

DÉPOT LEGAL

Alpes Maritimes

91° 140

Février 1925 N° 4

Ce 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, 131, rue Saint-Gratien
à ERMONT (S.-&-O.)

Le Bénéfice de la Propagande

(Suite)

Tous ceux qui ont peiné, qui ont financé, qui ont souffert pour leur idée doivent trouver un bénéfice à leur action. Ici, je dis à tous ceux qui ont propagandé : « Quel que soit le prix que vous y avez mis, vous ne sauriez avoir payé trop cher le soulagement à la douleur qui en est résulté pour tout ce qui a vie sur terre — puisque le mal n'est que le produit de l'ignorance ».

Dans tout domaine social, langue internationale, science pure, économie politique ou ménagère, sociologie, communisme, individualisme, alimentation, etc., etc., tous les efforts convergent vers l'Anarchie, c'est-à-dire l'autonomie individuelle. Toutes les découvertes, toutes les victoires nous ramènent au point de départ de la vie, avec en plus l'évolution intellectuelle qui fera de l'homme le Dieu de la terre, alors qu'il en est le tyran.

Divinise-toi camarade. Brise les chaînes de l'ignorance, fais le bonheur dans ton ombre puisque tu ne saurais atteindre plus loin. Ne regrette jamais ton action généreuse passée — eus-tu été dupé mille fois — tu ne peux en calculer les conséquences. Individuellement, nous croyons avoir mis notre cœur au bout d'une perche pour rassembler les hommes et les conduire à l'as-

saut du Mal et en réalité tous ensemble nous n'avons pas fait grand effort — mais tout nous est si pénible !

Si j'insiste pour que vous vous donniez au végétalisme, c'est que si vous en mettez en lumière les incontestables avantages, vous réussirez à soulager de suite ceux qui l'adopteront. Que votre langage soit fleuri et que vous en payez les fleurs comme on les paie pour le Carnaval de Nice, cela est inévitable, mais rappelez-vous que l'argument qui peut porter sur la brute douloureuse et intelligente à laquelle vous vous adressez c'est le bénéfice immédiat de santé et d'économie. Maintenant qu'il est lancé, le végétalisme-cru-diste fera son chemin avec l'aide des Foyers, et des marchands d'idées et de papier s'y intéresseront demain. Ses résultats pour moi et l'ensemble des végétaliens sont superbes, chaque jour apporte sa victoire, espérons que les conclusions d'aujourd'hui seront celles de demain.

Mais il y a d'autres points à solutionner, il y a à aider à l'évolution des hommes pour arriver à l'affranchissement total de l'Individu. La souffrance de l'animalité et de l'humanité est si grande que si l'on ne se pend pas, c'est parce que nous n'avons pas d'yeux, pas d'oreilles et aussi parce que nous ne voulons ni voir, ni entendre. Celui qui cherche à voir, à entendre est un homme condamné, acculé au suicide. Comme Schopenhauer et d'autres, il comprend que la somme de souffrances d'une vie de civilisé ou d'animal domestiqué est plus grande que la somme de ses satisfactions. Dès lors pourquoi vivre ?

Pourquoi vivre ? Parce que tu peux augmenter tes satisfactions par le reflet de tes réalisations d'amour. Sème des vérités et tu récolteras de la joie, grâce à toi les aveugles verront, les infirmes marcheront : on opérera de la taie, il y aura moins d'arthritiques. Je satisfais ma vanité en pensant que j'ai diminué de la souffrance sur terre. D'une intelligence très moyenne, n'ayant aucune capacité pour les études scientifiques, doué d'une mémoire rebelle, peu débrouillard, peu adroit de mes mains, bavard avec quelque éloquence populaire, quelquefois même populacière, impulsif et d'un commerce assez difficile, sensible jusqu'à en être pleurnichard, trop rude à l'égard des copains, d'une urbanité recherchée, voulue, étudiée pour l'inconnu que je veux conquérir, avec cela neurasthénique, d'un ca-

ractère inquiet, je suis un monsieur qui aur it beaucoup à gagner en se modifiant. En ce sens, je fais ce que je peux, mais j'avoue à ma grande honte que je ne réussis guère.

Et cependant, quand j'ai « touché » un bonhomme, je suis sûr que je n'ai pas perdu ma journée, que j'ai été utile, que, en résumé, j'ai fait plus de bien que de mal dans cette journée. Quel bien peuvent faire les camarades qui ne sont pas comme moi handicapés de tant de tares. Quelles satisfactions intimes sont pour l'homme ordinaire la récompense d'une activité intelligente !

Chaque jour m'apporte cette sensation que je paie une vieille dette. J'ai eu une jeunesse peu exemplaire et jusqu'à ce que je sois devenu végétalien, j'ai fait — comme tout omnivore — beaucoup souffrir. Depuis que je suis végétalien, depuis que je ne me vends plus aux patrons, aux clients, je suis devenu un très mauvais soutien de la société — de votre société camarades et non camarade — et tous les jours, ma propagande, mon bavardage, mon impulsive activité diminue la souffrance universelle. Si bien que chaque jour ma dette criminelle est moins forte et que j'ai lieu d'être heureux. Si je ne le suis pas, c'est parce que je ne sais pas jouir de l'utilité de ma vie.

Je vois des hommes, des femmes qui se dévouent pour leurs enfants, leur famille, leur compagne, leur compagnon, leurs animaux, et chaque jour de leur vie ne fait qu'augmenter la somme de souffrance terrestre. C'est tout à fait fou de parler de bonté quand on vit dans la sottise et qu'on y fait vivre les autres. Tout travail sur soi et les autres doit tendre à rendre l'individu autonome et à le faire bénéficier des lois naturelles. Tout le reste n'est que gestes erronés ou pour le moins stériles, c'est par là que je termine.

