



Mars 1925 N° 5

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)

Vers la Vie Rationnelle

(Suite)

L'Habitation

Nous vivons dans une maison, y vivons de longues heures.

Nous ne saurions vivre sans habitation, pas plus d'ailleurs que sans vêtements. Notre corps fragile et délicat réclame la protection d'un toit, de murs. Puis pour nos vivres de réserve, pour les nécessités de notre industrie, pour bien des choses, il nous faut construire.

Il y a des variations, des modifications de détail dans notre régime alimentaire, selon le pays que nous habitons, de même les constructions que nous avons à établir peuvent être judicieusement influencées.

Quand on parcourt la France et que par la pensée on se reporte aux temps où la nature, livrée à elle-même la recouvrait d'un riche manteau de prés et de bois et qu'elle ne nous apparaît plus guère aujourd'hui qu'en un immense champ de céréales et de vignes — parsemé ça et là de bouquets de bois — on est fortement impressionné par cette immensité de culture intelligente dont les produits ruinent la santé; la vue des troupeaux ajoute son impression particulièrement sentimentale à l'angoisse qui nous étreint.

Pour le anturien, pour l'individu qui, pour la satisfaction de tout besoin se dégage le plus possible des contingences, des influences du milieu, ataviques, coutumières et empiriques, dans le parcours de pays civilisés, la vue des constructions humaines lui rappelle aussi toute l'acuité de la lutte pour la vie, toute la nécessité de la solution de la question sociale, toute la sottise de la vie en société, toute sa criminelle conséquence.

Les fermes, dont les neuf dixièmes des bâtiments sont affectés aux nécessités de l'exploitation du bétail, les châteaux, les villas, la plupart du temps inhabités ou habités par peu d'occupants, les amas considérables des constructions citadines, tout édifice nous pousse à étudier quelles sont les conditions que doit remplir l'habitation d'un homme ayant le sentiment d'amour pour les gens et les bêtes et qui sait qu'il ne doit pas pour cela se sacrifier, qu'il doit bien vivre, vivre bien de toutes façons pour lui et les siens — les siens, c'est-à-dire ceux qui souffrent, qui ont besoin de son concours.

L'abri est un tronc d'arbre, un fourré, une avancée de roche, une excavation, une grotte, une hutte, un entassement de matériaux qui protège l'homme, ses produits, son industrie; ne lui demandons pas autre chose que de répondre à ce besoin.

Etre de bonté, si vous bâtissez pour vous seul, faites-le sans grever votre budget d'autre que de ce qui vous est absolument indispensable; autrement, de quelle activité, de quelles ressources économiques, financières disposeriez-vous pour participer aux efforts des femmes, des enfants, des faibles, des vieillards, du camarade handicapé par des charges ou même simplement aux efforts de quiconque pour se créer l'indispensable abri!

De même que pour tous leurs besoins, les rêves communs et grégaires de jouissances de demeures luxueuses lient les hommes entre eux, les marie, confond leurs actions, leurs pensées, leurs vies et les fait responsables du bien et du mal social, de même, partout où un homme en croise un autre, dans le bureau, l'atelier, la banque, au restaurant, au temple, au salon, dans le bouge, à l'université, il rencontre un complice du crime collectif, de la vie, de la durée de la Société.

L'homme, profondément bon et conscient, l'être que nous voudrions être, étant raisonnable, recherchera à quel moindre prix il pourra établir la meilleure habitation.

Quelles conditions doit donc remplir une habitation ? Être un abri le moins coûteux à établir, à entretenir, à chauffer, le plus sain, le plus agréable !

La vie par couple, par famille, qui est la vie de l'homme corrompu, dégradé, civilisé — alors qu'étant normalement crudivégétalien, il doit logiquement vivre communément — le contraint à avoir une habitation personnelle isolée, mal disposée et ruineuse. Quant à nous, toujours par la pensée, réunis à nos amis, nous voudrions constamment être en rapport avec eux, nous voudrions recevoir les lumières de leur esprit, emprunter de leurs connaissances et dans les moments où notre tristesse s'aggrave, la voir dissipée par leurs gais sourires, nous voudrions vivre près d'eux, avec eux, pour diminuer notre ignorance, les dangers et le coût de la vie et en augmenter l'intensité.

Un de nos plus grands droits ou devoirs, comme on voudra, le mot ne fait rien à la chose, est personnellement d'amoindrir notre intolérance native de petits-fils d'anthropoïdes, de fils d'ambitieux, d'envieux féroce-ment personnels dans la lutte pour l'argent, la considération, la domination qui s'impose à tout civilisé. Certes, à aucun prix, à qui que ce soit, à aucune idéologie, à aucun Credo, le penseur ne doit céder de son indépendance, ne doit l'engager ; aussi les raisons qui plaident en faveur de la maison isolée, personnelle, ont-elles une grande valeur qui s'ajoutent à celles de la brute paysanne fortifiée dans son domaine entouré de haies, de murs, qui jalousement vit, lutte, pour la jouissance de ses droits de propriétaire contre le monde entier — rival !

Nous voulons pouvoir jouir de nos amis, dans l'immense château, les voir goûter aux bienfaits que l'application du savoir à la science de la construction, permet. Un jour, les crudivégétaliens seront assez nombreux pour collectivement posséder des châteaux qui à chacun coûteront très peu d'entretien et permettront d'y vivre et d'y travailler confortablement en toute sécurité.

