriment du cuit.

Le plus important de ces conseils est le premier, qui est pour ainsi dire la synthèse de tous les autres, mais le dernier conseil est la raison même de notre propagande. Je connais de bons végétaliens qui depuis longtemps pratiquent le régime, mais ils mangent aujourd'hui autant de cuit que le premier jour de leur initiation. Ils ont d'un jour à l'autre abandonné la viande, le vin, le tabac, mais depuis ils n'ont pas fait un pas en avant. Il y en a d'autres qui sont végétaliens, mais ils ne savent pas pourquoi, ils ne s'éduquent pas, ils n'ont aucun argument pour convaincre leur entourage et même eux-mêmes souffrent de leur ignorance, quand

par exemple ils consomment l'huile comme s'ils buvaient de l'eau.

D'après mes observations, je crois que si jamais je réalise le projet de créer un Foyer à Varsovie, je commencerai par rationner certains plats cuits, l'huile, pain complet, et je pense, cela serait bon et dans l'intérêt du client et de l'idée même, car l'homme d'aujourd'hui n'est pas capable de se guider lui-même, la liberté lui est trop étrangère, il ne sait pas s'en servir, et il se blesse.

B. KAMIENITZKI.

Causerie

faite par Victor LORENC chez les

« Bons Templiers » le Jeudi 20 Novembre

COUP D'ŒIL SUR LES PRINCIPALES MALADIES CONSÉCUTIVES
A DES ERREURS ALIMENTAIRES

Avant d'avoir compris combien il lui est difficile de réaliser une alimentation même passable, l'homme se préoccupe surtout de manger à satiété. Un instinct puissant, la faim, le sollicite à absorber une certaine quantité d'aliments; malheureusement, il ignore les caractères de l'aliment *complet*.

De quoi dépend la quantité réellement nécessaire? Principalement du besoin de maintenir la température élevée de notre corps et de fournir à nos muscles leur aliment principal : le sucre. Un chat, un chien exposés à la chaleur mangent moins que s'ils sont soumis au froid. L'homme fait de même : la faim est un instinct réclamant de quoi produire de l'énergie musculaire et surtout de la chaleur. Elle nous évite les maladies qui seraient la suite d'une *inanition calorique*. Ces maladies-là, l'homme ne les subit jamais sans révolte. Pendant les famines on voit deux types de victimes : les squelettiques dont les reins sont restés sains, les gonflés d'eau dont les reins n'éliminent plus l'eau et les sels absorbés. L'observation de ces états confirme une vérité instinctivement connue.

La tendance à manger en suffisance, *caloriquement parlant*, étant donnée, on peut se demander si la quantité d'aliment « chauffant », prise instinctivement, n'est

pas en excès par rapport à nos besoins réels de chaleur et d'énergie musculaire ?

Cette question attire notre attention vers la déchéance par suralimentation calorique, que l'on voit si souvent, et que l'homme supporte avec tant de résignation. Aussi les maladies dites de *Pléthore* méritent une étude.

Leur fréquence indique que l'instinct de la faim pêche généralement par excès. Jadis l'homme évoluait souvent dans des conditions frisant la famine. Pour survivre, notre ancêtre a dû acquérir la faculté d'engloutir des aliments en excès, pour les digérer en vue d'obtenir des réserves pour plusieurs jours. Ce qui a sauvé l'homme d'hier peut perdre celui d'aujourd'hui. Avec notre richesse fantastique en aliments caloriques, la tendance à la glotonnerie, jadis indispensable, est devenue un anachronisme ; aussi la raison intervient peu à peu et nous apprenons la sobriété calorique : l'art de *rester sur notre faim*.

Mais cette notion si précieuse de la sobriété est insuffisante, même au seul point de vue calorique, car notre instinct ne sait pas distinguer entre le meilleur et le pire des aliments fournisseur de chaleur. Nous reviendrons sur ces points faibles, mais il est encore plus urgent de déterminer les aliments strictement indispensables que nos coutumières tendances alimentaires ignorent d'un tout au tout. Ce sont :

- A) Les sels minéraux.
- B) Les albumines complexes.
- C) Les corps organiques dits *vitamines*, dont il ne nous faut que des quantités minimales.
- D) Les celluloses régulatrices de débit.

*
**

- A) Les sels minéraux.