L'Eglise vous offre la Grâce par votre don à Dieu. Le végétalisme, le naturisme vous apporte la sereineté, le pardon à vos crimes si vous le propagez. Vous avez une éponge qui peut effacer les condamnations qu'ont encourues nos vies imbéciles, antérieures, d'omnivores, en œuvrant collectivement pour diminuer la douleur collective. L'invention du Christ mort sur la croix pour sauver l'humanité est sublime, mais l'enfer est pavé de bonnes intentions. Apprenons aux hommes qu'il est

douloureux pour l'âme d'être captif et que même le Christ commet un acte de violence qui justifie toutes les violences en montant sur un âne. Les chrétiens auraient voulu faire porter la croix du Christ par l'âne — tous les jours des millions d'ânes, de bestiaux et d'hommes, portent leur croix.

Nous qui savons ces choses, répandons-les à pleines mains et nous aurons conquis le bonheur, en le créant pour les autres — en libérant tous les ânes de la terre du licol et de l'ignorance, quadrupèdes et bipèdes, tous deux mammifères.

(Fin.)

G. BUTAUD.

Vers la Vie Rationnelle

Evolution du Végétalisme

La somptuosité de la table des Romains de l'époque de la décadence se caractérisait par la diversité des mets affluant des pays lointains, et, de nos jours, une table bien servie laisse loin derrière elle, par la diversité de ses ressources, de ses services, celle de Rome.

C'est que le champ qui la fournit s'est agrandi.

Une table a pour elle, non seulement les produits du Nord de l'Afrique, du Nord de l'Europe, de la France et de la Grèce, mais les produits du monde entier, frais et conservés de mille manières.

Il a toujours été à la portée de chacun d'assaisonner, de présenter l'aliment commun à un pays de différentes façons; mais augmenter le nombre des services d'une table, voilà la chose difficile à laquelle s'ingénie celui qui a charge d'estomac.

La richesse, le développement social d'un pays, son degré de civilisation se mesurent à la variété de ses aliments et aussi par là se détermine la qualité de l'hôte.

Ainsi le service des tables se modifie par l'apport non seulement des innovations dans la préparation des aliments coutumiers, mais surtout par l'apport d'aliments nouveaux qui refoulent à des rangs inférieurs leurs prédécesseurs, dont la vogue diminue, dont la faveur est chancelante, car la multitude des recettes

culinaires ne permet plus d'utiliser quantité d'aliments réputés excellents à tous égards.

Une de nos innovations à nous, auteurs de cet article, a été le plat de carottes rapées assaisonné d'une goutte d'huile.

Une autre a été le plat de sommités d'orties cuites à l'eau, égouttées, salées et huilées.

Puis après avoir consommé du pain de Bergame — pain fait avec du blé non moulu mais trempé — nous avons connu et consommé le blé trempé cru.

Ayant pris goût à la carotte, nous en avons mélangé quelques rondelles à la salade dont nous faisons une grande consommation; puis à cette salade, nous avons ajouté des feuilles d'épinard; nous avons mélangé diverses salades; puis nous laissant aller à notre fantaisie de mélanger toutes les salades de notre jardin, nous avons joint toute verdure comestible, choux rouges et verts, feuilles de navets, salades sauvages, feuilles de salsifis cultivés et des champs, etc.

Puis les carottes nous ayant mis en goût nous avons ajouté d'autres racines, navets, rutabagas, radis avec leurs feuilles, etc.

Autrefois, nous ne digérons pas l'oignon cru. Par suite d'adaptation progressive, en en additionnant peu à peu à la salade composite nous sommes arrivés à en faire une forte consommation et probablement grâce à une autre innovation, celle des pommes de terre en robes de chambre.

La pomme de terre en fournissant un liant aux crudités apporte aussi son amidon et complète ou plutôt met au point ce mélange où la salade prédominant sinon en poids du moins en volume, constitue cette préparation qui prit le nom du hameau d'où elle naquit et d'où elle gagna Paris, la France et qui s'universalisera tout en se modifiant constamment sous l'influence de tant de raisons.

Mais une innovation considérable, un apport conséquent fut celui du topinambour cru. Quand après avoir goûté de tant d'aliments crus ou cuits de toutes sortes de façons, nous nous sommes risqués à goûter du topinambour cru, ce fut une révélation : nous le trouvâmes excellent. Cuit, le « topi » a un goût de fond d'artichaut, qu'il n'a nullement cru; ce goût n'est pas ap-

précié par tout le monde, et on n'aime guère à manger souvent du « topi » cuit, tandis que cru, en ayant un goût moins fort et légèrement sucré, il peut être mélangé en grande quantité dans la Basconnaise. Et l'addition du « topi » refoula, diminua la consommation d'autres aliments, notamment celle de la pomme de terre.

J'ai parlé d'orties, mais nous faisons depuis fort longtemps une grande consommation de légumes cuites, et ceci dit, afin de bien faire saisir que nous avons une grande variété de mets et que chaque innovation devait nous amener à une exclusion, ou tout au moins à un délaissement, à un abandon, à un oubli même de telle ou telle préparation.

Quand nous avons commencé à ajouter à un plat d'une salade de mâches quelques rondelles de carottes crues, nous ne nous doutions pas que ce procédé d'ajouter d'autres racines crues, puis d'autres salades, puis d'autres légumes, nous amènerait en ajoutant ainsi des variétés diverses à être contraints à en limiter la quantité de chacune, car la Basconnaise devient alors envahissante, le plat composé prend un volume et un poids prohibitif de tout autre plat au même repas. Et l'unicité du plat s'imposa dans la plupart des repas.

C'est à travers de nombreuses années que ces modifications dans notre alimentation eurent lieu. Instinctivement, nous avons été amenés à étudier quelles étaient les qualités, les caractéristiques de chaque aliment, car non seulement on cherche à satisfaire son goût, à calmer sa faim, mais à avoir une consommation normalement conforme à nos besoins physiologiques.