Nous vivons dans l'atmosphère empestée des villes, dans des taudis meurtriers, nous avons ceci de commun avec les fauves, c'est que comme eux, dans les bois, les plaines, les montagnes, nous possédons nos refuges particuliers où nous élèverons nos petits, nos louveteaux, bien à nous, où nous les préparons fortement, virilement pour la lutte sociale, pour la lutte contre tout ce qui n'est pas eux-mêmes !

L'indépendance d'allure, de manifestation de la vie individuelle personnelle, peut être satisfaite parfaitement dans l'habitation collective. L'habitation doit être occupée par des amis, c'est-à-dire par des hommes que l'on aime, par des hommes que l'on reconnaît les meilleurs des hommes et qui, ayant strictement délimité le cadre, les formes de leur association en vue de la jouissance d'une habitation collective, sont assez semblables dans les grandes lignes de leur vie, pour espérer, par une grande tolérance individuelle, bénéficier de l'association.

La garantie de l'indépendance de l'individu vis-à-vis du groupe, consiste en ceci, qu'il peut à tout moment se retirer, la garantie du groupe vis-à-vis de l'individu est qu'à tout moment le groupe peut s'en séparer.

Il est évident qu'en dehors de ce grand principe de sortie du groupe qui doit protéger l'œuvre contre les conséquences du peu de développement de la personnalité humaine mal dégrossie que chacun de nous représente — avec un cœur d'or d'ailleurs, — chacun pourra changer de local comme bon lui semblera, en s'entendant avec ses frères qu'il sait animés à son égard d'un grand amour.

Car c'est là que tout repose. Se sentir un grand amour pour certains hommes élus dans leur cœur, sentir que nous sommes élus dans leur cœur, comme ils le sont dans le nôtre. Et après avoir établi le cadre dans lequel chacun peut vivre sa vie, assembler les amis pour lesquels les conditions d'existence dans les limites du cadre ne créent pas de limitation à leur puissance vitale, mais au contraire leur font entrevoir des conditions heureuses.

Pour tout coopérateur, plus le niveau intellectuel moral économique général du monde est élevé, plus pour lui il vaut. Plus dans la société il trouve d'amis,

et plus il est facile de former de nouvelles créations, si l'on en ressent la nécessité; plus la vie prend de valeur, de douceur.

(A suivre.)

S. ZAÏKOWSKA-G. BUTAUD.

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

Il est difficile de trouver assez de chaux dès qu'on donne la préséance à la feuille cuite sur la feuille crue.

Considérons le cuit comme un mal passagèrement nécessaire, tout en augmentant le cru.

Comprenons aussi que pour former de bonnes dents, l'exercice que provoque la mastication d'aliments difficiles à mâcher est une conditions auxiliaire indispensable. Parmi les crudités, donnons la préférence aux feuilles dures et à la carotte résistante, et rationnons de plus en plus sévèrement la quantité des fruits faciles à croquer et des aliments ramollis par la cuisson. Par une coïncidence curieuse, les aliments naturels crus assez durs à croquer, tels que feuilles grossières et racines dures, apportent aussi le plus de chaux. Seules, les céréales font exception à cette règle. Dures à croquer, elles sont extrêmement pauvres en chaux et détruiraient les dents, si elles prédominaient dans l'alimentation. Aussi faut-il en rationner la consommation.

En résumé, pour obtenir l'apport suffisant de chaux, si difficile à réaliser, supprimons tout ce qui a été préparé avec du sucre industriel, du miel; rationnons les fruits, mettons à 200 grammes par jour, le pain à la même quantité, et pour le reste, consommons les tubercules, racines et surtout les feuilles. Plus nous diminuerons, même dans ses aliments bien choisis le pourcentage du cuit, plus nos enfants seront à l'abri de la carie dentaire.

Pour qu'un enfant ait des dents tout à fait *parfaites*, il faut, premièrement, que père et mère futurs s'alimentent comme nous venons de le décrire, et ceci *bien avant la conception*; il faut, deuxièmement, que pendant la grossesse et pendant la lactation, la mère augmente sa ration de chou cru, car, par la formation du fœtus, puis par le lait, elle doit pouvoir exporter, en faveur de l'enfant une quantité fantastique de chaux. Enfin, il faut, troisièmement, que l'exemple des parents maintienne l'enfant dans une consommation croissante de carottes, de choux, et de salade crus. Si l'enfant a été mal procréé, un régime crudivégétalien riche en chaux lui permettra de ne subir la carie dentaire que dans une faible mesure.

Avec ce régime, la carie dentaire, l'ostéo-porose, l'ostéo-malacie (terreur des bouchers et des boulangers) pourraient, en deux générations n'être plus que le souvenir d'une période d'ignorance alimentaire.

Bien entendu, ce résultat ne pourrait pas être atteint si on ajoutait à une ration crudivégétalienne bien minéralisée, soit du sucre industriel, soit du citron, du vinaigre, soit des boissons fermentées, parce que la présence de ces corps dans l'intestin en modifie l'action et entrave la bonne utilisation de la ration minérale absorbée. Le sucre, les acides, l'alcool et, dans une moindre mesure, les graisses, sont des saboteurs de minéralisation.

