

Décembre 1924 N° 2

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.)

AVIS : Les camarades des villes qui sont sur mon chemin de retour à Paris ou pas par trop éloignés du P.-L.-M. peuvent organiser des réunions soit entre camarades, soit des conférences publiques; ils peuvent prendre le sujet qu'ils désireront, il me permettra toujours d'y développer ma thèse végétalienne, basée sur les lois naturelles.

Que celui qui peut prendre l'initiative d'une occasion de propagande *m'écrive donc de suite* pour que je fixe une date approximative en corrélation avec les autres réunions.

Quittant Vence vers le 1<sup>er</sup> janvier, à partir de cette date adresser tout ce qui concerne le *Végétalien* et moi-même à S. Zaïkowska, 131, rue St-Gratien, à Ermont (S.-et-O.).

## Centres Végétaliens

Comprenons bien qu'une doctrine ne se propage pas surtout par suite de « sa valeur propre », mais surtout par « la force de propagande » de ses adeptes. Le christianisme, le bouddhisme, etc., ont des millions de disciples, cela ne provient pas de ce qu'elles sont supérieures à d'autres religions ou philosophies, mais de la force de propagande mise à leur service.

Si le végétalisme prend une rapide extension, c'est que les végétaliens auront propagandé avec vigueur.

Je le vois bien pour moi-même, si je parle, si j'agis, en un mot si je propage, je fais des adeptes. Il en est de même pour tout végétalien et tout végétalien qui



s'élevant hors du troupeau propage délibérément la doctrine régénératrice, aide les autres camarades dans leur propagande.

Que chacun le comprenne bien. Propagander c'est être charitable, c'est créer du bonheur, de la santé, de la liberté, c'est s'évader soi-même de la basse matérialité. Le lien fraternel qui m'unit aux autres végétaliens, c'est la propagande. Je n'ai que peu d'amour pour celui qui ne manifeste pas son amour pour tout ce qui vit, jouit et souffre.

Que ceux qui veulent contribuer à la formation d'un centre dans leur quartier ou ville s'agitent dans ce sens. Qu'ils convoquent d'autres camarades chez eux ou dans un lieu déterminé une fois par semaine, au besoin par la voix du *Végétalien*.

La réunion de camarades végétaliens est toujours heureuse et a pour chacun les meilleurs résultats. Que les camarades en organisent tant qu'ils le pourront et la douleur humaine et animale diminuera.

Haut les cœurs ! De l'action !

G. BUTAUD.

## Docteur Legrain

*Villejuif, 12 novembre 1924.*

Mon cher Butaud,

Vous me demandez quelques lignes d'introduction pour le nouveau journal que vous allez faire paraître. Comment refuser ce faible concours à un vaillant qui a déjà donné tout ce qu'il pouvait à la cause du naturalisme intégral ?

C'est en somme un nouveau témoignage à l'œuvre de régénération humaine que je veux vous donner, moi, qui de mon côté, et avec une persévérance égale à la vôtre, poursuis, depuis trente-cinq ans le combat acharné contre les poisons de l'intelligence. Je ne sais si notre cause avance, mais ce que je sais bien, c'est que je ne l'abandonnerai jamais tant que j'aurai sous les yeux le spectacle de l'abêtissement et de l'esclavage. C'est si bon de se sentir quelque peu libre qu'on souhaiterait un peu de ce bonheur même à ses ennemis.

Que dis-je, des ennemis ! Mais il n'y a d'ennemis ici-bas que parmi les sots qui s'acharnent à ne point comprendre la voix du bon sens et de la logique, et qui, porteurs de chaînes héréditaires, ont conçu de les imposer aux autres. Mais entre gens qui sont mus par

quelque idéalisme et qui, quelque peu libérés, ont de la considération pour la liberté d'autrui, il ne peut y avoir qu'indulgence et tolérance et par suite affection cordiale.

Il y a place, au grand soleil de la nature, pour tous les citoyens, mais il y a place réservée pour ceux qui veulent œuvrer en s'affranchissant des erreurs et des préjugés séculaires. Tant pis pour les retardataires.

Vous avez ouvert un sillon, mon cher Butaud, où beaucoup de gens de bon sens se sont engagés, et vous avez le grand mérite d'avoir heurté de front non pas seulement la sauvage habitude du carnivorisme et proclamé le droit à la vie pour les plus humbles, mais d'avoir exalté le culte de l'aliment pur, adéquat aux besoins réels de notre organisme.

Soumettre au procédé de destruction par la chaleur un aliment végétal quand on peut lui épargner ce traitement funeste ! Conservons-lui son pouvoir nutritif complet et une saveur ignorée du commun des hommes, c'est réaliser en même temps une grande leçon d'économie sociale.

Voilà tout vraiment, en deux mots, l'œuvre que vous avez édifiée. Et comme les gens d'action vous avez prouvé le mouvement en marchant. Honneur à tous les réalisateurs, qui se refusent à se perdre dans le maquis de la dialectique, pendant que tant de miséreux crèvent de faim. Puissent en grand nombre les lecteurs de votre journal, vous suivre dans votre route vers la Cité meilleure.

Votre dévoué,

D<sup>r</sup> LEGRAIN.

## Une âme saine

## dans un corps sain

Au cours de la causerie faite sous ce titre le 25 octobre dernier au Foyer Végétalien de Nice, nous avons été conduit à étudier séparément trois catégories de principes nutritifs des aliments, fournissant, selon notre hypothèse, trois sortes d'énergie différenciée.

Sous le nom d'*Energétiques* (proprement dits), nous avons classé les hydrates de carbonés, les albuminoïdes et les graisses qui, ramenées par la digestion à des éléments chimiques plus simples, fournissent les calories

utiles à la vie de l'individu, soit immédiates soit sous forme de réserves.

Sous le nom de *catalytiques* ou *hormoniques* (1), nous avons mentionné les sels minéraux, les sels organiques non colloïdaux en solution dans les plasmas, les ferments, les vitamines et les huiles essentielles qui semblent agir dans la nutrition au point de vue qualitatif seulement et jouer un rôle actif dans le développement des sécrétions glandulaires endocriniennes.

Enfin, en dernier lieu, nous avons cru devoir faire une place majeure à des corps que nous avons provisoirement dénommés *vibratines* pour faciliter l'exposé de leurs propriétés.

La nécessité d'envisager hypothétiquement l'existence de ces corps découle des observations suivantes.

Il n'est guère possible d'attribuer les résultats néfastes de l'alimentation omnivore ou même purement végétarienne, après cuisson des aliments, comparés aux bénéfices remarquables et constants de l'alimentation naturiste crudiste, à l'absence des vitamines ou de principes nutritifs appartenant à la deuxième catégorie hormonique.

Dans l'alimentation, telle qu'elle est pratiquée actuellement par les sept dixièmes des habitants du globe, il reste suffisamment de vitamines A, B. et C. S'il en était autrement, d'ailleurs, l'humanité disparaîtrait rapidement par carence et le scorbut et le beri-beri constitueraient l'état normal de l'homme. L'action des vitamines étant surtout une action « de présence », et qualitative, leur destruction par la cuisson n'étant pas complète, elles accomplissent néanmoins leur rôle.

En quoi peut donc résider la grande différence de nutrition constatable entre le végétarisme (végétaux cuits en majorité) et le végétalisme (végétaux crus en majorité) et même le crudisme intégral...

Pour répondre à cette question, il suffit d'examiner en quoi un végétal cru, vivant, diffère essentiellement d'un végétal cuit, mort. Cette différence essentielle réside dans l'état colloïdal des protoplasmas des cellules, lequel cesse par floculation lors de la cuisson.

Auguste Lumière dit : « Les milieux humoraux, les protoplasmas cellulaires, les tissus des animaux et des végétaux au sein desquels s'effectuent les processus vitaux, sont tous des colloïdes. »

(1) Désignation employée par analogie à la suite du Professeur Ferrua (de Turin).