Quand il y a pénurie de ressources alimentaires, comme dans l'ignorance des besoins physiologiques ou simplement leur méconnaissance, on erre, on s'alimente mal, on vit mal.

Mais au sein de l'abondance, quand on a quelque esprit de recherche, l'étude de nos besoins et des qualités de chaque aliment amène l'utilisation de chacun dans des proportions données à l'exclusion partielle ou totale de tels autres.

Et ainsi, la viande, le lait, les œufs et toute nourriture animale a été rejetée et la diminution de préparations végétales cuites s'en est suivie.

Rien donc d'une découverte, d'une innovation personnelle dans l'histoire de la Basconnaise, ni dans celle

de la Niçoise, sa fille, qui remplace la forte quantité de pommes de terre cuite par une plus petite crue.

La consommation de crudités s'est faite, s'est accrue d'une façon toute simple, elle se continue, se continuera inévitablement, inéluctablement. Nous en avons la conviction profonde, parce que chaque jour le nombre des végétaliens augmente.

Mais en envisageant la consommation de la Basconnaise, de la Niçoise simplement parmi les végétaliens, on ne regarde que d'un œil, on n'étudie qu'un groupe de consommateurs.

Ce n'est guère que d'aujourd'hui même que nos deux yeux voient se préciser, se caractériser une tendance par ses résultats, son application non seulement au milieu spécial des végétaliens, mais à celui général des omnivores.

Parmi les fléaux et les conséquences de l'état morbide de la société humaine, la déchéance physiologique des hommes et particulièrement l'étude des maladies par carence nous ont révélé les vitamines et leur nécessité dans notre alimentation — or, c'est dans l'alimentation crue que nous les trouvons en abondance et de première main.

Les études sur la composition chimique, physique, colloïdale, nous révèlent aussi que la feuille verte, la racine, le fruit crus sont conformes à la demande normale.

Enfin, les qualités quelconques de l'aliment ne sauraient être accrues par la cuisson. La cuisson peut permettre toutefois l'absorption d'aliments que crus et à complète maturité (secs) on ne peut guère consommer (légumineuses, haricots, lentilles, fèves, pois, etc.). Elle peut modifier et diminuer la nocivité de certains, viande, œufs, etc., de même qu'elle diminue, modifie certaines de leurs qualités.

Et alors, la crudité devient exclusive et conquérante. Elle s'impose, elle devient une nécessité à tout le monde. Le végétal cru reconnu indispensable par la science après que l'empirisme l'eut imposé à l'attention des hommes à l'avant-garde de l'humanité pensante, généreuse, cultivée, aux anarchistes ou autarchistes particulièrement, et d'abord admis par les végétariens est admis par des omnivores.

Sur toute table, un jour, nous verrons la Basconnaise, la Niçoise, elle a sa raison d'être, sa justification dans la satisfaction des nécessités physiologiques.

La multitude des gens riches, pauvres, philosophes, croyants, athés, artistes, manuels, intellectuels, intelligents ou bornés ont un estomac, des intestins, une dentition, des besoins physiologiques identiques et c'est seulement leur satisfaction qui peut permettre la vie normale.

De même que la vie s'impose à chacun de nous, que son principe initial, que son entretien réclame les mêmes conditions pour tout organisme, le même problème alimentaire est à résoudre pour tout homme par les mêmes moyens.

Ceci posé, recherchons pourquoi un homme ne consomme pas des crudités à son repas, sachant qu'il peut, qu'il doit en manger ? Après avoir étudié le point de vue physiologique commun, la réalité nous impose d'envisager le point de vue économique.

Or, la vérité économique est indiscutablement en faveur de l'alimentation crue.

Donc, d'une part le crudisme s'impose et se développe en diminuant la proportion d'aliments cuits qui se consommait et se consomme sur toute table et la consommation d'aliments animaux diminue.

Ceci doit nous amener à cette conclusion que notre propagande ne doit pas s'adresser à telle ou telle classe ou catégorie d'individus. Notre vérité, toute vérité doit être universellement proclamée, il n'y a pas une vérité qui ne soit admissible et praticable que par quelques-uns seulement.

Ce n'est pas parce que des individus sont pauvres ou riches, intelligents ou bornés qu'ils doivent boire différemment. C'est notre ignorance, nos préjugés, de mauvaises habitudes qui déterminent notre choix alimentaire comme ils le déterminent pour toute la multitude de nos besoins.

Combattons l'ignorance par la diffusion du savoir, cultivons-nous, parlons, écrivons, agissons et le dernier des crétins millionnaires ou prolétaires peu à peu, pour son bien et celui de ses enfants futurs et présents, pour le bonheur de l'humanité entière, consommera de plus en plus et exclusivement la Niçoise.

Une autre fois, si nous en avons la place, nous appliquerons le même procédé d'analyse aux autres problèmes que la vie nous impose, habitation, habillement, chaussures, etc.

S. ZAIKOWSKA, G. BUTAUD.

(A suivre.)

Causerie

faite par Victor LORENC chez les
«Bons Templiers» le Jeudi 20 Novembre

(Suite)

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

Malgré le grand pouvoir anti-rachitique de la feuille, l'homme végétalien, même s'il consomme un kilogramme de feuilles crues par jour n'atteint pas encore les proportions idéales dont profite, d'une part, l'herbivore, et, d'autre part, le carnivore digéreur d'os. Il en résulte que, non seulement l'omnivore routinier, mais même le végétalien avisé impose à son corps la tâche très difficile d'éliminer l'excès relatif d'acide phosphorique pour entretenir ses os, ses dents, dans une bonne condition, malgré une ration minérale mal proportionnée. Or, fait curieux, l'exposition au soleil (et dans un degré moindre l'exercice musculaire) permettent de mieux supporter l'alimentation plus ou moins rachitigène. Fait plus curieux encore, l'absorption du foie de morue, poisson mangeur d'algues vertes, c'est-à-dire de végétaux verts microscopiques entraîne le même effet favorable. Le foie des animaux mangeur de végétaux verts contient un corps non minérale organique, qui aide à la lutte contre l'excès relatif d'acide phosphorique.