* *
*

3° L'ANÉMIE FERRIPRIVE.

Toute anémie est accompagnée d'un déficit de globules rouges dans le sang. Ces globules étant très riches en fer, un apport insuffisant de fer par les aliments peut être une des multiples raisons de l'anémie. Cette raison entre souvent en jeu, car les aliments vers lesquels nous pousse la faim sont presque tous trop pauvres en fer. Le pain, la viande en sont, pour ainsi dire, totalement dépourvus.

L'aliment protecteur contre l'anémie ferriprive pour l'animal carnivore, c'est, d'une part, le sang de ses victimes apportant ses globules rouges, et, d'autre part, son foie et sa rate, fournissant de riches réserves de fer.

L'aliment protecteur du végétalien est la feuille net-

tement verte qui est toujours riche en fer. L'activité synthétique de la feuille verte exige la présence du fer. Par contre, la feuille blanchie ne protège guère. Les feuilles vertes du chou contiennent par unité de poids, quatre fois plus de fer que les feuilles de chou blanches.

Les feuilles blanches ont quelque valeur comme apporteur de chaux, elles n'en ont guère comme apporteur de fer. Le sucre, les confitures, les pâtisseries, le miel, le pain, le blé sont nuls ou extrêmement pauvres en fer, de ce chef ils sont franchement anémiant.

Chose curieuse, le lait est à son tour anémiant parce que trop pauvre en fer. Le bébé qui tète vit sur la réserve de fer que s'était constitué le fœtus. Le lait est un aliment incomplet à bien des points de vue; ce n'est qu'un aliment transitoire. Aussi, faut-il sevrer l'enfant à temps et lui donner du fer par un fin hachis de feuille verte crue, ou, mieux, lui mastiquer des bouchées de chou cru, et le nourrir à la becquée, jusqu'à ce qu'il apprenne à mastiquer.

Les tubercules sont bien moins pauvres en fer que le lait, mais encore anémiant, les carottes sont correctes et les feuilles vertes sont franchement protectrices. Là encore, les analyses chimiques ne nous renseignent que sur l'aliment cru et les données détaillées nous manquent pour mesurer le degré de la détérioration qu'apporte, vraisemblablement, la cuisson au pouvoir anti-anémique de la feuille verte.

En attendant que des analyses et des expériences se fassent à ce sujet, on constate que la pâleur de l'homme anémié qui avait abusé du pain, disparaît très vite dès qu'il se rationne en pain et se met à manger un minimum de chou et de carotte crus, mettons une livre par jour.

Cette même quantité, dès qu'elle est cuite, n'apporte plus qu'une amélioration insignifiante.

*
**

4° *Arthritisme*, rhumatisme, acidose forment un autre groupe de maladies d'origine alimentaire. Pour dégager certaines causes de l'arthritisme il faut faire un brin de chimie.

Parmi les éléments chimiques indestructibles qui

entrent dans notre ration alimentaire minérale, il y en a trois, qui, par l'oxydation dans notre corps forment invariablement et inévitablement des acides *non-organiques*. Ce sont le phosphore qui fait l'acide phosphorique, le soufre qui fait l'acide sulfurique, le chlore qui donne naissance à l'acide chlorhydrique, trois acides corrosifs qui détruiraient nos cellules.

Heureusement, d'autres éléments chimiques, de nature différente, le potassium, le sodium, le calcium, peuvent entrer dans notre ration minérale. Ces éléments finissent par donner des bases alcalines non-organiques appelées potasse, soude et chaux. Ces bases sont caustiques, et, si elles étaient prises seules, seraient à leur tour destructives pour nos cellules. Cependant, si les acides et les bases se rencontrent en bonnes proportions, ils engendrent des sels dits neutres, qui ne sont ni corrosifs ni caustiques.

Il s'agit donc de choisir des aliments qui apportent et produisent des acides et des bases non-organiques qui se neutralisent mutuellement. Certains aliments engendrent plus d'acide corrosif que de bases neutralisantes. La viande, les céréales sont des aliments positivement acidifiants. D'autres aliments n'apportent ni acide, ni base non organique, tel le sucre industriel, ils nous laissent sans défense contre l'acide non-organique corrosif engendré par les aliments acidifiants.

Enfin, certains aliments naturels apportent un léger excès de bases sur les acides : ce sont les tubercules, les racines et surtout les feuilles.

(A suivre.)

Lettre d'un Basconnais à un ex-Basconnais

J'ai su, par des gens qui sont venus ici, que ton âme de tortureur n'est pas changée.

Pourtant, tu as été en ce lieu, d'où je t'écris. Tu y étais venu avec beaucoup d'entrain. Tu n'as pas vu que nous ayons attaché un animal quelconque, ou enfermé quelque prisonnier qui avait eu la déveine de naître lapin, cochon, veau, agneau ou poussin.