« Toutes les transformations, toutes les réactions qui conditionnent la croissance et la nutrition des êtres vivants, portent sur des éléments d'une nature particulière, sur des substances colloïdales. »

Qu'est-ce qu'un colloïde ! « C'est un complexe (1) essentiellement composé par des micelles en suspension dans un liquide intermicellaire. « Ces micelles sont constituées par des granules irréguliers formés par la réunion de molécules d'un corps insoluble dans le liquide qui les contient. Les granules sont entourés d'une couche de substance étrangère qui s'y trouve plus ou moins énergiquement fixée et qui, au point de vue pondéral, peut n'être qu'une très minime fraction des granules. Les micelles sont animées du mouvement brownien et sont en continuelle transformation par suite de la diminution progressive de l'épaisseur et de la charge électrique de la couche périgranulaire. Les granules qui tendent ainsi à être libérés, grossissent de plus en plus et finissent par s'accoler en perdant leur mouvement brownien. Quand la cohésion, qui agglutine, l'a emporté sur l'électrisation, qui disloque et sépare, la floculation se produit et l'état colloïdal cesse (les granules précipitent) » (2).

Ainsi s'exprime notre bon maître et ami Auguste Lumière et nous renvoyons les végétaliens intéressés à la lecture de ses récents ouvrages, lecture qui leur ouvrira des horizons nouveaux et leur fournira l'explication du problème de la nutrition, des maladies, de la vieillesse et de la mort.

Par les phénomènes de la digestion, les animaux construisent donc des colloïdes, après simplification des hydrates de carbone, albuminoïdes, etc. Ils passent dans les humeurs et sont transportés au niveau des cellules dans lesquelles ils pénètrent par osmose. Les modifications qui interviennent alors dans les colloïdes cellulaires, dilution ou différenciation qualitative du liquide intermicellaire, charge ou décharge électrique, modifications quantitatives et qualitatives du périgranule et du granule, etc., constituent les phénomènes de nutrition. Tous les états pathologiques, la vieillesse et la mort sont dus, sans conteste possible, à ces modifications intracellulaires.

« La floculation détermine la mort. » (Lumière.)

(1) Auguste Lumière. Le rôle des Colloïdes chez les êtres vivants. Paris 1921. Page 1.

(2) Loc. cit. page 12.

A titre d'exemple de modification intracellulaire disons que la simple augmentation de la viscosité du liquide intermicellaire ralentit le mouvement brownien, par conséquent les échanges vitaux, compromettant directement et instantanément la vie de l'individu.

Le processus digestif ramène donc les aliments, en partie, à l'état de liquides colloïdaux susceptibles, de traverser les parois filtrantes du tube intestinal.

Dans l'alimentation cuite, nous n'ingérons que des colloïdes floclés, des coagulés de granules ayant perdu leurs charges électriques; dans l'alimentation crue nous ingérons des colloïdes vivants, animés du mouvement brownien, constituant par leur activité même, une réserve d'énergie incontestable.

Il est permis de supposer que la digestion ne floccule pas tous les colloïdes des végétaux crus ingérés. Cette floculation ne serait nécessaire que pour opérer par digestion la réduction des dimensions des granules trop gros pour traverser les filtres digestifs, pour faire un choix dans leurs éléments constitutifs. Mais nous pouvons croire que le règne végétal élabore des colloïdes complexes répondant à des besoins spéciaux de nos humeurs et de nos cellules, lesquels colloïdes sont formés de micelles assez petites pour pénétrer directement dans notre économie. Ainsi des colloïdes végétaux en pleine activité, vivants et possédant des qualités très complexes en dépendance de leur composition chimique (liquide intermicellaire), de leur état physique (mouvement brownien) et électrique (charges compensées des granules et périgranules, repulsion entre micelles s'opposant à la floculation), peuvent pénétrer, sans être modifiés par la digestion, dans notre organisme et y assurer une nutrition d'un ordre supérieur.

Nous pouvons supposer aussi que les cellules les plus complexes de l'homme, constitutives de ses organes nobles (cerveau) et jouant un rôle majeur dans ses fonctions supérieures (activité psychique) exigent l'apport direct de colloïdes que la digestion ne saurait élaborer elle-même, quels que soient les matériaux mis à sa disposition. Ainsi serait expliquée l'activité psychique intense des naturiens et le rôle évolutif attribué au crudivorisme par quelques grands philosophes de l'antiquité et de l'Asie moderne.

En outre, l'énergie libérée par les colloïdes végétaux transformés par la digestion vient en compensation de

l'énergie dépensée par l'individu pour élaborer de nouveaux colloïdes, électriquement chargés, avec les éléments floclés apportés par l'alimentation. Le savant hindou Jagadis Chandra Bose a surtout insisté sur l'importance de l'énergie cédée à l'organisme par le « spasme » ou flocculation des colloïdes des végétaux ingérés crus, comme Victor Lorenc l'a rapporté longuement dans le précédent numéro du *Végétalien*; nous insistons maintenant sur notre hypothèse des colloïdes complexes élaborés par le règne végétal seulement et directement transmissibles aux cellules animales.

Par ce qui précède, la nécessité de tenir compte d'une catégorie de principes alimentaires, que nous avons dénommés *vibratines*, se trouve expliquée aussi brièvement que possible.

Nous attachons en effet un intérêt capital au fait que les colloïdes se distinguent par une activité vibratoire intense, en relations sans doute avec le mouvement brownien et les charges électriques des micelles.

Le mouvement brownien est peut-être mal expliqué par la Science. On l'attribue uniquement à l'élasticité du liquide intermicellaire, dont les molécules rebondissant continuellement les unes sur les autres, produisent une agitation intense du milieu.

Les micelles, entraînées par cette agitation, en permettent la constatation, révélée par leurs mouvements absolument irréguliers, dits « browniens ». On ne fait pas intervenir l'existence des charges électriques dans la cause de cette agitation.

Récemment, Lakhowsky, dans une conférence sur « l'influence des rayonnements microbiens sur l'oscillation cellulaire », tend à lier le maintien de l'état colloïdal à l'émission, qu'il démontre, de radiations de fréquence extraordinairement élevée par les cellules.

C'est sans doute dans cette direction qu'il faut chercher l'explication rationnelle de ces faits. L'action des rayons X, des rayons ultra-violetts, des corps radioactifs sur les néoplasmes (cancer) pourrait s'expliquer davantage par la modification des radiations cellulaires (surtout si les cellules contiennent des molécules minérales) que par la décharge des micelles positives. De toute manière on aboutit au phénomène de flocculation des colloïdes du néoplasme.

La voie indiquée par Lakhowsky permet aussi d'envisager l'explication scientifique rationnelle des méthodes curatives suggestionnelles, magnétiques et théurgiques diverses qui font agir précisément sur les cellules malades (colloïdes en voie de murissement et floculation) des radiations de fréquence extrêmement élevée.

Depuis l'antiquité, les sciences occultes affirment cette action en disant que le siège des maladies est dans les corps fluidiques, lesquels correspondent aux radiations de fréquence de plus en plus élevée, dont les cellules physiques sont le siège d'émission. Elles ont préconisé les méthodes curatives psychiques parce qu'elles agissent directement sur la fréquence des radiations et par suite sur la construction organique qu'elle conditionne. Il viendra donc un moment où la formule synthétique d'Auguste Lumière : « L'état colloïdal conditionne la vie », devra être précisée. On dira alors sans doute : « L'état vibratoire conditionne la vie », mais rien ne permet encore d'affirmer que cette formule sera définitive ; comme toutes les vérités, elle ne sera que transitoire.