Six maladies nous ont aidé à reconnaître l'importance des aliments minéraux que nous pronons inconsciemment dans notre ration alimentaire. Ces maladies sont : 1. Le rachitisme, 2. la carie dentaire, 3. l'anémie ferriprive, 4. l'arthritisme, 5. la faiblesse consécutive à l'abstention totale de sel de cuisine,

6. surmenage des reins consécutif à un excès de sels minéraux.

*
**

1° *Le rachitisme* déforme les os des enfants. Les jambes sont arquées, la colonne vertébrale tordue. Rome antique l'a vu apparaître quand cette ville, méprisant les choux de sa campagne, s'est mise à vivre du blé importé des provinces conquises. Le rachitisme apparaît dès que la consommation de pain et de la viande devient excessive et pour ainsi dire exclusive. Ces aliments apportent un mélange mal constitué de sels minéraux. L'organisme ne peut en fabriquer des os sains. Notre squelette contient beaucoup de chaux et un peu d'acide phosphorique, tandis que le blé, la viande contiennent, au contraire beaucoup d'acide phosphorique et à peine de chaux. Mc Collum a constaté, par des essais faits sur des rats, que l'organisme animal est favorisé par une proportion désirable entre le poids de la chaux et de l'acide phosphorique existant dans les aliments. Les laits des mammifères les plus divers montrent cette même proportion favorable correspondant aux besoins de l'ossification. Les laits importent dans le corps presque autant de chaux que d'acide phosphorique. L'adulte a un besoin relativement moindre de chaux. Une bonne proportion pour l'adulte serait pour une unité de chaux une unité et demi d'acide phosphorique, donc un apport de 1 à 1,5.

Malheureusement, presque tous les aliments caloriques, c'est-à-dire ceux *vers lesquels nous pousse la faim* (fruits sucrés, tubercules amidonneux, céréales, viandes, poissons, etc.) sont affligés relativement d'un grand excès d'acide phosphorique relativement à la chaux. Pour la viande, le rapport chaux — acide phosphorique est de 1 à 50, pour le blé de 1 à 15, pour la pomme de terre de 1 à 7, pour la pomme-fruit de 1 à 3,5 (au lieu de 1 à 1,5). Presque tout ce qui rassasie tend à amener le rachitisme; aussi faut-il s'ingénier à trouver des aliments antirachitiques, *protecteurs*, capables de corriger, par un excès de chaux, le défaut minéral des aliments réclamés par la faim.

Pour le carnivore, l'aiment minéralisateur protecteur, c'est l'os de sa victime; pour l'animal végétalien l'aliment antirachitique c'est la feuille des plantes : elle présente un faible excès de chaux sur l'acide phos-

phorique. Pour la faim les feuilles de choux, les feuilles de salades, peu caloriques, ne sont presque rien, pour la solidité et la perfection de nos os elles sont tout.

Imaginez qu'on oblige un maçon à introduire dans son mur immensément de mortier avec peu de pierres : Le mur sera peu solide. Pour constituer un bon mur, il faut garder une bonne proportion entre le poids du mortier et le poids des pierres.

Malheureusement, l'excès de chaux sur l'acide phosphorique n'est pas très grand dans les feuilles. Un kilogramme de feuilles vertes crues par jour, ajouté à une ration calorique « normale » ne ramènerait pas encore la proportion chaux — acide phosphorique au chiffre parfait. Or, un kilogramme de feuilles vertes non tassées présente un volume de six à dix litres. Ce volume apparent *effraie* les débutants; pourtant, cette ration une fois mastiquée se réduit à un litre. En réalité, un kilogramme de feuilles crues, dont la mastication exige un certain temps, charge moins brusquement l'estomac qu'un litre de lait qu'on absorbe rapidement.

Le lait corrige, moins efficacement que la feuille, la proportion mauvaise de la chaux — acide phosphorique de la viande, des céréales, des tubercules et des fruits. Dans le lait, le rapport n'est que correct; la feuille verte, elle, présente l'excès si désirable de la chaux sur l'acide phosphorique. Seule parmi tous nos aliments elle est nettement antirachitique. On peut citer en ordre décroissant de valeur la rude feuille verte sauvage, les parties vertes des feuilles des poireaux, rutabaga, choux, enfin les salades qui protègent le moins bien.