Généralement, on leur donne un bout de corde, on les parque entre quatre murs où ils se roulent sur leur fumier. Certains sont laissés libres dans leurs cages. Aux cochons on met des anneaux au nez, pour les empêcher de s'exercer à rester libres et dignes d'eux-mêmes. C'est à dire que ces animaux ne se soumettraient pas volontairement si on n'avait pas, dès leur naissance, laissé peser ta main de géôlier sur eux. Leurs plaintes, ne les entends-tu pas ? Tu fais taire chez toi l'essence du vrai. Ces êtres essayent de s'échapper à chaque instant. Tu leur mets une chaîne, tu les enfermes derrière un grillage ou dans une cour. Ils veulent respirer de l'air pur, et toi, tu les fais s'intoxiquer parmi leurs déjections, où tu les as clôturés. Ils voudraient être vigoureux, tu les affaiblis. Tu leur donnes au râtelier, ce qu'ils voudraient cueillir eux-mêmes dans les champs. Tu leur fais avaler certainement des choses monstrueuses pour avoir de la viande, du fumier, du lait, des œufs, du fromage, avec l'aide d'un arsenal de tortionnaire. Tu te disputes avec les autres hommes, pour, finalement, les intoxiquer de tes produits, et tous pleins de maladies par la mauvaise alimentation, qui a introduit dans nos corps les éléments destructifs ou encombrants, qui produisent les douleurs rhumatismales et la constipation; ajoutons le mal aux dents — appellation inexacte qui fait le bonheur de ceux qui exercent le métier de tromper les gens.

Déséquilibrés par le désir de posséder toujours davantage, vous recherchez toujours l'argent; avec son aide, vous courez vers les illusions du luxe pour « rincer » votre œil et étaler votre marque de supériorité par la parure de votre corps. Cela n'embellit pas le moral d'avoir des habits riches, des maisons luxueuses, voitures, chevaux, automobiles et larbins, d'avoir sur sa table des produits de tous les points de la terre, d'aller au bal.

Pour de l'argent, de l'or, les hommes fouillent la terre, les mers et les cieux; pour le désir de peu de chose, un baiser, un sourire, un souvenir, un rien, ils ont mille petites prisons derrière les portes grillagées desquelles s'échappent les gémissements, les cris de désespoir des vaincus qui ne peuvent rompre leurs chaînes. Leur main caresse, leur main tue.

Le coq chante parmi les poules du dominateur domestiqué, il vit, cet aristo, en admirant sa parure frois-

sée par l'esclavage, il ignore qu'il est vaincu, qu'il est parasite, il n'a pas de chaînes, ni de clefs, ni de quoi clôturer, il ne parle pas, n'écrit pas, il ne connaît pas la famille ni l'argent, ni la propriété terrienne et n'est pas soldat, il ne combat pas par ordre d'autrui, il n'obéit pas aux lois de l'homme; il ne connaît que la force, il la subit, il l'angoisse par lui, ou pour lui, il n'est pas non plus un salarié qui vit ou agit pour des promesses, pour le luxe il ne fait pas des folies, il ne domestique pas, il n'a pas un cerveau génial, pas d'outils pour construire sa maison, il ne fait pas de feu, il dort, respire et mange normalement, tandis que l'Homme ne respire pas, ne dort pas, ne mange pas paisiblement, quelque chose le trouble toujours, par l'effet de la propriété, (de l'argent, de la famille, du luxe, maladies engendrées par son ignorance, il est toujours angoissé, il a toujours peur ! toujours peur que sa position de géôlier ne se maintienne pas, il tremble de ne plus pouvoir faire souffrir, de ne plus pouvoir dominer, il craint la liberté, il ne peut vivre que parmi les plaintes de ses victimes.

Pour torturer, la corde, la chaîne, le cadenas, la muselière, le bâton, la truelle ne sont pas encore suffisants. Le couteau du boucher imprime ses stigmates à l'assassin; il a ton âme et ton physique. C'est que tu restes, toi encore, cet homme pervers, tu te soumetts aux habitudes du passé et du plus fort. Tu as un chien, il te complète, il t'aide à pouvoir faire souffrir davantage et à continuer à violenter la liberté d'autrui et tu restes victime de ton manque de compréhension, car le géôlier est lui-même enfermé.

Pourquoi être un tigre, puisque tu peux l'éviter; pourquoi être malade, puisque tu peux être bien portant; pourquoi restes-tu esclave quand tu peux être libre ? Que tes mains ne violent plus la liberté de plus faibles que toi, qu'ils restent libres de toute entrave, ne les prive pas des joies de la vie libre dans la nature. Que tes belles mains d'artiste libèrent les êtres de la souffrance ! Alors, autour de nous, tout se régènera et redeviendra riant, tout sera en fête et la marque du bonheur s'imprènera sur chaque être de la création, dans la paix et la fraternité. Tu auras appris à aimer la liberté, en devenant végétalien, car tu auras trouvé le chemin du perfectionnement qui permet d'aller vers la justice et la liberté.

Le Genre de Vie Familiale dépend du Genre de Vie Alimentaire

Causant au « Foyer » avec des camarades, je disais que le loup hurlant, poursuivant un gibier, du lointain, d'autres loups accourent et soit qu'ils l'épuisent, soit qu'ils le surprennent au passage, le gibier devient la proie... Ainsi le loup chasse en bandes, agit collectivement et à la curée, mâles, femelles, louveteaux, chacun se repaît... Les femelles sentent se gonfler leurs mamelles et se hâtent d'aller porter aux petits le suc nourricier... les mâles aussi vont au « litteau » — nom donné au repaire que la louve a choisi pour élever sa famille, et là, régurgitent une certaine quantité de la nourriture avalée, et la donnent aux louveteaux.