Nous tenons pour certains que la feuille verte comestible apporte à son tour un corps organique curatif de rachitisme semblable ou identique à celui contenu dans le foie de morue. Selon nous, la feuille verte crue corrige non seulement directement par son excès de chaux la mauvaise proportion chaux — acide phosphorique de nos autres aliments, mais elle apporte, en outre, le principe curatif de rachitisme que certains

appellent « Vitamine anti-rachitique ». Cette « vitamine aide l'organisme à faire des os passables malgré un apport minéral déséquilibré ? Mais dans ces conditions d'alimentation minérale mal proportionnée, l'organisme reste très sensible à la privation soit de lumière, soit de vitamine antirachitique, tandis que si un bon rapport minéral était réalisé, l'enfant supporterait un milieu obscur sans verser dans le rachitisme.

Pour lutter contre l'effet rachitigène d'un excès relatif d'acide phosphorique, nous croyons la feuille crue très supérieure à la cuite, parce que, dans notre hypothèse, la cuisson détruit la vitamine anti-rachitique contenue dans la feuille. En outre, nous savons que la cuisson rend indigeste les sels minéraux : par là elle diminue le pouvoir correctif.

Faute d'analyses chimiques détaillées des sels minéraux des aliments cuits, nous ignorons dans quel sens la cuisson modifie la proportion chaux-acide phosphorique dans la feuille *cuite*. Nous ne pouvons donc pas dire quel sera l'effet correcteur, au point de vue minéral, d'un plat par exemple de 300 grammes d'épinard *cuit*. Au contraire, avec 300 grammes d'épinard *cru*, l'effet correcteur est calculable.

Certains médecins préconisent la prise directe de la chaux par exemple sous la forme de craie pulvérisée. Il semble facile de corriger ainsi le rapport défavorable chaux-acide phosphorique des aliments usuels, c'est cependant là un moyen brutal, bien douteux et même dangereux, car le pouvoir de digestion de la craie varie d'un instant à l'autre. Le rat est plus robuste que l'homme et on peut, par la craie, écarter le rachitisme des jeunes rats privés d'os, mais un léger excès de la dose de craie fait, chez le rat ainsi drogué, aussitôt naître le rachitisme par excès de chaux, trouble tout aussi déformant pour le squelette que celui provenant d'un excès d'acide phosphorique.

La craie est un minéral calcique presque insoluble. On a cru, un instant, que c'est un inconvénient, et on a essayé comme drogue des sels calciques solubles, par exemple le lactate de chaux. Mais tout sel très soluble surmène l'estomac et la première partie de l'intestin qu'il incite à une absorption *immédiate*. Les sels presque insolubles ont l'avantage de pénétrer plus en avant dans l'intestin, d'en utiliser toute la longueur et de

durer longtemps, mais leur assimilation est difficile et ils engendrent facilement la constipation s'ils sont en excès. La feuille verte crue réalise le paradoxe d'offrir des sels très solubles facilement assimilables et pourtant distribués sur toute la longueur de l'intestin.

Par quel miracle cela peut-il se faire ? pourrait-on demander. L'observation microscopique répond : Les feuilles sont composées de cellules minuscules qui emprisonnent des sels minéraux très solubles. La majeure partie de ses cellules échappe à la mastication et ne se désagrège que peu à peu pendant son voyage à travers l'intestin. Aussi, avec les feuilles crues, toute la surface filtrante de l'intestin est garnie de sels minéraux facilement absorbables. A cela s'ajoute un autre avantage :

La formation des os du jeune enfant étant un processus continu, il exige, autant que possible, un apport continu de sels minéraux. N'oublions pas que la mise en réserve des sels minéraux et leur mobilisation sont difficiles pour l'organisme. Il est donc désirable que le débit des sels minéraux à travers la paroi intestinale soit lent et ininterrompu. Seule la trame cellulosique microscopique des végétaux peut favoriser ce débit continu dès qu'il s'agit d'un sel soluble.

L'intestin humain ne ressemble pas à celui des carnivores : il supporte mal les sels insolubles et il est brutalisé par les sels solubles ouverts débités d'un seul coup. Fuyons les sels « ouverts », recherchons les sels solubles enrobés dans les cellules des plantes.

Les carnivores obtiennent le débit continu de la chaux par l'absorption des os très difficilement solubles qui ne se dissolvent que très lentement sous l'influence de leurs sucs digestifs très acides : des sels calciques solubles ne feraient pas non plus leur affaire.

Après cette considération du point de vue débit de la ration minérale, résumons-nous par l'exposition d'une règle assez précise qui permet de distinguer l'aliment rachitisant de l'aliment protecteur.

Toute cellule végétale *verte* est protectrice de rachitisme, elle présente toujours quelque excès de chaux. Cet excès relatif semble indispensable à l'œuvre de synthèse chimique exécutée par les cellules vertes à l'aide de l'énergie solaire. Au contraire, presque toutes les autres cellules de la plante (sauf, selon notre

croyance, les fines racines suceuses) présentent le fâcheux excès relatif de l'acide phosphorique. Coupez un poireau transversalement pour séparer sa pulpe blanche de ses feuilles vertes, analysez : la partie blanche ne montrera que des proportions chaux-acide phosphorique correctes (1 à 1,6) comparables à celle du lait, elle ne sera ni rachitisante, ni anti-rachitique. Par contre, la partie verte du poireau sera franchement anti-rachitique par son grand excès relatif de chaux sur l'acide phosphorique, la proportion étant de 2,8 parties de chaux pour une partie d'acide phosphorique. (Agenda agricole de Wéry : Composition moyenne des produits agricoles.)