L'occultisme dit aussi que les radiations réagissent les unes sur les autres par interférence ; que les organes groupant des cellules de fréquences vibratoires harmoniques possèdent une tonalité propre, et dans ce sens, une indépendance relative. La pensée ayant le pouvoir de modifier cette fréquence ou longueur d'onde, peut agir indistinctement sur toute maladie, quel que soit son siège et ses effets, et directement sur les agents pathogènes. L'activité des médicaments doit être considérée comme *élective* (s'adressant à l'organe de tonique vibratoire harmonique) et *rayonnante* (agissant à distance dans un rayon variable selon la pénétrabilité de leurs radiations), ce que l'antique clef des « signatures » et « correspondances » synthétisait.

Outre la spécificité des agents thérapeutiques, cette constatation explique comment les paysans du Forez guérissent les hémorroïdes en portant des marrons d'Inde dans leurs poches, comment un collier de goussets d'ail a des propriétés vermifuges, etc.

Dans la théorie si fructueuse de M. Lumière, la nature physique des floculats, elle-même conditionnée par l'état des colloïdes murs et les causes de leur mu-



rissements, doit expliquer les symptômes différents diversifiant les affections pathologiques.

Nous croyons que la modification des échanges vibratoires par suite de la disparition de la radiation spécifique des cellules flocculées entraîne un déséquilibre momentané de l'état vibratoire général ou un nouvel équilibre, spécifique de « l'état général » du malade.

Nous affirmons donc que la méthode de diagnose du Docteur Abrams est établie sur une base scientifique réelle, à savoir « la tonalité vibratoire spécifique » des organes sains ou malades; il découle de cette constatation que l'appareil ultra-sensible du Docteur Moineau de Toulon, qui décèle les sources et les gisements métalliques et le mode opératoire de Jagadis Chandra Bose pour mesurer le « spasme » des êtres de tous les règnes, peuvent être utilisés au diagnostic des maladies.

Nous sommes toujours dans le domaine de la nutrition, l'ambiance vibratoire dans laquelle nous sommes plongés par nos pensées et nos sentiments en réaction constante avec les pensées et les sentiments de nos semblables, constituant une des conditions primordiales d'une bonne alimentation et de l'état de santé.

Les « trophothérapeutes » modernes de l'Amérique du Sud insistent avec juste raison sur les incompatibilités entre aliments crus divers. Ils ont raison; les colloïdes ne peuvent pas, en effet, se mélanger toujours entre eux; les charges de leurs micelles pouvant être de signe contraire, les uns et les autres flocculent au premier contact, disparaissent et l'on perd, en partie, le bénéfice de l'alimentation crudiste. Les divers acides végétaux paraissent ainsi tout à fait incompatibles entre eux; l'étude de ces réactions conduit à conseiller les repas monotypes, c'est-à-dire composés d'une seule espèce de végétal. A plus forte raison il convient de ne pas mêler le cuit et le cru, les viandes et les légumes ou les fruits.

Il convient de faciliter l'assimilation des céréales, légumes secs, amidons, par la cuisson, car nos propres possibilités de digestion de ces combinaisons paraissent insuffisantes dans l'état actuel de notre alimentation sur laquelle nos organes ont modelé et adapté leur évolution. Mais rien ne prouve qu'ils ne soient plus adaptables et que le crudisme volontaire ne permettrait pas de diriger utilement nos organes vers une assi-

milation plus complète des amidons et même des celluloses.

Dans notre causerie nous avons insisté sur les heureux résultats de l'alimentation naturienne crudiste, sur le développement intellectuel et moral; il faut ajouter que la vie intellectuelle et morale de l'individu est le facteur principal de la santé et qu'un régime végétalien ne saurait s'harmoniser avec des pensées haineuses et destructives. Pour résumer les acquisitions de l'hypothèse que nous venons d'émettre par extension et application de celle d'Auguste Lumière, nous dirons que la nutrition rationnelle de l'homme ne consiste pas seulement à alimenter le corps en matériaux vivants, mais encore à penser sainement, à proposer un idéal noble à ses aspirations, à se créer une ambiance morale et physique favorable (climat, logis, amitiés, ambiance intellectuelle et esthétique), à savoir s'insoler et respirer normalement, faire jouer toutes ses possibilités physiques et spirituelle harmonieusement par un judicieux emploi de son temps, le travail manuel et le travail intellectuel ayant une égale part à notre sollicitude.

Respirer, travailler, penser c'est donc bien se nourrir, puisque la réaction vibratoire qui résulte instantanément de toute volition ou action, réagit sur la tonique de notre organisme et contribue à intensifier, ralentir ou modifier qualitativement les échanges nutritifs intracellulaires. Les résultats tout d'abord étonnants de la suggestion mentale trouvent ici leur explication.

Nous sommes d'autre part convaincu que la Civilisation se synthétisant dans le Nationalisme et le Machinisme impose à l'homme des contraintes incompatibles avec le fonctionnement naturel et le libre développement de son individualité physique et psychique. Nous conseillons donc le retour à la vie simple, la culture morale et spiritualiste, l'amour du travail manuel, de la beauté dans la nature et l'homme, la recherche des causes secrètes, l'attraction de l'Inconnu que Duncan appelle l'« Ignorance », moteur humain qui trouve son énergie dans le « Connais-toi toi-même », de Socrate; nous proposons ces mobiles comme étant capables de rendre l'Homme à sa destination naturelle qui n'est pas d'être le rouage inconscient de la Nation.

Avec le réveil de l'instinct, que les modernes psychologues nomment intuition, télépathie, prémonition,

etc., selon l'ordre de grandeur de ses manifestations, l'Homme comprendra quelle devrait être sa place dans la Nature;; la pénétrant et identifiant sa vie à son rythme, il atteindra à la plénitude et réalisera ce que son incompréhension, si savante cependant, le privait des jouissances de l'Éden dans lequel il se meut en aveugle.

Jean GATTEFOSSÉ,  
*Ingénieur-chimiste.*

## Je suis « Végétalien »

La question végétalienne préoccupe toute personne humanitaire, mais être extrémiste dans une telle pratique, même en vue du bien de l'humanité, effraye toute personne soi-disant civilisée. « Je suis végétalien ! » ces trois mots font pousser des cris d'alarme, ne peuvent être compris des ignorants, pas plus qu'ils ne peuvent comprendre « Je suis abstinent ! »

Le soi-disant civilisé actuellement ne veut pas rompre avec les vieilles coutumes et habitudes de nos ancêtres. Que ferions-nous, que deviendrions-nous si nous ne voulions pas pratiquer ces vieilles méthodes dont le seul progrès est une recrudescence de la souffrance humaine ?

Être végétalien n'est pas chose difficile, mais ce qui effraie c'est de vouloir passer brusquement de l'esclavage extrême à la liberté extrême. Une personne quelconque ne peut comprendre le bonheur que nous éprouvons en évoluant vers cet idéal qui à mon idée doit nous élever et nous libérer de tant de maux dont nous souffrons chaque jour dans la société actuelle. De vouloir, de suite, rompre avec nos anciennes habitudes, nous fait considérer comme des déséquilibrés : nous sommes incompris. Mais celui qui a évolué vers cette nouvelle pratique sait lui-même combien il est gêné dans un milieu non évolué.

Pour ma part, j'en ai été convaincu par des exemples répétés, j'eus souvent à supporter les insultes vraiment stupides de la part de mon entourage, heureusement que mon régime végétalien m'a permis de conserver mon sang-froid. Étant végétalien et abstinent, si je me trouve dans un milieu non évolué, dois-je propager les nouvelles découvertes, profiter des études faites par des personnes consciencieuses ? C'est précisément là que je dois développer toute mon énergie afin d'arriver à en

faire profiter ceux qui ignorent la véritable science naturelle. Ne dois-je pas être fier d'avoir fait connaissance d'un Lorenc, qui m'a invité à visiter le « Foyer de Paris » où j'eus une belle occasion de m'éduquer et de poursuivre cette évolution qui, espérons-le, acceptée peu à peu par la masse actuellement ignorante et souffrante, sera par l'alimentation naturelle le souverain remède à ses maux.