Nous devisions de ces choses, lorsque par association d'idées, nous évoquâmes la vie d'autres carnassiers, tigres, lions, qui, eux, vivent aussi par couples, puis on remarqua que les oiseaux aussi vivent par couples et ces constatations illuminèrent mon esprit d'une éblouissante clarté :

Les herbivores, les frugivores sont communistes, les carnivores vivent généralement par couples — individualistes réunis par la nécessité de perpétuer la race dans des conditions difficiles; la difficulté d'existence des animaux vivants de proie les contraint à vivre par couples pour assurer la nourriture à leurs petits.

Ainsi, c'est un phénomène purement économique qui détermine chez l'animal son genre de vie familial. *Quand la nourriture est à la portée de tous, chacun se repaît, soit en commun, soit isolément, soit en troupe, jamais en couple.*

La nourriture est-elle rare, difficile à obtenir, nécessitant une recherche, une poursuite, en un mot la nourriture est-elle de chair, les animaux sont-ils carnassiers généralement ils vivent en couple. Vivent en couples les oiseaux, parce qu'ils sont insectivores ou que granivores ils élaborent une pâtée qu'ils déglutissent en becquée à leurs petits.

Naturellement, l'homme est communiste, économiquement communiste parce que physiologiquement il est végétalien. Voilà pourquoi de tous temps, toutes les philosophies, les religions, tous les états d'âmes des meilleurs, tous les rêves d'harmonie nous font entrevoir l'âge d'or, regretter le paradis perdu, la fraternité primitive, c'est qu'instinctivement nous sommes sous l'influence de conditions antérieures millénaires...

L'homme ne vit économiquement, individuellement, isolément, en lutte avec les autres hommes, par couples — association de deux égoïstes — qu'accidentellement, que parce qu'il vit en omnivore, que parce qu'il consomme des produits animaux. Cette vie accidentelle, occasionnelle, ne l'est que depuis deux ou trois cents siècles tout au plus, temps relativement court, qui nous a donné de tels mécomptes que sitôt qu'individuellement on revient au régime normal, on jouit immédiatement de ses bienfaits tout puissants sur la santé et la liberté.

L'art de la vie, c'est l'art de la faciliter.

Quand nous compliquons la vie, quand nous la rendons plus difficile, nous entrons en lutte les uns contre les autres. Plus nous allons, plus nous sommes accaparés par le milieu que nous avons rendu corrompé, plus les disciplines s'imposent à l'individu, plus la liberté de l'être est limitée. Et cela se conçoit aisément.

La nature a mis à notre disposition une possibilité d'action qui nous permet de facilement, sans grands efforts, en nous jouant, de pouvoir ce faire multiplier à l'infini la feuille, la racine, le fruit, et ainsi de vivre en commun, sans rivalité, comme vivent les animaux. Mais cette production végétale aujourd'hui n'est plus utilisée directement par nous-mêmes, elle l'est surtout par nos animaux domestiques, qui nous donnent de la chair, du lait, des œufs, et par là nous rendent un service fort onéreux. Si bien qu'au lieu de produire aisément, nous produisons malaisément : le travail minime nécessaire, en régime végétalien, devient travail pénible et même exténuant en régime omnivore.

Aussi la propriété individuelle naît-elle.

Aussi les hommes momentanément bêtes de proie sont-ils contraints de vivre par couples.

Et ils ne peuvent continuer à vivre en bêtes de proie sans que l'espèce disparaisse bientôt. La société est devenue une maison de fous tenus en respect par une armée de policiers afin que, dans l'ordre ils puissent légalement s'imposer, se dominer, se commander les uns les autres, à qui mieux mieux. Dans la société humaine, la liberté de l'individu est relative à la force de commandement (de violence) dont ils dispose (l'argent). Tout sociétaire est donc dominateur : l'équilibre, la vie en société, se maintiennent par la combinaison des violences individuelles : supprimez-en la violence, la force, la rivalité, la concurrence, la société s'effondre.

De toute société, seule la société humaine est dévoyée, anormale et avec une rapidité sans cesse accrue, va à sa perte par la déchéance physiologique de l'homme — fatalité dont bénéficiera l'animalité, la paix terrestre.

Celui qui tout d'abord recherche quelle est sa véritable origine, quels sont ses besoins naturels, qui entend vivre normalement, redevient crudivégétalien.

Aussi, je « sens » parfaitement que sitôt qu'il y aura, je ne dis pas quelques millions, mais seulement quelques dizaines de milliers de crudivégétaliens, c'est-à-dire demain, nous verrons des groupements humains qui vivront en commun, vieux, jeunes, hommes, femmes en liberté, sans chefs, sans force organisée, comme vivent anarchiquement les animaux végétaliens.

Sans chefs ! Cette façon de voir opposée à celle de Costes, exposée dans un précédent numéro du *Végétalien*, mérite un développement que je voudrais avoir la place de faire ici.

Je vois pour nos fils, pour les plus jeunes d'entre nous, un bel avenir se dessiner, je suis heureux de pressentir que nous avons trouvé pour eux la voie du bonheur. Je ressens clairement que seule la connaissance est suffisante pour nous guider.