(A suivre.)

La Langue Internationale

en réponse à l'article de Sophie Zaïkowska

Une réponse, peut-être maladroitement, de Papillon, au cours d'un débat contradictoire, aurait engagé S. Z. à persévérer dans la voie de l'Esperanto au lieu de céder à une très légère tendance qu'elle avait de se rallier à l'Ido?

Je suis surpris d'un pareil raisonnement. En effet, en quoi un argument maladroit infirme-t-il la valeur d'une cause ? Certes, une théorie qui ne peut se défendre que par de mauvaises raisons est légitimement suspecte ; mais en aucun cas il ne faut confondre une doctrine avec l'un de ses partisans et une fausse argumentation n'ôte rien de sa valeur à l'idée juste qu'elle défend.

En la circonstance, l'idée de Papillon n'est point fausse, mais elle a besoin d'être expliquée. Tout d'abord, il n'y a aucune raison *a priori* pour que l'Ido ne s'assimile pas tout perfectionnement qui pourrait être découvert, car contrairement à l'Espéranto, il n'est lié par aucun Fundamento qui stérilise les réformes utiles ; mais, au contraire, amené à un certain degré de perfection relative par un travail aussi acharné que fécond, il est toujours susceptible d'évoluer dans le sens d'une perfection toujours plus grande. Si l'Espéranto avait eu cette souplesse, il ne serait pas question d'Ido à l'heure actuelle, mais seulement, de l'Espéranto qui aurait heureusement évolué.

En ce qui concerne la prétendue supériorité de l'Occidental, elle est loin d'être évidente, elle est de plus largement payée par une difficulté beaucoup trop grande, du reste L. de Beaufront a montré éloquemment quelle en était la valeur. Mais je comprends fort bien le raisonnement d'un Espérantiste qui l'affirme hautement afin d'embêter les Idistes en brandissant un « Superido ».

Ce qui nuit au développement de l'Espéranto ce n'est pas d'être imparfait, mais d'avoir des défauts impardonnables tels que l'abondance des chuintantes et l'abus de l'accusatif, ou encore, les lettres accentuées, mais c'est SURTOUT *d'être imperfectible*.

Contrairement à ce que pense Sophie, point n'est besoin d'être linguiste pour pouvoir se faire une opinion sur la question, il suffit de posséder une dose moyenne de bon sens et de regarder. Aussi les Idistes conseillent-ils toujours l'achat d'un manuel d'Espéranto et la comparaison personnelle, ce que les partisans de l'Espéranto ne font jamais ; ou encore publient-ils souvent dans leurs organes des textes comparatifs dans les deux langues, ce que les Espérantistes ne font pour ainsi dire jamais. Ce simple détail devrait suffire à ouvrir les yeux.

Si l'Esperanto répondait bien aux exigences d'une Langue Internationale comment expliquer que tant de vœux émis par des groupements et des individus en sa faveur soient restés platoniques ? Il est vrai que dans la plupart des cas il s'agissait de vœux arrachés par surprise à des gens ignorant tout de la question.

Enfin, puisqu'on veut des linguistes, écoutons-en parler deux, dont l'opinion est incontestable et incontestée :

Jespersen : « Pour nier la supériorité de l'Ido sur l'Esperanto, il faut être aveugle ou de parti pris. »

O. Meillet : « La grammaire de l'Ido répond mieux aux exigences d'une langue internationale que celle de l'Esperanto. »

Ces réflexions faites, je suis d'accord avec Sophie qu'il ne faut pas trouver dans cette question un élément de guerre, tout étranger à son esprit, et qu'il faut être monolingviste avant d'être adepte de tel ou tel système, mais je ne puis m'abstenir de déplorer que tant d'efforts soient gâchés pour tacher de faire triompher un système aussi imparfait et inadéquat.

Paul THORIN.

Recettes Végétaliennes

Les champignons. — Leur composition varie selon les espèces. C'est un aliment riche en matières azotées, contenant des hydrates de carbone (c'est-à-dire amidons, sucres, cellulose) des graisses et des sels minéraux.

Voici la composition des champignons de couche (page 390, « Traité » du Dr Paul Carton) :

Eau 89,13 % ; cendres 0,99 % ; azotées, 4,25 % ; graisse 0,28 % ; hydrocarbonées 5,35 % ; calories par 100 grammes 39.