Ayant passé six semaines de vacances en Suisse où j'eus l'occasion de pratiquer le végétalisme et de faire de la propagande, je n'ai pour ma part trouvé qu'un seul type d'hommes susceptibles de me comprendre : les abstinentes « Bons Templiers » ; j'eus l'occasion de fréquenter plusieurs groupes et plus d'une fois ce ne fut que la deuxième ou troisième visite qui devint intéressante ; à ma première visite je distribuais des brochures et j'eus le plaisir de constater combien ce régime les intéresserait et combien ce public était disposé à vouloir étudier l'œuvre que nous poursuivons et combien l'on comprend l'importance d'un « Foyer Végétalien », l'urgence qu'il y a à en avoir un dans toute agglomération où chacun pourrait constater que nous vivons réellement bien de grains, de légumes et de fruits seulement.

La lecture d'une brochure et quelques indications verbales cela ne suffit pas, il faut démontrer par l'action, et pour accomplir cette action, que faut-il ? Peu et très peu : il faudrait que tout végétalien se dévoue énergiquement à la fondation de « Foyers ». Le régime nous permettant de faire des économies, lorsque nous avons une certaine somme, au lieu de rester inerte et inactif joignons-nous à d'autres camarades et choisissons la ville et l'emplacement où nous voulons établir un nouveau centre de propagande et d'activité directe. Je crois que ce serait le seul moyen de propager sérieusement l'idée végétalienne et de contribuer à briser le joug oppresseur de la masse — l'ignorance.

Quant à moi, je me suis associé à un camarade espagnol, et tous deux nous avons l'espoir de fonder un « Foyer » au printemps, à Lyon ou dans une autre ville : ce sont les conditions envisagées au dernier moment qui nous guideront dans notre choix. La grande difficulté c'est de trouver un local, mais rien ne nous arrêtera, même s'il faut attendre et chercher, avec du courage et de l'énergie nous devons aboutir pour le bien et la cause végétalienne. Inutile de m'étendre plus lon-

guement sur ce sujet. D'ailleurs qu'avons-nous à craindre, nous, végétaliens ?

Je suis désireux de certifier que depuis que je pratique le végétalisme, je n'ai jamais eu besoin du pharmacien et encore moins du médecin. Comment cette question d'alimentation n'attirerait-elle pas mon attention, ne ferait-elle pas naître toutes sortes de réflexions ? Aurais-je pensé hier, qu'un jour proche je mangerais la pomme de terre crue : je la préfère à la pomme de terre cuite en robe de chambre ! Pour quelle raison ? Je ne sais, est-ce pour faire concurrence à un Butaud ? Je ne crois pas !

Le fait de mon heureuse évolution me pousse à inviter toute personne à vouloir étudier et pratiquer le végétalisme et à poursuivre son éducation comme je le fis moi-même ; j'engage tout végétalien à aider à créer partout des organismes de pratique végétalienne.

Ne craignons pas de nous dire crudi-végétaliens, c'est notre droit et notre devoir de prouver que nous existons et que nous sommes quelqu'un, si je consacre mon activité et mes ressources à une création végétalienne c'est que j'ai éprouvé les bienfaits de sa pratique et j'en veux faire bénéficier d'autres.

AEBERHARDT.

## Le Crudivégétalisme & la Sensibilité

(Suite)

LES AMIS DE L'INDIVIDU, LES PASSIONNÉS DU PROGRÈS BIOLOGIQUES DE L'HOMME s'adonnent à l'observation alimentaire scientifique se tiennent au courant des travaux d'autrui, leur jugement critique se développe. Leurs expériences alimentaires sont dignes d'intérêt.

Ils visent non pas l'immédiat trompeur, mais cherchent à reconnaître l'effet éloigné d'un changement de régime, celui qui, pour le bien ou pour le mal, s'accroît de génération en génération.

Nous avons des intérêts strictement personnels, autant que des intérêts sentimentaux, à nous placer dans ce groupe de chercheurs. Ils sont en route vers la découverte du meilleur régime alimentaire humain. Tant qu'il y aura un seul homme, un seul animal inoffensif pour l'homme, qui souffre, qui se dégrade par suite d'erreurs dans l'alimentation humaine, chacun de

nous aura le devoir de contribuer à la recherche alimentaire, et à développer son jugement en matière de nutrition.

MALHEUREUSEMENT, IL N'EST PAS FACILE DE DÉCOUVRIR LES ERREURS ALIMENTAIRES INSOUÇONNÉES.

L'individu, grâce à la vitalité de l'ovule et du sperme qui l'ont lancé dans la vie, peut résister longtemps à des apports alimentaires défectueux. Pourtant, si quelque légère faute de régime persiste de père en fils, la vie, à chaque génération nouvelle, repartira avec une intensité moindre et la faute longtemps ignorée finit par produire un signe visible de déclin vital. Le déclin se constate aisément, mais comment remonter à une cause réelle insoupçonnée, si tant de causes apparentes récentes se présentent à l'esprit ?

*La science alimentaire qui n'est pas bâtie sur le passé alimentaire d'une suite de générations, est trompeuse, est nulle.*

Mais il est bien difficile de connaître le régime alimentaire précis de son ascendance. De plus, parfois le régime humain varie d'une génération à l'autre et alors l'interprétation de l'observation devient malaisée, sinon impossible. Et, en réalité, l'homme moderne entreprend de cœur léger des expériences alimentaires audacieuses sur lui-même et sur les siens.

En supposant même dans une famille un régime alimentaire stable, de père en fils, et des documents précis, certains hommes, certaines femmes, pourront, en se comparant à leur ascendance, se demander s'ils sont en progrès ou en régression par rapport à leurs ancêtres. Il faudrait connaître les signes constants d'une déchéance physiologique par faute alimentaire continuée de père en fils.

L'OBSERVATION DES ANIMAUX A VIE COURTE, a révélé à l'homme les symptômes des légères fautes alimentaires.

En provoquant une légère faute alimentaire chez une famille de rats en captivité, cette famille évolue à travers plusieurs générations vers une extinction finale. Deux signes accompagnent toujours cette déchéance progressive :

1° La *taille* (longueur du tronc) diminue de génération en génération.

2° L'émotivité, la nervosité, l'agressivité augmente.

On retrouve chez les civilisés ces deux signes :

La taille des conscrits diminue régulièrement avec chaque nouvelle génération.

Le nombre croissant des fous et demi-fous indique que la « nervosité », le manque de la maîtrise de soi, augmentent chez les civilisés. Faut-il mettre cette déchéance évidente sur le compte d'erreurs alimentaires inconnues ?

L'INSTINCT ALIMENTAIRE NE REPRÉSENTE QU'UNE FAIBLE PARTIE DE LA SCIENCE NÉCESSAIRE. Certes, la faim exige l'apport de certains facteurs essentiels, de ceux dont notre corps fait une grosse consommation quotidienne (amidon, sucre, graisse, albumine), mais elle ignore ceux dont la ration est moindre. Aucun instinct ne nous pousse vers les aliments protecteurs, et bien des fois nous sommes attirés vers une consommation destructive mais agréable.

Il faut se rendre à l'évidence : nos instincts alimentaires sont grossiers et incomplets, nos sensations sont trompeuses.

Appliquez-vous du menthol sur la tempe : vous ressentirez du froid... inexistant, que les thermomètres électriques les plus sensibles ignorent. Le menthol est un corps chimique excitant les corpuscules de la peau qui sont réservés à la production de la sensation du froid. Il suffit de chatouiller ces corpuscules avec un poil pour faire éprouver le froid.

On pourrait citer des centaines d'expériences pour prouver que nos sensations n'ont que des rapports très vagues avec les faits réels qui décident de notre sort.