C'est parce qu'on ne dégage pas les conditions indispensables à la vie humaine, parce qu'on se laisse accaparer par une mauvaise éducation, des habitudes, des pratiques, des préjugés néfastes dans un milieu perverti, que la Société actuelle perdure.

Toujours présentement, la société est actuelle, ce sera toujours ainsi, le futur sera toujours par rapport à l'actuel... futur... Il s'ensuit que l'action effectuée seule compte, et que par la connaissance agrandie, la pratique crudivégétalienne nous fait une vie plus libre, plus rationnelle. Nous chantons la vie, nous l'aimons, nous la vivons facile, nous n'avons plus peur d'elle. Ses manifestations ne sont que l'équilibre de forces que nous devons nous garder de contrarier.

L'homme a la liberté de l'herbivore, il a en plus le génie qui lui permet de multiplier facilement les choses nécessaires, de les conserver, de s'abriter, de se vêtir, de se prémunir contre les intempéries, de reboiser, d'utiliser l'eau sous toutes formes, usages usuels, irrigation, force, etc.

Chers amis du troupeau élu, les enfants ne réclament que le lait de leur mère, puis des jus de fruits, de feuilles et de racines, le plus possible d'air, le moins possible de vêtements et nous craindrions la Nature, la liberté, il nous faudrait la violence, la propriété pour nous harmoniser et pouvoir élever nos petits... Allons donc !

La liberté du crudivégétalien est presque illimitée. Le crudivégétalisme prouve que la simplicité, la connaissance sont la condition *sine qua non* de la fraternité, car plus un régime est normal, plus il a chance d'être économique... et de la misère, de la détresse, du manque, surgit l'anthropophagie.

Aussi parallèlement au robinsonisme crudivégétalien qui permet une relative évvasion individuelle, au système du demi-esclavage de travail salarié et de repos alternatif s'élabore rapidement la préparation de groupements humains se hâtant vers l'harmonie perdue et à nouveau entrevue.

G. BUTAUD.

Les Déchets de la Ville & de l'Usine

Les lecteurs du *Végétalien* auront le plaisir de lire l'article de notre ami J.-H. Rosny aîné, paru dans l'*Œuvre* du 26 janvier 1925.

— Alors vous croyez, cria l'ami Zim, que les maux de l'industrie sont compensés parce que la durée

moyenne de la vie humaine augmente ?... Vous êtes une poire... et pas même juteuse... Je ne vous le dis point par téléphone !...

L'ami Zim est un optimiste repent. Converti au régime végétalien (ne pas confondre avec le régime des végétariens qui pactisent avec l'ennemi), il se nourrit de salade basconnaise composée d'une quinzaine de légumes crus, de fruits — crus aussi — d'huile et de quelques autres douceurs. Je dois d'ailleurs confesser qu'il se porte à merveille.

— Mais n'ai-je pas avoué que l'industrie avait rabougri les ouvriers britanniques et qu'elle remplissait nos villes de poisons ? ripostai-je.

— Oui... vous avez ménagé la carpe et le brochet ! cria-t-il d'une voix plus haute, ce qui arrêta instantanément la marche de quelques passants... Et que signifie au juste la prolongation *moyenne* de la vie ?... Y avez-vous seulement songé ?

— Souvent, répondis-je en essayant de l'entraîner... J'ai même écrit plus d'une fois...

Il m'interrompit brutalement :

— Vous avez écrit des sottises... La moyenne de la vie humaine augmente non parce que l'homme est capable de vivre plus longtemps, mais parce que nous sauvons chaque année un tas d'êtres malingres, souffreteux, intoxiqués. Peut-être avez-vous lu que ces Peaux-Rouges qui ne vivaient qu'une quinzaine d'années *en moyenne* étaient tous des gens bien bâtis et capables de vivre très vieux si on ne les scalpait pas avant l'échéance ! C'est que tous les mal-venus quittaient ce monde lamentable durant leurs jeunes ans. Il ne restait que les forts...

« Beaucoup de peuples du reste ont plus ou moins sacrifié leurs infirmes et je n'ai pas besoin de vous citer l'exemple des Spartiates.

« La vérité, c'est qu'avec nos trucs médicaux, joints à l'action déprimante des villes, des usines, de l'alcool, de la viande, nous sommes en train de fabriquer, pour nos descendants, une race de dégénérés, qui mènera une existence autrement triste que celle de l'homme des cavernes ou des bons sauvages que nous avons lâchement assassinés... »

J'avais réussi à entraîner l'ami Zim jusqu'à la place

Saint-Sulpice, en face de la fontaine aux quatre évêques, où les passants sont plutôt rares.

Et je ripostai, *mezza voce* :

— Comme vous l'avez dit, je ménage la carpe et le brochet... Ce qui signifie au fond que je ne crois guère aux idées absolues. Je ne vais donc pas vous affirmer que vos idées sont radicalement fausses...

— Elles sont la sainte vérité ! grogna-t-il en sortant de sa poche une carotte qu'il se mit à grignoter.

— Il est vrai que l'industrie produit beaucoup de déchets... Il est vrai que l'alcoolisme en produit d'autres... vrai aussi que la vie trop nerveuse cause des troubles mentaux qu'il serait absurde de nier !

— C'est-à-dire que nos villes sont pleines de demi-fous !