Mères, ne permettez jamais à un enfant de toucher au pain, aux tubercules, aux fruits du repas, avant qu'il ait absorbé une immense quantité de salades, de choux et de carottes crues, servies sans citron ni vinaigre et rehaussée par un peu d'oignon, de sel et d'huile. Donnez avant tout l'exemple et vous corrigerez ainsi, dans la mesure du possible, le vice minéral *rachitisant* des aliments réclamés par la faim et par le goût. La carotte parmi les racines, le poireau parmi les pulpes, la châtaigne parmi les fruits sont exceptionnels parmi les aliments nourrissants, sans prétendre à *corriger*, ils présentent des rapports minéraux favorables semblables à ceux des laits.

*
**

2° La CARIE DENTAIRE.

Le rachitisme dépend surtout des fausses proportions minérales. Un maçon ne peut faire un mur bien constitué que si le mortier et la pierre y sont représentés en proportions correctes. Mais qu'arrivera-t-il si les matériaux bien proportionnés n'arrivent qu'en quantité *insuffisante* ? Il faudra alors faire un mur moins épais qu'un mur normal pour arriver à la hauteur prescrite.

Pour les os, pour les dents, après la question de la qualité minérale, se pose la question de la quantité.

La carie dentaire, l'ostéopobose, l'ostéomalacie^s sont favorisés par un *apport insuffisant* de chaux, sans que nous prétendions que ce soit la seule raison de ces états morbides. Si la proportion chaux-acide phosphorique est correcte, mais si la quantité absolue de chaux

(et donc aussi d'acide phosphorique) reste en dessous du minimum, on pourra voir des os droits, correctement formés, mais trop poreux (ostéoporose) ou des os fléchissants, pliables, peu minéralisés (ostéomalacie). C'est qu'il n'y avait pas assez de matière pour leur donner la *densité* voulue. De même les dents peuvent être correctement constituées et cependant rester friables et sujettes à la carie. Cette dernière sévit surtout parce que les aliments des civilisés sont pauvres en chaux. Il faut donc s'inquiéter de l'apport de chaux réalisé dans nos repas. Le blé, le pain, sont *très, très* pauvres en chaux. Il faudra les rationner. La viande en est pour ainsi dire dépourvue, il faudra l'éliminer de notre alimentation. Le sucre industriel, quoique permettant le travail musculaire, est totalement privé de minéraux.

Il s'ensuit un péril absolu pour la dent et pour le squelette. Le sucre est un aliment purement calorique à rejeter sans retour. Sa place est dans les musées.

En réalité, il est si difficile d'obtenir une ration suffisante de chaux qu'il faut strictement, à cet égard, surveiller notre alimentation énergétique, nos aliments à calmer notre faim, à satisfaire notre goût. Peu de blé entier (deux cuillerées par jour) peu de pain (200 grammes tout au plus par jour), pas mal de pommes de terre et de topinambours, peu d'huile (deux à trois cuillerées par jour), des carottes, riches en chaux, doivent de plus en plus entrer dans notre ration et pourront tout en aidant à calmer notre faim, nous apporter assez de chaux et d'autres minéraux précieux de nature diverse.

Bien entendu, il faut veiller à ce que le miel, presque aussi nul que le sucre, soit supprimé, et que les fruits, à peine minéralisés, soient rationnés pour ne guère disputer la place aux aliments minéralisants producteurs de dents parfaites.

Ce premier choix fait nous pouvons nous demander comment il faut préparer nos aliments afin que leur précieux contenu en chaux soit absorbé et passe, pour ainsi dire intégralement, de l'autre côté de l'intestin ?

L'homme, parfois, jette les pommes de terre, les carottes dans l'huile bouillante dans l'espoir de les améliorer. Que faut-il en dire au point de vue de la

disette, toujours menaçante en chaux ? Nous avons été heureux de trouver dans le quatrième volume du Traité du D^r Maurel (Doin, éditeur), page 463, l'analyse du contenu en chaux de la pomme de terre frite. Par un détail d'action chimique inconnu, l'huile en ébullition retire 76 %, donc trois quarts du contenu, du contenu en chaux de la pomme de terre, pendant que le total des sels minéraux n'éprouve qu'une diminution de 42 %. La chaux de la carotte, de l'oignon, subit un sort d'élimination importante semblable. Le processus de la friture expurge donc de préférence la chaux, déjà si maigrement représenté dans nos aliments crus. Frire, roussir, blondir, est une fantaisie dont il faut perdre jusqu'au souvenir.

La cuisson à l'eau est moins appauvrissante en ne retirant que 40 % du contenu en chaux de la pomme de terre crue. Elle atteint davantage le reste des sels minéraux en diminuant leur total de 66 % ! La cuisson, à l'eau respecte donc la chaux bien plus que la friture, puisqu'elle en laisse 60 % en n'en expurgeant que 40 centièmes.

Faut-il croire, par compensation, que les 60 % de chaux qui nous restent soient devenus du moins plus assimilables du fait de la cuisson à l'eau ?

Les expériences sur la digestion des sels minéraux du lait ont montré qu'une ébullition rapide, brutale et courte, diminue sensiblement la digestibilité des sels minéraux. Un échauffement lent ou une ébullition prolongée du lait agit encore plus mal et diminue au moins d'un tiers la quantité de sels digérés. Tout traitement thermique est donc défavorable. Quant à la différence des effets de l'échauffement lent et de l'échauffement rapide, elle ne surprend pas trop. Tout le monde sait combien le traitement thermique (refroidissement soit lent soit brusque) modifie les qualités de l'acier. On conçoit que la nature du traitement thermique des aliments n'est pas indifférente non plus.