Aussi faut-il que chacun de nous devienne « savant », c'est-à-dire un homme qui n'accorde aucune créance à la sensation non contrôlée. Si les instincts et les sensations nous guidaient vers la perfection, la science serait inutile.

L'IMPORTANCE DES RÉSERVES ALIMENTAIRES DE NOTRE CORPS EST UN OBSTACLE A L'ÉCLOSION DE LA VÉRITÉ ALIMENTAIRE. L'observation prouve qu'il faut parfois poursuivre pendant des années un régime franchement déficitaire en quelque facteur essentiel, par exemple trop pauvre en chaux, avant que les réserves du corps soient

complètement épuisées. Quand la faute a duré quelques années, une infection peut révéler une perte de vitalité ou une vague faiblesse peut se déclarer comme suite directe de la faute alimentaire. Mais l'importance des réserves du corps par rapport à une consommation obligatoire quotidienne faible détermine un retard formidable de l'effet sur la cause. Aussi, le plus souvent, l'origine véritable de la maladie reste cachée. Elle sera mise sur le compte de l'infection, des intempéries, des émotions, ou du « surmenage » de la vie moderne.

(A suivre.)

Victor LORENC.

## Ma Liberté, Ma Société

Je ne suis pas libre de quitter ma propriété, de voyager, d'aller où bon me semble, je suis retenu, il me faut manger partout où je me trouve, partout où j'aborde il me faut un gîte accueillant et des amis. Robinson sur mon rocher de Vence, je suis attaché loin de ceux que j'aime; chaque soir mes châssis doivent être couverts de leur doux paillason et réchauffés le jour par les ardeurs du tiède soleil hivernal; mes raisins, mes figues séchées, mes pommes et mes olives et mes châtaignes et tout mon home, toute ma propriété m'enchaîne en un riant séjour de quiétude.

Cependant, dans la vallée le train qui passe ébranle mes cordes sentimentales, mes amis sont absents, j'éprouve une secousse, une douleur passagère. Mes amis? Quoi que je fasse, presque inconsciemment, c'est toujours avec eux que j'œuvre et pour moi et pour eux! Il n'est pas un moment où j'agisse, je pense en ne tenant compte que de mes soixante kilos de viande, toujours les idées, les sentiments me relient aux autres hommes, aux amis d'abord, puis par eux au reste de l'humanité et par elle à l'animalité, à la végétation, à l'universalité.

O liberté! Liberté laisse-moi aimer, choyer, me donner à ceux qui sont toute ma vie, tout mon bonheur, laisse-moi vivre près d'eux dans leur entourage, leur apporter tout ce que mon cœur rêve pour eux de tendresse, d'affection, de pensées, de travail, de soins, de prévenances, de richesse, laisse-moi les faire jouir de tout ce que la force de mon amour peut créer pour eux de bien et de bon. C'est près d'eux, là seulement que je vis réellement, et je les aime et je les embrasse



et mes pensées et les leurs s'unissent et s'entrechoquent et nos projets s'harmonisent et s'opposent et je les mords et les égratigne... mes amis me complètent, car qu'est-ce que ma personnalité, si ce n'est un des produits de millions et de millions d'êtres préexistants et des vivants.

Mentalement, ici je suis en contact constant avec les amis lointains; je juge de leurs projets, j'en approuve une partie, je combats l'autre; mon activité physique, intellectuelle est toujours l'expression de mes idées, de mes sentiments conjugués avec celle de mes amis, mon activité c'est le résultat en moi de la concentration de tout un monde : ma direction personnelle est le fruit d'autrui !

Ermont, Nice, La Croix, Bascon, Paris, Le Bois Fourgon, Arles, Carmaux, Gentilly et tant d'autres lieux qui abritez mes amis connus et inconnus, vous possédez mon âme, je ne suis pas tout entier sous ma cloche de verre à Vence, je suis répandu. Amis, je suis parmi vous, je suis partout où vous êtes, partout où vous avez une joie, une peine, partout où vous respirez et où vous mourrez sans que je sois là pour vous fermer les yeux, ou plutôt je suis Celui qui vous unit tous, je suis l'Ami qui fond toutes les personnalités chéries en une même individualité en mon Moi.

Liberté, tu ne fais pas de miracles; ma liberté a comme limites ma matérialité physique, corporelle. Enfin, je puis quelquefois correspondre et par là entretenir la chaleur de l'amitié, quelquefois en de courts espaces je puis voir mes amis et vivre de leur vie, mais les jours que je passe loin d'eux me laissent les cruels regrets d'une vie incomplète. O mes amis, je voudrais tant être près de vous et vous épargner des fatigues, des peines, des maux, des douleurs que je sais journaliers et nous sommes disséminés luttant chacun de son côté pour l'entretien de notre vie. Seule l'Idée nous est commune, nous relie. Faible lien qui ne remédie à presque rien, qui ne crée rien, qui ne seconde que bien peu, qui ne soulage pas. Idéal ! En compensation de tes charges, qu'apportes-tu ? Tu ne soulages pas, tu n'amointris pas les difficultés de l'existence, tu ne supprimes pas effectivement de la douleur et cependant c'est ceux qui sont épris de mon Idéal qui sont touchés de ta Grâce que j'aime : ceux-là sont mes amis.

J'aime ceux qui, par le fait qu'ils vivent diminuent

la souffrance. A mes yeux, il n'est qu'un titre d'amour qui englobe toutes les virtualités, diminuer de la souffrance ! Et c'est pourquoi j'aime les hommes à des degrés divers, c'est pourquoi je poursuis l'erreur partout, chez moi et chez tous, surtout chez mes amis les plus proches, chez mes sœurs, chez mes frères. Je combats.

Le combat, c'est ma vie. Je ne suis que le produit d'oppositions, de décompositions et de synthèses. Quand elles ne se manifesteront plus dans ma chair, dans mon esprit, je ne serai plus qu'un cadavre, que je vous prie de donner à vos chiens, pendant le temps qu'ils rongeront ma carcasse, pas trop grasse, hélas ! ces pauvres bêtes économiseront le pain que par aveugle bonté vous geignez à leur produire !

Mais je ne combats pas pour combattre, pour la joie du combat. Mon combat n'est pas une création voulue de mon intellect, de mon imagination, mon combat n'est pas celui d'un gladiateur contre un autre gladiateur, il n'est pas personnel et purement individuel, si mon cerveau et mon bras agissent, c'est en concordance avec d'autres cerveaux, avec d'autres bras qui sont dans le même atmosphère, sous les mêmes cieux, sous la direction de l'Idée conjuguant nos efforts pour augmenter les bienfaits de la vie, en diminuer les charges.

Je sais que mes châssis, pour moi seuls abritent fort bien mes laitues et mes plants, et je sais pertinemment que si au lieu d'être une unité, je pouvais agir collectivement, si au lieu de quatre châssis j'avais une immense verrerie, j'aurais avec beaucoup plus de facilité des laitues et des plants. De cette serre j'aurais des jouissances de toutes sortes, car au milieu de mes légumes, par les temps de frimas, j'aurais chaud — nous aurions chaud. J'y aurais et ma cuisine — mot impropre pour moi crudivore — et mon lit et mon poêle et ma bibliothèque — comme je suis personnel, je dis toujours « je » au lieu de « nous » — et je vivrais parmi mes amis présents.

Mais les uns sont là, les autres là-bas, et chacun ici ou là a ses châssis — ses moyens particuliers et personnels d'avoir ses laitues ! Chers amis, ne fermons aucune avenue, ne nous interdisons aucun sentier. Que chacun prenne le chemin, la route droite ou

tortueuse, plate ou montueuse qui lui convient pour qu'un jour les plus prêts parmi les hommes à vivre une bonne vie aient la serre commune à Vence, à Paris, une autre encore là, là-bas, en aient partout...