Les champignons ont la réputation d'être indigestes ; parce que, généralement, on les consomme cuits, et en trop grande quantité. Ils glissent entre les dents, ce qui compromet la mastication.

Une préparation anti-naturelle peut rendre malsain cet aliment. D'habitude, on les fait frire avec des oignons, puis on laisse mijoter à petit feu.

Voici comment ce prépare les champignons lorsque je les consomme cuits :

Je jette dans un litre d'eau bouillante 120 grammes macaronis, 60 grammes oignons, 60 grammes poireaux, 150 grammes pommes de terre, 125 grammes champignons; je laisse cuire au feu vif 30 minutes, j'ajoute un peu de sel et 12 grammes d'huile d'arachide, du persil coupé finement. Proportion pour quatre personnes.

Mais j'aime mieux manger les champignons crus.

125 grammes de champignon cru, 60 grammes d'oignons, une livre de pommes de terre en robe de chambre et un peu de cerfeuil. Le tout coupé finement, constitue un plat pour trois personnes. Ajoutez 24 grammes d'huile et un peu de sel.

On peut remplacer les pommes de terre cuites par des pommes de terre crues, mais en moindre quantité.

Si nous considérons les champignons comme un aliment riche, nullement négligeable, surtout pour ceux qui vivent dans des pays où ils poussent en abondance, n'oublions pas que ni le plat de champignons cuits, ni le plat de champignons crus ne remplace la « Niçoise », c'est-à-dire la feuille verte et les racines crues. Ce n'est qu'un supplément.

Le champignon peut être comparé à la viande, comme cette dernière, il nous fournit les matériaux nutritifs *de seconde main*. Si, ayant un estomac robuste, nous pouvions digérer une grande quantité de champignons, nous éprouverions les mêmes malaises qu'en absorbant de grandes quantités de viande. Certaines espèces de champignons sont très riches en matières azotées. (Truffes, Morilles). La truffe en contient jusqu'à dix pour cent ! Cette dernière peut être consommée crue, en petite quantité, coupée très finement, en mélange avec d'autres crudités.

*
**

Choucroute. — Dans certains pays, l'hiver dure cinq à six mois. En France, il est de plus courte durée, cependant, en janvier, en février, nous avons du mal à nous procurer des feuilles vertes.

Nous pourrions conseiller à ceux qui ont le privilège

d'avoir un jardin, de cultiver le *chou frisé* qu'on peut effeuiller pendant tout l'hiver.

La choucroute est un légume conservé par le travail microbien.

« La fermentation acide, appliquée à des végétaux, « à des choux par exemple, constitue une mode naturel de conserve, qui rend l'aliment plus digestible « (choucroute), pourvu qu'on ne l'accommode pas « avec de la viande ou de la graisse de porc. » (Page 332, « Traité », Dr. P. Carton.)

J'ajouterai que la choucroute devrait être consommée toujours crue.

Lavez 125 grammes de choucroute, salez légèrement, coupez 30 grammes d'oignons, 150 grammes de pommes de terre en robe de chambre, ou bien 100 grammes de pommes de terre crues. Ration d'une personne.

Marie ZAIKOWSKA.

Réunions

Foyer Végétalien de Nice, 3, rue Fodéré.

Nos banquets-conférences du samedi obtiennent de plus en plus grands succès.

Le 3 janvier. D^r Brun nous a fait un très intéressant exposé de la Chiropratique, ou la guérison sans remède.

Le 10 janvier. M. Rancoule parlait de « Faut-il manger cru ou cuit ? » Le sujet et l'autorité du conférencier ont eu pour l'auditoire du Foyer une importance tout à fait particulière.

Sur la suggestion de notre dévoué ami Vidal, nous formons un groupe d'Étude alimentaire.

Mme de Sannois continue son très vivant cours de français.

Mlle Denise Lagache apporte son précieux concours à la cuisine du Foyer.