En résumé, la cuisson à l'eau modifie les sels minéraux à notre désavantage : elle les rend d'autant moins soluble que le procédé d'échauffement traîne plus en longueur. De plus, elle détruit, en partie, l'étanchéité de la trame cellulosique microscopique des plantes ; il en résulte un débit trop brutal des sels minéraux.

Mais alors pourquoi donc cuissons-nous nos aliments ?

Certes, nous ne le ferions pas sans quelque apparence d'avantage.

Pour comprendre, il faut savoir que la digestion des sels minéraux d'un végétal comporte deux difficultés :

1° L'ouverture des cellules végétales, c'est-à-dire la dissolution de leurs minces parois celluloses afin de pouvoir s'emparer du contenu (prédigestion).

2° Utilisation de ce contenu, avec, éventuellement, quelque transformation chimique (digestion proprement dite).

Or, par la cuisson, on ramollit les parois des cellules, et, par là, on facilite leur ouverture, mais, par contre, on rend moins assimilable le contenu en sels minéraux, et, par cette cuisson, on rend plus difficile la deuxième période de la digestion minérale et même souvent on la compromet.

L'intestin humain actuel est peu exercé à *ouvrir* les cellules végétales crues; il rechigne un peu devant la première difficulté tout en succombant sous la seconde que la cuisson des aliments a aggravée. Heureusement, notre intestin s'habitue avec une facilité surprenante à l'augmentation graduée du pourcentage des végétaux crus.

(A suivre.)

V. LORENC.

Nécrologie

Précédant la création du Foyer Végétalien rue Mathis, un demi-quarteron des végétaliens se réunissait dans l'atelier du peintre Maurice Loutreuil.

Les végétaliens apprendront avec douleur que leur ami n'est plus. Il est décédé le 21 janvier, à 6 heures du matin, à l'hôpital Broussais.

Je pense faire plaisir à ses amis en communiquant un extrait d'une lettre qu'il m'écrivit récemment à propos d'un article paru sur lui, en novembre, dans le *Libertaire* :

« Je suis de ton avis, tous les moyens d'éducation
« sont bons, seul le but importe.

« C'est ce but de perfection de l'individu que je vise
« dans l'article, non le problème particulier de perfec-
« tion du sens de la vue, car je trouve que nous ne

« sommes pas autre chose que des machines à mesurer, que s'éduquer c'est s'apprendre à se tromper le moins possible dans ses mesures organiques, cérébrales, métaphysiques, etc., de tous les instants, que l'empirisme est la preuve pour savoir si nous sommes trompés ou non, que pour tout cela l'organe le plus agissant est l'œil et qu'en ayant une occupation qui l'oblige à faire constamment un très grand nombre de mesures vérifiables par l'expérience (mesures tant en quantité qu'en genres et qualités de tous ordres) — l'individu possède là un excellent moyen pour s'éduquer efficacement s'il le désire.

« Je trouve aussi que l'anarchie n'a peut-être jamais été placée sur ces vraies bases et que, à côté de votre magnifique action si saine, si utile, si primordiale, il faudrait pour les quelques âmes d'élite de jeunes gens qu'on rencontre dans les milieux anarchistes, autre chose qu'une doctrine vaguement politique.

« En toute affection.

« LOUTREUIL. »

Loutreuil nous quitte en pleine jeunesse, il avait 38 ans.

Une question angoissante se pose : quelle est la cause du décès prématuré de cet artiste végétalien ?

Quelques personnes me demandent anxieuses : ne serait-ce pas le passage trop brusque au régime végétalien ?

Je ne le pense pas.

Loutreuil est venu nous voir à Bascon en 1918. Depuis, bien qu'ayant adopté le régime végétalien, il ne le pratiquait pas d'une façon absolue, voyageant et allant fréquemment dans le monde. Il devint abstinent de cru.

Je remarquai qu'il consommait plus des fruits que des feuilles vertes.

Il y a trois ans, il eut une attaque de tuberculose, et subit une contagion de syphilis. Il fut traité par le 606.

Il paraissait guéri, mais trois ans plus tard, son foie, son rein, sa rate ne fonctionnaient plus. L'hydropisie l'a tué.

Si Loutreuil avait pu suivre un régime végétalien soigné, prendre du repos, il aurait peut-être survécu. Mais l'art l'accaparait trop. Pas assez pourtant pour l'empêcher d'être « homme » : Loutreuil avait refusé de faire la guerre et a souffert l'emprisonnement.

Sophie ZAIKOWSKA.

L'Homme et ses Besoins

Le premier besoin, le plus impérieux de l'homme, comme de tout animal, est l'air, sans lequel il ne peut vivre au delà de quelques minutes. Donc, la première, la plus grande jouissance pour lui devrait être la respiration. Remplir ses poumons de l'air pur des champs, des montagnes, au grand soleil, au vent, respirer l'air embaumé de toute la végétation, respirer, savoir respirer, avoir la conscience de ce bonheur — quelle joie !

Et l'homme, passe sa vie dans un air vicieux dans les villes, dans les taudis, dans les usines, sous la terre, dans les cafés, les théâtres, il respire l'air des poubelles, des égouts, des pots de chambre, du tabac. Il porte, même quand il fait chaud, le vêtement le plus « imperméable » possible, des bas, des bottes, des gants, afin de priver sa peau de l'air.

Le deuxième besoin dans l'ordre d'importance est l'alimentation. Là, on dirait que l'homme fait plus attention, il pense réellement plus à sa nourriture qu'à son air ; il soigne mieux son ventre que ses poumons. Mais, son appétit, son goût, son palais, son ventre sont tellement pervertis, faussés, qu'il en tire une piètre jouissance (on ne peut pas dire animale, car l'animal mange avec une noblesse que l'homme ne connaît pas). D'ailleurs, l'homme ne mange pas, il engloutit, il avale sans déguster, sans savourer, il ne sait plus manger, il ne connaît plus la finesse d'un aliment naturel.