Ce qui nous attache à nos châssis personnels c'est notre matérialité, notre physique, puisque notre pensée — l'Amour — est une, quoi que diverse dans ses aspects. Pourquoi sommes-nous différents dans les manifestations diverses de notre activité physique, puisque les mêmes lois universelles nous régissent ?

Si les lois sont même impérieuses pour chacun de nous et si cependant chacun de nous a une façon différente de vivre — qui crée le personnalisme, s'oppose à l'harmonie, maintient la propriété individuelle, nécessite l'autorité — c'est que relativement aux inéluctables nécessités physiologiques, produits des lois naturelles, nous vivons d'une façon fantaisiste.

\*  
\*\*

L'Unité de la vérité relative, l'Unité qui forme l'ensemble des phénomènes vitaux et dont nous possédons la connaissance d'une partie, nous a placés, nous, végétaliens, sur le chemin de l'Unité des efforts pour la satisfaction des nécessités physiologiques humaines. Il viendra un temps où les besoins matériels de certains de nous seront si normaux et simples que naturellement au lieu d'avoir chacun des châssis nous aurons communément par toute la terre des verrières où tous les amis mangeront, travailleront, aimeront, vivront supérieurement dans la simplicité du savoir.

Mes amis, nous approchons les uns des autres, j'entends vos pas, vos voix, des montagnes de préjugés ne nous séparent plus, le jour approche où chacun de nous sera supérieur aux difficultés de la vie qui actuellement pour chacun de nous renaissent à chaque matin — car elles sont en germe à chacun.

Ce sera chaque jour un jour de fête, un nouveau jour de fraternité, la serre donnera des laitues à tout le monde, facilement... et selon nos gais désirs nous irons d'une verrière à l'autre ou bien nous nous fixerons momentanément parmi les betteraves, les figuiers, les orangers ou parmi les pommiers — auprès des amis.

G. BUTAUD.

## Réunions

Le 15 novembre, au restaurant universitaire, eut lieu le banquet offert à Han-Ryner par ses amis à l'occasion de la réédition de son livre « Voyages de Psychodore ».

*Rosny aîné* prononce un discours sur la Parole. Il s'en sert pour dire qu'il aime Han-Ryner.

*Han-Ryner* prend la parole de peur d'être ému plus tard.

— Il faudrait que je dise à chacun combien j'aime ses dissemblances de moi. Il me faudrait des semaines. Je peux accepter des louanges, car en moi chacun de vous aime une projection de sa propre beauté.

*P. Brulat* : Han-Ryner représente la sagesse antique, la sagesse de tous les temps. Il y a deux sortes d'individualismes : grossier et idéaliste, le dernier permet le progrès social.

Han-Ryner est salué par le président du groupe « Les Amis de La Fontaine ». La Fontaine fut l'ennemi de la guerre.

*Gérard de Lacaze-Duthiers* : ... Certains disent « hors de violence pas de salut », Han-Ryner se défend par la sincérité, c'est là sa violence.

L'ironie d'Anatole France est superficielle, elle se moque de nous et de lui.

L'ironie de Han-Ryner lève des pensées et ne se moque de personne.

*Banville d'Hostel* : Au nom de F. I. A. L. S., je m'associe à la couronne que l'on vous offre.

*Florian-Parmentier* : Le 15 novembre 1896, je suis devenu écrivain. Han-Ryner est plus jeune que moi comme écrivain. Son premier ouvrage « Prostituées ! » Il n'a pas vécu de son art. C'est pour cela qu'on a essayé de l'emprisonner comme dans un cachot. Les snobs n'aiment pas l'indépendance pauvre.

Les littérateurs aujourd'hui ne lisent plus, ils soignent leur réclame. Jugez par là des difficultés pour un auteur nouveau.

*Camille Spiess* : Ma sympathie va au caractère de celui qui cherche l'Amour de l'Humanité au-delà des lois.

Une société ne peut se bâtir que sur le respect de l'individu.

Il ne faut pas renoncer à soi, mais se dominer.

\* \*  
\*

Au Foyer Végétalien, 40, rue Mathis, dimanche 30 novembre, banquet des Amis du Foyer et fête.

*Sophie Zaïkowska* : Ce matin, Athanasoff me demande en riant pourquoi nous appelons « banquet » un repas végétalien semblables aux autres repas de tous les jours.

C'est un moyen pour nous de faire connaître le végétalisme, de se voir et de fraterniser avec des hommes sensibles à la souffrance de l'homme et de l'animal.

Les religieux ont bien compris que manger ensemble rapproche les hommes. Je me souviens toujours du thé et des petits fours servis par Marie Kugel, c'était de l'Ere Nouvelle.

Clovys et moi nous avons connu Marie Kugel, c'était une femme d'une grande intelligence et d'une grande bonté. Elle mériterait d'être connue, lue et appréciée. Mais elle ne s'est jamais occupée de soigner sa réclame.

Nos banquets se distinguent des autres banquets par *la sobriété*. J'espère que cette qualité sera un jour appréciée par les gens d'esprit qui viendront en foule, heureux de pouvoir parler devant un public calme et attentif.

Clovys a lu un extrait de « Servir Dieu... ou Mam-mou... » de L. Tolstoï, traduit par G. Brabant.

... Une ancienne légende raconte qu'un moine paria avec le démon qu'il ne l'admettrait pas dans sa cellule. Une des clauses du pari portait que si le diable obtenait l'entrée de la cellule, le moine serait obligé de se soumettre aux ordres du malin. Le démon se déguisa en corbeau; il vint, l'aile pendante, brisée, saignante, se tapir à la porte de la cellule. Le moine eut pitié de l'oiseau et le porta dans son logis. Alors le démon triomphant lui offrit le choix entre trois fau-

tes : le meurtre, l'adultère ou l'ivresse. Le moine choisit l'ivresse, pensant qu'ainsi il ne ferait de mal qu'à lui-même. Mais lorsqu'il se fut enivré, il perdit la raison, et il vint au village, se laissa tenter par une femme avec qui il commit un adultère; après, pour se défendre contre le mari qui les avait surpris, il l'assassina, se rendant ainsi triplement coupable.

Causerie de Victor Lorenc sur *Les Foyers Végétaliens*.

Clovys nous a lu des pages émouvantes sur la pitié pour « nos victimes les Bêtes », d'Urbain Gohier, « Au Bois », de Joseph Rivière.

On trouvera dans la littérature mondiale beaucoup de pensées exprimant le désir de diminuer la souffrance des animaux.

Pour concrétiser ce désir, il faut pouvoir expérimentalement et théoriquement, démontrer la possibilité pour l'homme de vivre sainement, pleinement, sans tuer ni exploiter l'animal.

Cette expérience et cette étude se poursuivent dans les Foyers Végétaliens, grâce au travail de Butaud, des frères Dalmau, de Guma, de Munjos, de Kamienietzki, etc., etc.

Au Foyer de la rue Mathis, Guma et Munjos ont fait des améliorations considérables, les salles sont bien chauffées et la cuisine bien organisée pour le travail.

Le travail se fait gaîment, grâce au concours de Maria Dalmau, Angela, Eduardo, Athanasoff et Camille. Ce dernier mérite le prix de persévérance : il reste à son poste pendant que le Foyer change de propriétaire.

*L'Espéranto est la langue officielle à la cuisine.*

En juillet 1924, Butaud a entrepris la conquête de Nice.

En réalité, l'effort matériel seul compte, la pensée le prépare.

Dans les foyers, les pensées s'élaborent en vue de préparer une vie meilleure.

Notre but est d'éviter le gaspillage, de préparer le bon équilibre entre le travail musculaire et le travail cérébral.

Dans les Foyers, les travailleurs réaliseront un jour

l'alternance de travail aux champs, à la cuisine et à l'étude.

Aujourd'hui déjà, Athanasoff réalise en partie ce programme : il est étudiant et cuisinier.