Les conférences annoncées :

17 Janvier. — M. Gattefossé, ingénieur : La puissance de la pensée.

24 Janvier. — Docteur naturiste Elie : La vie saine.

- 31 Janvier. — Docteur Chauville : L'hygiène au point de vue social.
- 7 Février. — Mme Gilpin-Lagache : La vie plus abondante.
- 14 Février. — M. Jean-Marie Paul : Le droit de la propriété.
- 21 Février. — Docteur Robertson-Prochowsky : Quelques aspects de la question sexuelle.
- 28 Février. — M. Blanchard : Han Ryner, sa vie, son œuvre.
- 7 Mars. — M. Sciano : L'arc en ciel et l'une de ses correspondantes.
- 14 Mars. — Docteur Brun : Chiropratique, guérison sans remèdes.
- 21 Mars. — Baron Howen : Le réveil de l'Asie et le rôle des végétaliens chinois.
- 28 Mars. — M. Kamienietzki : Vrai but de la vie.

Réunions au Foyer Végétalien de Paris, 40, rue Mathis. Métro : Crimée.

Vendredi 6 février, à 20 h. 30. Conférence par Co-vreman, pasteur.

Vendredi 13 février. « Les origines de la vie économique », par Ratajski-Ferré.

Vendredi 20 février. « L'Androgyne de Platon et le problème de la sélection sexuelle volontaire », par D^r Camille Spiess.

Vendredi 27 février. Conférence par D^r Pierre Vachet.

Au groupe de la Jeunesse Anarchiste, 77, boulevard Barbès : « Comment faciliter la vie à l'individu ? » par V. Lorenc.

Société Végétalienne de France, Mairie du 6^e (place St-Sulpice) :

12 février. « Egoïsme, Bonté, Sélection », par V. Lorenc.

26 février. « Le Régime sauveur », par D^r Ch. Ed. Lévy.

Trait d'Union.

4 février. « La Loi d'adaptation », par D^r Dumesnil.

18 février. « Le Panthéisme moderne », par Chevrier, ingénieur.

25 février. « Les vies antérieures de Bouddha », par D^r Martinie.

*
**

Va paraître : « Les Causes psychologiques de l'alcoolisme », par D^r Legrain, collaboration du D^r A. Marie. Prix 25 francs.

*
**

Le 3^e numéro du « Réveil de l'Esclave », Gorion, 7, passage Gillet, à Pierrefite, va paraître prochainement. Cet organe individualiste, éclectique, très accueillant, est l'œuvre de camarades d'un désintéressement au-dessus de tout éloge.

*
**

Les « Annales anti-alcooliques » fournissent une riche documentation pour la lutte contre le fléau alcoolique : nous engageons nos amis à y puiser.

D^r Legrain, Asile de Villejuif. Abonnement France 5 fr. Extérieur 7 fr.

Adhésions - Comptabilité

Bidet, La Ferté-sous-Jouarre; Cté Coop. Posrednick, 48, rue Vitochka-Sophia (Bulgarie); Mme Tichet, 11, avenue Gambetta, Paris; Carlo, 40, rue Mathis, Louvreuil; Mme Spagnon, 104, boulevard Gambetta, Nice; Mmes Charrier et Javault; Vente tournée Mme Gilpin, colline Beau Site, Nice; Vayre Gustave, Noirecombe (Jura); Gasparoux, 63, rue des Vaettes, Puteaux; Dubus Alf., 10, rue de la Gare; Juliette Huot; Costes Lydie Chauvin; J. Roques, 84, rue Riquet, Toulouse : chacun 20 fr.; Lucy, de Bascon, 5 fr.; Hervé Coatmeur, 2 fr. 50; Vente Sophia 30 fr.; Dufour 6 fr.; Vente Nice 24 fr.; D^r Brun 5 fr.; Vente Nice 4 fr.; Chambon, Colline St-Antoine, Vallauris (A.-M.) 10 fr.; René Roux, campagne Ste-Angèle, à Bormes (Var), 10 fr.; Vernange Paul, rue Escudier, Boulogne-sur-

Seine, 100 fr.; Ch. Fourier, 10 fr.; Bernard, Suresnes,
100 fr. Total : 626 fr. 50.

Déficit antérieur.....	1036.80
Végétalien N° 3 et expédition.....	650.
	<hr/>
Total des dépenses.....	1686.80
Recettes	626.50
	<hr/>
Déficit	1060.30



Le Gérant : BUTAUD

Imprimerie Rosenstiel, Nice

Printed and Published by J. W. P. ...
No. 100 ...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...