Avant d'arriver sur sa table, l'aliment passe par les wagons, fabriques, usines, par les moulins, râpes, haches, par les marmites, casseroles, poêles, cuit, bouilli, frit, stérilisé, pasteurisé, mariné, trituré, fermenté, épuré, lavé et relavé ; mis dans les tonneaux, baquets, boîtes, bouteilles ; sorti des caves moisies, des mains sales des ouvriers et des commerçants, exposé dans

les rues poussiéreuses des grandes villes, il tombe enfin dans une cuisine, où la brave ménagère, ou le savant cuisinier, le relave, le repétrit, le rebout, y ajoute d'autres aliments et non aliments « pour donner du goût », revenu, roussi, doré — en forme plate, ronde, ou ovale, — rendu gélatineux, fondant ou croquant, mis dans un plat qui lui convient spécialement, assiette plate, creuse, demi-creuse ou allongée, avec autant de sortes de couteaux, fourchettes, cuillers, etc. Pour lui donner plus d'importance, la salle à manger a son buffet traditionnel, avec sa vaisselle reluisante, dont on ne se sert jamais.

Sur les murs des tableaux : chasseur avec le gibier saignant, un gros jambon, bouteilles de champagne. Et voici l'homme est là, dans ce décor — quel rêve ? Il est à sa table, les plats sciemment préparés sont devant lui. Impatient, il se jette sur eux, avale l'un après l'autre, les noie dans du vin, dans de l'eau, puis, essoufflé, il prend un café, pour faciliter la digestion, puis, un pousse-café, enfin, avec une pastille de Vichy dans la bouche, l'air abruti, le sang à la tête, il court, retourne à son atelier, à son bureau, à sa banque, pour qu'il puisse le soir retrouver le même « bonheur ». Et le soir ? après le « bonheur », en fumant un cigare, une pipe, ou une cigarette, il s'en va au cinéma ou au théâtre « pour changer ses idées », là, il s'asphyxie, il transpire, et, après une nuit d'un sommeil lourd, des cauchemars, l'homme se lève fatigué — un coup de fouet s'impose : café, thé ou vin, et voilà, la machine est repartie.

Le troisième besoin dans l'ordre d'importance, la reproduction, la jouissance sexuelle ? Dans la satisfaction de ce besoin ou la jouissance pourrait être grande, et belle, l'homme est si dégoûtant, si pervers, si laid, qu'il est préférable de n'en pas parler pour ne pas salir sa pensée. Pourtant, ce besoin l'occupe énormément : toute la littérature, la poésie, tous les arts ne s'occupent presque que de cela. Et les conversations ? dans la « haute », comme la « basse » société, on ne parle que de l'« amour ». Et en fait : le mensonge, la convoitise, la brutalité, les coups de couteau, haine, hôpital, maison de fous, neurasthénie.

Homme ! roi des animaux ! où en es-tu ? Regarde tes frères « inférieurs », regarde-les bien, prend les comme exemple, et tu seras meilleur, moins misérable,

moins malheureux. Malgré toute la déchéance, tu portes en toi une petite « possibilité », une « possibilité » de grandeur, de noblesse, de beauté — et, c'est cette petite « possibilité », que chacun porte dans le fond de son Moi, qui nous fait espérer en nous-même et dans les autres. Cette petite « possibilité » est la raison et le succès de notre propagande végétalienne.

B. KAMIENIETZKI.

Recettes Culinaires

« *La Basconnaise* » commentée.

Partie crue :

- 150 gr. de chou;
- 100 gr. de salade;
- 100 gr. de racine et de tubercules;
- 15 gr. d'oignon, de poireau.

Un peu (très peu) de sel, un peu de persil, ou de cerfeuil, ou de fenouil.

Feuilles, racines, tubercules, oignon et herbes aromatiques seront coupés finement.

Partie cuite :

100 gr. de pommes de terre cuites en robe de chambre, épluchées et coupées finement.

Assaisonnement : 24 gr. d'huile d'arachides ou de tout autre huile végétale, selon les goûts et les possibilités.

Dans les Foyers Végétaliens, chacun prépare sa « Basconnaise » lui-même, selon son goût, son appétit, son degré d'adaptation au régime cru.

Il est utile pour l'individu d'apprendre à se servir. Cette habitude libérera la femme du travail ménager et libérera l'homme de sa tutelle souvent peu favorable à sa santé.

On digère mieux la « Basconnaise », quand on a soi-même choisi ses légumes, quand on les a coupés dans son assiette. Pendant qu'on prépare son plat, la couleur et l'arome des légumes bien frais agissent sur nos sens, les glandes salivaires commencent à fonctionner.

En préparant son plat on est obligé de s'instruire sur les qualités de légumes.

On apprend que la *feuille verte* apporte des albumines complexes, des vitamines A, B et C, des sels minéraux et de la cellulose. Le chou est particulièrement riche en chaux et en fer.

Parmi les racines, c'est la carotte qui est l'aliment le plus précieux par son apport de sucre, de fer, de chaux et sa richesse en vitamines. On tâchera d'en manger au moins 50 gr. sur 100 gr. de la totalité des racines.

La pomme de terre apporte de l'amidon et des sels potassiques, elle est équilibrée par la betterave, riche en sels sodiques. Le topinambour offre un genre d'amidon très digeste, l'inuline.

Les pommes de terre seront cuites en robe de chambre, retirées de l'eau et laissées découvertes pour que, en se refroidissant plus vite, elles puissent se conserver mieux. Epluchées et coupées finement dans la « Basconnaise », elles sont bien digérées, parce que consommées ainsi aussitôt elles n'ont pas le temps de s'imprégner d'huile. On sait que les « pommes à l'huile », plat bien connu et trop apprécié par certain, sont très indigestes. Chacun donc épluchera lui-même ses pommes de terre.