Aimant la liberté, nous n'imposons pas nos opinions par la violence, nous n'avons pas la mentalité d'un révolutionnaire, aspirant fonctionnaire de l'Etat de demain. Ne perdons pas de temps à résoudre les problèmes de l'au-delà, nous risquerions de devenir des parasites sociaux.

Clovis dit des poésies de Jehan Rictus, de Couté.

Discussion intéressante sur le machinisme, la violence, l'immortalité.

Par ces temps de pessimisme à outrance, nous avons écouté avec plaisir Tutin exprimer l'amour de la vie.

\*  
\*\*

Vendredi 5 décembre. « La vie de Ferrer, son œuvre », par André Lorulot.

Nous aimons en Ferrer plusieurs aspects :

- 1° Le philosophe libertaire.
- 2° L'anti-religieux.
- 3° L'éducateur.

Francisco Ferrer naquit en 1857, non loin de Barcelone, de parents pauvres. Il fut élevé religieusement. A l'âge de 13 ans, il est placé comme petit employé chez un drapier libre-penseur. Ferrer évolue. A vingt ans, il est républicain, prend part à l'insurrection républicaine dirigée par le général Villacampa, qui échoua. Il s'enfuit en France, où Ruiz Zorilla l'emploie comme secrétaire.

Il se marie, a quatre enfants, divorce.

Il fait divers métiers, enfin est invité à faire le cours d'espagnol au lycée Condorcet.

Vers 1894, il fait connaissance des dames Meunier, elles s'intéressent aux projets de Ferrer de fonder des écoles en Espagne illettrée, et la plus jeune lui lègue en mourant sa maison de la rue des Petites-Ecuries, au rapport annuel de 40.000 francs.

Ferrer fonde l'Ecole Moderne. Le 12 avril 1906, 1.700 élèves des écoles rationalistes prennent part à

la fête de la libre-pensée. L'Eglise commence à s'inquiéter.

En matière de pédagogie, Ferrer s'est inspiré de Locke, Rousseau, Pestalozzi, Robin.

Ennemi de l'instruction dogmatique, Ferrer respecte l'individualité chez l'enfant. Enseigner à l'enfant l'existence de Dieu est aussi stupide que de faire chanter par des gosses âgés de 6 ans : « Dieu est un mensonge ! »

Le 21 mai 1906, bombe jetée par M. Morral contre Alphonse XIII. M. Morral avait été, trois ans auparavant, employé comme bibliothécaire à l'Ecole Moderne. Cela a suffi pour arrêter Ferrer. Fermeture de l'Ecole Moderne. C'est la première affaire Ferrer. Après treize mois d'emprisonnement, Ferrer va vivre en France. Il aurait dû y rester. Malheureusement, il commet l'imprudence d'aller voir une parente malade. Justement la grève générale est déclarée à Barcelone le 26 juillet 1909. Arrestation de Ferrer, un procès inique et l'exécution en vitesse, le 13 octobre à 8 h. 48 du matin.

Ce qui fut atroce, c'est la mise en chapelle de ce libre-penseur. On ne le laissa pas tranquille pendant les quelques heures qui lui restaient à vivre. Malgré cette torture morale infligée douze heures durant, par les moines, Ferrer rédige son testament, dont voici un passage :

« Je désire qu'en aucune occasion, ni prochaine, ni  
« lointaine; ni pour quelque motif que ce soit, on ne  
« fasse devant mes restes de manifestations d'un ca-  
« ractère politique ou religieux, considérant que le  
« temps qu'on emploie à s'occuper des morts serait  
« mieux employé à améliorer la condition où se trou-  
« vent les vivants, et dont la plupart auraient grand  
« besoin.

« Quant à mes restes, je déplore qu'il n'existe pas  
« de four crématoire dans cette ville...

« Je désire aussi que mes amis parlent peu ou point  
« du tout de moi, parce qu'on crée des idoles quand  
« on exalte les hommes, ce qui est un grand mal pour  
« l'avenir humain.

« Les actes seuls, quels que soient ceux dont ils éma-  
« nent, doivent être étudiés, exaltés ou flétris : qu'on



« les loue pour qu'on les imite quand ils paraissent  
« concourir au bien commun; qu'on les critique pour  
« qu'ils ne se répètent pas, si on les considère comme  
nuisibles au bien-être général. »

(A suivre.)

Sophie ZAIKOWSKA.

\*  
\*\*

Au Foyer Végétalien, 40, rue Mathis. Métro-Crimée.  
Chaque lundi soir : Cours de littérature par Dolonne,  
artiste dramatique.

Vendredi, 2 janvier, à 20 h. 30 : « Sur le Machi-  
nisme », D<sup>r</sup> Madeleine Pelletier, Tutin, Charlotte Davy,  
Ravaud, Costes, Nohal, Lorenc.

9 janvier : La gymnastique naturelle, avec projec-  
tions, par D. Strohl, rédacteur en chef de l'Education  
physique.

16 janvier. — « L'Autorité indispensable », Costes.

23 janvier. — Causerie par Méprand.

30 janvier. — « Vivons gaîment », par Ruehl, insti-  
tutrice.

Jeudi 15 janvier. — R. P. des Bons Templiers.

« Sur la Fraternité », Georges Butaud (s'il n'est pas  
en province).

Dimanche 18 janvier, à midi : Banquet des Amis  
du F. V.

A 14 h., grand débat sur le *Machinisme*. Entrée 1 fr.

Sophie Zaïkowska; Han-Ryner; Suzanne Lévy;  
Daudé-Bancel; Gaston Rose, ing.; Brunand, secré-  
taire de l'Ustica; G. Butaud; Létrange, avocat; Geor-  
gia Knapp, ingénieur; Pierre Bossu, ingénieur; P. Mo-  
natte; Laboulais, ingénieur; A. Villéval; Victor Lo-  
renc.

Mardi 6 janvier, à 20 h. 30, 77, boulevard Barbès :  
« Comment faciliter la vie de l'individu ? » par Victor  
Lorenc.

En vente au Foyer Végétalien : *La Revue Natu-  
riste*, 48, rue Piard, Brévannes et l'Education physique,  
9, boulevard des Italiens.

A lire dans l'Hygie, Novembre 1924, la conférence  
de Han-Ryner : « *Le végétarisme et le végétalisme* ».  
L'Hygie, 17, rue Dugay-Trouin.

*Société Végétarienne.*

Mairie du VI<sup>e</sup> (Place St-Sulpice) :

8 janvier. — « Le Régime sauveur », par Ch.-Ed. Lévy.

22 janvier. — « Un danger social : La Constipation », D<sup>r</sup> Le Chauvois.

*Le Trait-d'Union*, 16, rue de la Sorbonne :

7 janvier. — « La Thérapeutique Naturiste », D<sup>r</sup> Duménil.

21 janvier. — « La conquête de la Liberté », par Johnen.

28 janvier. — « L'œuvre internationale des Quakers », par Van Essen.

Société des Amis de Han-Ryner, 74, rue Vasco-de-Gama. La cotisation annuelle est de 5 francs.

Conférences le 2<sup>e</sup> et le 4<sup>e</sup> dimanche.

16, rue de la Sorbonne, le camarade Wiétrich organise ses réunions le 1<sup>er</sup> et le 3<sup>e</sup> dimanche.

### Foyer de Nice

Les banquets-conférences réunissent tous les samedis cinquante à soixante-dix personnes, amis et sympathisants. On mange en gaieté dans l'ambiance la plus cordiale, puis on écoute le conférencier, on parle, on s'initie.

Nous avons eu comme conférenciers : Butaud, D<sup>r</sup> Robertson Prochowsky, Mme Begnini, Baron Howen, Mme Gilpin-Lagache, Gattefossé, Fieschi-Vivet, Stackelberg, Blanchard, professeur Brandt. La conférence de R. Duncan qui parlait de la beauté, a obtenu un grand succès, 60 couvert, 75 auditeurs. Deux banquets ont été agrémentés par la musique. Notre amie Javault au piano s'est fait beaucoup apprécier.