— Il est vrai encore que l'encombrement des rues par des véhicules trop rapides rend les passants malheureux... vrai que la croissance plus ou moins artificielle de nos besoins nous prive de repos et parfois empoisonne notre vie... Mais c'est une erreur colossale de croire que les bons sauvages, comme vous les nommez, étaient mieux constitués et moins malheureux que nous...

« Les Australiens comportaient un grand nombre de types dégradés dont la constitution était ruinée par une misère continuelle : beaucoup passaient leur existence à mourir de faim... Les Indiens nommés Gros-Ventres étaient, si j'ai bonne mémoire, dans le même cas. Et les Mangeurs de Terre, qui s'emplissaient l'estomac de glaise pour supporter la famine, semblaient de bien tristes représentants de l'espèce humaine ! Plus d'une race de nains ne doit son rapetissement qu'à des privations constantes et ruineuses...

« Les Chinois et les Hindous n'ont pas eu besoin de notre industrie pour connaître des déchéances physiologiques comparables aux nôtres... N'exagérons rien... Avec l'hygiène, les sports, des usines mieux aménagées, des demeures mieux construites, une alimentation intelligente, la suppression de l'alcoolisme, nous arriverons à réparer les maux de l'industrie !

— Et avec ça ? goguenarda Zim en achevant sa carotte. Vous n'avez pas même l'air de vous douter que vous demandez la réforme complète de la société

contemporaine. Excusez du peu ! Aujourd'hui, on rase pour de l'argent... Demain !...

— Oui, demain, on rasera gratis, dis-je en lui tapant sur l'épaule... Et si vous n'étiez pas le pire des pessimistes, c'est-à-dire un optimiste repent, vous avoueriez, étant de ma génération, qu'au temps de notre jeunesse la vie était plus dure et plus malsaine, *pour la masse*, que de nos jours — et il y a eu la guerre !

— Gobe-lune ! Songe-creux ! Tourte mystique ! exclama Zim en tirant une deuxième carotte de sa profonde.

J.-H. ROSNY aîné.

*
**

A J.-H. Rosny aîné.

Tous les mangeurs de carotte crue ne partagent pas les opinions de Zim en ce qui concerne l'industrie.

Beaucoup, au contraire, vous donneront raison quand vous dites que la vie jadis était moins facile à l'individu.

Zim, mangeur de carotte crue, a raisonné son alimentation et c'est fort bien.

Des machines, comme par exemple la machine à coudre, la couleuse-barbotteuse, ont facilité le travail féminin, une laboureuse-fraiseuse mise au point donnera des loisirs aux paysans, leur permettra de s'instruire.

Il a fallu des machines pour imprimer des livres, la lecture desquels a révélé à Zim la possibilité de se nourrir de la carotte crue et de la feuille verte crue.

La vie nerveuse des villes, le surmenage des paysans cesseront du jour où chaque individu comprendra qu'il est désirable de consacrer une partie de son temps au travail musculaire, une autre à l'étude.

Le machinisme perfectionné aidera l'alternance du travail musculaire et du travail intellectuel.

Quant à la guerre.. elle est née de l'alimentation carnée, impropre à la nature de l'anthropoïde, elle sera peut-être rendue impossible par le perfectionnement même de l'armement.

Sophie ZAIKOWSKA.

Recettes Culinaires

Le Mouron.

En février, mars, avril, dans tous les jardins, il y a du mouron, de la famille des caryophylées, à petites fleurs blanches. Nous le coupons au couteau, évitant d'emporter la terre et le lavons soigneusement. Nous en mangeons en salade, en même temps que d'autres plantes sauvages, comme le laiteron, le laisseron et autres « touffées » que les femmes de campagne donnent à leurs lapins.

Nous consommons aussi le mouron cuit avec d'autres feuilles, comme le chou, la bette, le poireau (en mélange).

Nous avons soin de jeter l'eau de cuisson, ajouter un peu de sel, un peu d'huile et nous consommons avec des pommes de terre en robe de chambre. C'est un plat agréable au goût, minéralisant.

Pommes de terre et mouron.

Jetez dans un demi-litre d'eau bouillante une livre de pommes de terre épluchées avec 200 gr. d'oignons ou de poireaux coupés finement. Laissez cuire pendant 15 minutes, enlevez du feu, ajoutez un peu de sel, 12 gr. d'huile, coupez finement quelques feuilles de persil et une poignée de mouron, remuez et servez.

Macaronis.

Jetez-les dans l'eau bouillante et salée, laissez cuire pendant 15 minutes, laissez gonfler pendant 10 minutes, égouttez, versez un peu de l'huile (12 gr. pour 500 gr. de macaronis) et servez.

Si vous avez un « reste », faites-le refroidir le plus rapidement possible et l'étalant sur des assiettes et consommez ce reste froid, ne le réchauffez pas.

Riz et maïs.

Lavez 50 gr. de riz, versez un litre d'eau, ne remuez pas. Lorsque l'eau commence à bouillir, ajoutez 130 grammes d'oignon, 20 gr. de poireaux, 10 gr. d'ail coupés finement, 50 gr. de semoule de maïs, achevez de cuire à feu doux pendant 15 minutes, ajoutez du sel, 12 gr. d'huile, remuez et servez.

Gâteau de riz.