Pour toutes ces raisons, n'oublions jamais que la « Basconnaise » est un plat individualiste.

Nous pouvons diminuer la consommation du pain et même le remplacer en partie par 30 gr. de blé et de seigle trempés pendant 48 heures dans de l'eau salée.

Le végétalisme n'est pas simplement un régime d'où la viande, les œufs, le lait sont exclus. Il comprend toute une science alimentaire. On doit rechercher la variété des *feuilles vertes*, des racines, des fruits, mais bannir les espèces trop acides, comme la tomate, le citron, l'oseille, etc. On doit progressivement augmenter la ration *crue*, bien établie.

Le végétalien qui mange beaucoup de pain et de plats cuisinés est en danger.

La mastication des légumes crus exige un effort de la part de l'individu, mais celui qui accepte de faire cet effort sera récompensé par le prolongement de sa jeunesse et l'entraînement à faire régulièrement cet effort lui procurera une énergie qui le rendra plus efficace dans toutes ses entreprises.

Sophie ZAIKOWSKA.

Cours, Conférences, Communiqués

Foyer Végétalien, 40, rue Mathis, métro : *Crimée*.

Chaque *mardi*, à 20 h. 30, cours de littérature par Dolonne, artiste dramatique.

Mercredi et vendredi, à 20 h. 30, cours d'espéranto.

Jeudi 5 mars, à 20 h. 30, séance ouverte des Bons-Templiers.

« L'Emancipation de la femme » par Sr Carteret.

Vendredi 6 mars, à 20 h. 30, Causerie par Florian-Parmentier.

Vendredi 13 mars : « Les Origines de la vie économique », par M^e Ratojski-Ferré.

Vendredi 20 mars, Causerie par E. Pignot.

Vendredi 27 mars, Causerie par Suzanne Lévy.

Foyer Végétalien, 3, rue Fodéré, Nice.

Chaque *lundi*, à 20 heures, gymnastique rythmique.

Chaque *jeudi*, à 20 heures, cours de français par Mme de Sanois.

Chaque *vendredi*, à 20 heures, cours d'espéranto par Mme Wickam.

Chaque *samedi soir*, banquet-conférences.

21 Février. — Docteur Robertson-Prochowsky : Quelques aspects de la question sexuelle.

28 Février. — M. Blanchard : Han Ryner, sa vie, son oeuvre.

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.

Conférences du Trait d'Union.

- 4 Mars. — Le rôle de l'aliment, par D^r Dumesnil.
18 Mars. — Une maison pour tous par le Cottage Social, par G. Knap, ingénieur.
25 Mars. — La doctrine de Confucius, par Diep-Van-Ky.

Conférences de la Société Végétarienne à la Mairie du 6^e.

- 12 Mars. — Le Végétarisme capital auxiliaire de la lutte contre les poisons, par D^r Legrain.
26 Mars. — Un fléau, générateur des pires déchéances : le tabac, par L. Rimbault.

Au gr. Jeunesse Anarchiste, 77, boulevard Barbès.

« L'anarchie est-elle réalisable? » par Sophie Zai-kowska.

Don pour le Foyer de Nice :

M. Anciano, 20 fr.; M. David, 10 fr.; Frères Abramovici, 20 fr.

Mme Wickam offre 300 fr. pour installer le chauffage de la salle du Foyer.

Adhésions — Comptabilité

Vente Sophia, 50 fr.; Silly, 5 fr.; Mont, 25, rue Rodier 30 fr.; Louis Bréhamet, 63, rue des Rigoles, 20^e, 30 fr.; Victor Bréhamet, 20 fr.; Le Piouf, 20 fr.; Foudrinier, Cannes, 10 fr.; Ed. Chauvalon, 23, rue Pelleport, 20 fr.; Cappé, 20 fr.; Vente Laboulaye, Paris, 19 fr.; Dejean, 5 fr.; Bousquet, 20 fr.; Chena, 20 fr.; Germain, 50 fr.; Suard, 20 fr.; Joseph, 20 fr.; Vente Foyer Paris, 232 fr.; Sophia, 20 fr.; French Emile, 20 fr.; Mme Gauthery, 20 fr.; Gaston, 50 fr.; M. et Mme Floscher, 20 fr.; Vente Foyer Nice, 111 fr.
Total 832 francs.

Déficit antérieur.....	1060.30
Végétalien N° 4 et expédition.....	650.
	<hr/>
Total des dépenses.....	1710.30
Recettes	832.
	<hr/>
Déficit	878.30



LE COURRIER DE LA PRESSE

LIT TOUT

RENSEIGNE SUR TOUT

ce qui est publié dans les

JOURNAUX, REVUES & PUBLICATIONS de toute nature

paraissant en France et à l'étranger et en fournit les extraits
sur tous sujets et personnalités

Fondé en 1889

Circulaires explicatives et Tarifs envoyés franco

Ch. DEMOGEOT, Directeur

21, boulevard Montmartre, Paris (2^e)

Le Gérant : BUTAUD

Imprimerie Rosenstiel, Nice

1000.00	Dette antérieure
100.00	Vegetation N. 4 et expedition
1100.00	Total des dépenses
1100.00	Recettes
0.00	Dette



LE COURRIER DE LA PRESSE
 ET
 LE TOUT
 REVUE SUR TOUT
 ce qui est publié dans les
 JOURNAUX, REVUES & PUBLICATIONS DE TOUS PAYS
 paraissant en France et à l'étranger et en donnant les extraits
 sur tous sujets et personnalités
 Fondé en 1839
 Gratuites expéditions et tous autres titres
 CH. DEMOGÈTE, Directeur
 21, boulevard Montmartre, Paris (2e)

Le Gérant : BULAUD

Imprimerie Hoeschtel, N. 10