En outre, tous les mardis et vendredis soir, le cours d'espéranto réunit une dizaine d'adeptes de la langue internationale, et tous les jeudis, Mme de Sannois nous donne des explications raisonnées de la langue française à l'aide de la lecture.

Nous annonçons déjà les conférences suivantes :

Samedi 20 décembre. — M. Roger Lievens : Sociologie morale.

Samedi 27 décembre. — Butaud : La Vie normale.

Samedi 3 janvier 1925. — Missionnaire Badaut : Le Code alimentaire.

Samedi 10 janvier. — D<sup>r</sup> Chauvin : L'hygiène au point de vue sociale.

Samedi 17 janvier. — M. Gattefossé : La puissance de la pensée.

Samedi 24 janvier. — Docteur naturiste Elie : La vie saine.

## Consommation & Cuisine dans les Foyers Végétaliens

Nous avons édité une petite brochure, intitulée « Notice sur la façon dont on peut consommer dans les Foyers Végétaliens », dont le prix modique de 0,15 ne ruinera pas les camarades. Cette « Notice » peut aider un végétalien inexpérimenté à se guider chez lui.

Il faut observer l'hygiène et l'économie.

Commencer son repas par une énorme assiette d'un plat cuit, c'est se fermer l'appétit pour la salade Basconnaise. Lorsqu'on se met à table, on est bien décidé de ne pas oublier la crudité, mais après avoir mangé une assiette de haricots dont le contenu est égal à dix portions, servies dans un autre restaurant, on trouvera toutes sortes de bonnes raisons, le travail pressé par exemple, pour se contenter du légume cuit. On se promettra de faire mieux demain.

Le végétalisme est impossible avec des aliments cuits seuls. Tôt ou tard, selon qu'il est plus ou moins résistant, le végétalien à mâchoire paresseuse ira trouver un médecin. L'homme de science lui conseillera de chercher des vitamines de seconde main dans le lait.

Camarades paresseux, n'oubliez pas que *pour vous fournir le lait on tuera le veau et d'une façon très cruelle!*

Cette année, le blé est rare, le pain est mauvais et très cher.

Camarades consommateurs des Foyers, vous ne devriez pas laisser des croûtes sur les tables!

Ma mère m'avait appris le respect pour le pain. J'ai

gardé ce sentiment toute ma vie. On ne trouvera pas dans ma maison — très mal tenue — des croûtes de pain, les miettes même sont soigneusement ramassées et jetées aux oiseaux.

La fraternité verbale est une chose bien vaine, la fraternité positive devrait se faire sentir dans chaque geste de l'individu fraternel.

Un grand sentiment d'amitié, d'amour se développera — je l'espère — entre végétaliens, égoïstes conscients.

Les consommateurs des Foyers Végétaliens se rendront compte de l'effort des camarades travaillant pour leur assurer, par ce temps de vie chère une salle bien chauffée, une Basconnaise très fraîche, un accueil amical, presque familial et l'aliment intellectuel.

Les camarades cuisiniers s'instruiront pour améliorer toujours le régime et garder sa pureté végétalienne.

Le plat cru est la base de notre alimentation. Le cuit doit être considéré comme supplément indispensable pour donner le temps de s'adapter. Je rappelle ici aux impatients que cette adaptation sera plus ou moins longue, selon les individus.

Notre regretté ami D<sup>r</sup> Serph Pascal, mort le 16 juillet 1924, considérait trop forte la ration des végétaliens du Foyer.

En réalité, leur ration de salade, volumineuse en apparence, ne paraît pas exagérée une fois pesée. Ceux qui commencent leur repas par la Basconnaise ne mangent pas trop.

Comment faire pour empêcher l'excès de l'aliment cuit ?

Servir des salades, des racines attirantes par leur fraîcheur, est un moyen excellent.

Mais il ne faut pas perdre de vue que la pauvreté, le manque exaspèrent le désir.

Il faut que le consommateur se sente *satisfait*. Il faut que le plat cuit soit *savoureux*. L'expérience montrera que la préparation bien soignée du cuit en diminuera la consommation ainsi que celle du pain, automatiquement.

## RECETTES :

*Jardinière et potage.* Pour 100 personnes.

Trempez la veille 2 kgs d'haricots secs. Changez l'eau. Faites cuire les haricots pendant 15 m., ajoutez 3 kgs de choux, 2 kgs de poireaux, 2 kgs d'oignons, 3 kgs de carottes et 35 kgs de pommes de terre. Salez et graissez après cuisson.

Faites cuire à côté, simplement à l'eau, du vermicelle assez épais. Ajoutez le jus de cuisson de vos légumes. Présentez ces derniers sans sauce.

En général, toute eau de cuisson est inférieure à l'eau de source. La cuisson, surtout la cuisson lente et prolongée détruit en partie les vitamines, transforme chimiquement les sels minéraux, dégrade les édifices moléculaires et cette dégradation s'aggrave si les légumes séjournent dans leur eau de cuisson. Le jus de cuisson, chargé de sels minéraux dévitalisés, engendre la constipation, fatigue les reins.

Il y a encore autre chose. De grandes quantités de plats à sauce séjournent pendant plusieurs heures, la température progressivement diminue. Elle arrive à un moment où elle est d'environ 40°, la plus favorable à la fermentation.

Dr Legrain a bien expliqué, dans sa conférence au Musée d'hygiène, que sans exagérer la peur des microbes, il fallait cependant prendre toutes les mesures pour s'en préserver.

Les plats bien consistants, servis secs, se mangeront plus facilement *sans pain*.

La jardinière peut varier selon les saisons. On pourrait la servir dans les Foyers deux fois par semaine. Les autres jours ce serait : Polenta (maïs), macaroni, riz et maïs, riz aux herbes et omelette végétalienne.

### *Omelette végétalienne.*

Dans un demi-litre d'eau bouillante, légèrement salée, jetez 200 gr. d'oignons, 30 gr. de poireaux, 400 gr. de potiron, laissez cuire pendant 10 m., versez, en remuant, 45 gr. de maïs, laissez cuire à feu doux 15 m., ajoutez 6 gr. d'huile. Cette ration est pour deux personnes. Le goût de ce plat rappelle celui de l'omelette.

(*A suivre.*)

Sophie ZAIKOWSKA.

## Adhésions - Comptabilité

Guilpain, 38, ( rue Bara, à Châteauroux; Olivier, de Brières; Mlle A. Dreyfus Hirtz, 25, faubourg du Temple; Diart, Le Fourgon, par Etrechy (S.-et-O.); Lombois; P. Weber; Laboulais; Terre et Liberté; « Loge »; Sœur Ruehl; Aeberhardt; Fieschi-Vivet; A. Thévenet; De Sannois; Percheron; Mlle E. Materu; Mme Bonnamy; Mme Begnini; Poussart Robert; Raymond Herviaux; Gourguet Henri; Vidal; Boucly, 85, rue du Cateau, St-Quentin; Kamienietzki, chacun 20 fr.; Sœur Cochet, 21 fr.; Gattefossé, 100 fr.; Collecte Central télégraphique, Marseille, par Boudoy, 40 fr. 70; Belly, d'Arles, 5 fr.; Auguste Pion, 5 fr. Total : 689 fr. 20.

Je prie les camarades de me signaler les omissions afin de faciliter mon travail.

Deficit antérieur .....	951 fr.
Végétalien n° 2 et expédition .....	775
	<hr/>
Total des dépenses .....	1726
Recettes .....	689.20
	<hr/>
Reste Déficit .....	1036.80



---

Le Gérant : BUTAUD

---

Imprimerie Rosenstiel, Nice