Faites tremper la veille 50 gr. de pruneaux, 100 gr. de figues et 50 gr. de raisins de Malaga; employez l'eau de trempage des fruits secs pour cuire 150 gr. de riz et 50 gr. de semoule de maïs (il faut 1 litre et quart d'eau). Salez légèrement. Ajoutez les fruits trempés après cuisson, remuez le tout et servez froid.

L'eau de trempage des fruits secs sucrera suffisamment le gâteau; il ne faut ajouter ni miel, ni sucre, ni chocolat, ni pain d'épice, ni aucun fruit juteux et frais.

Il vaut mieux consommer les bananes, les pommes, etc., séparément.

Quant aux oranges, citrons, nous les déconseillons parce que trop acides.

La tomate.

Ayant comme base de notre alimentation la « Niçoise », totalement crue ou la « Basconnaise », c'est-à-dire une salade composée de racines et de feuilles crues auxquelles on ajoute des pommes de terre cuites en robe de chambre, quelques haricots, etc., consommant en principe peu d'huile, peu de pain, c'est-à-dire peu d'aliments caloriques, ce que nous cherchons comme supplément dans nos plats cuits, si nous ne consommons pas un volume suffisant de la feuille verte crue, ce sont les *albumines complexes* et les *sels* (dans les légumes cuits) et de l'*amidon* (dans le riz et les pommes de terre cuites).

Les acides brûlent sans fournir du glucose, ils ne sont pas un aliment. Chez les faibles, les déminéralisés, les acides encrassent l'organisme et décalcifient les os, les dents. Pour ces raisons, nous rejettons de notre alimentation des fruits acides, les feuilles acides.

La tomate est un fruit acide par excellence, c'est un aliment meurtrier pour les arthritiques et qui ne l'est pas aujourd'hui, peu ou prou.

Selon le D^r Carton (Traité de Médecine naturiste), il y a dans la tomate, en outre, de la richesse trop grande en acides, une toxicité particulière aux plantes de la famille des solanées.

Le tabac, la belladone, le datura sont des solanées ainsi que la pomme de terre. Les parties aériennes de

cette dernière, les feuilles et le fruit — qui ressemblent à la tomate — sont toxiques.

La fraîcheur.

Il est difficile de pratiquer le végétalisme dans les grandes villes, parce que les légumes achetés chez le fruitier sont généralement fanés.

Dans les Foyers Végétaliens, les légumes sont achetés chaque jour aux Halles, il faudrait de nombreux Foyers pour que les citadins puissent avoir des légumes frais, ce serait un avantage immense pour leur santé.

Ce serait encore mieux si des camarades fournissaient aux Foyers des légumes cultivés par eux.

Les maraîchers sont de grands saboteurs de légumes.

Sophie ZAIKOWSKA.

Les Causeries au F. V. rue Mathis

Résumé de la conférence du D^r Legrain, faite le 6 novembre 1924 : « *La famille a-t-elle un rôle éducatif ?* »

Chaque individu s'éduque par le frottement avec d'autres individus. Celui qui s'adapte à son milieu recueille des avantages, le révolté souffre.

La famille est pour l'enfant le milieu naturel. Le rôle éducatif des parents devrait être un phénomène automatique. L'enfant est anarchiste, il se révolte contre les règles, mais les parents évitent aux enfants des leçons plus dures.

L'éducation est un dressage, pourrait-on dire. Le milieu familial d'abord, le milieu social plus tard, façonnent l'individu par expérience, souvent douloureuse, celui-ci apprendra à éviter les chocs; c'est l'*auto-dressage*.

L'enfant vient au monde ayant des dispositions héritées qui se transforment sous l'influence du milieu extérieur.

L'auto-dressage est le plus efficace par la leçon des choses. L'enfant se brûle les doigts, il évitera de toucher le feu. Tandis que l'enseignement se heurte à l'esprit de contradiction, les faits sont acceptés.

Les parents doivent-ils se mêler de l'éducation des enfants ?

L'enfant est élevé par tous les milieux, surtout par la famille.

L'enfant y trouve l'amour, l'affection, la tendresse; des idées intellectuelles, bonnes ou mauvaises; un stock d'expériences.

L'expérience des parents est considérable, ils ont souffert. Ils écartent à leurs enfants les ronces de la vie.

Plus l'enfant reçoit des directives justes, mieux cela vaut pour lui. L'abstinence enseignée aux enfants assure l'équilibre moral.

A l'âge de 16-18 ans, le problème de la vie sexuelle se pose. Les parents doivent faire comprendre le danger des maladies vénériennes.

Puis le besoin de l'amour fait chercher une associée pour la vie. Le mariage est dans les mœurs, mais peu importe la forme légale de l'union. L'important est que cette union soit harmonieuse. Les jeunes gens s'associent d'une manière baroque, sans harmonie. La rupture est pénible. On devient misanthrope. Or, il faut voir la vie en rose, donc écarter les ruptures. Les unions précipitées sont dangereuses. Les parents peuvent détruire les illusions fausses. Il faut savoir prévenir une leçon de choses néfaste.

La vie est dangereuse, il y a plus de gens dont il faut se méfier, que des gens que nous devons aimer. L'amour des parents peut avertir.

Les parents devraient faire de leurs enfants des *confidents*.

La vie ajoute ses leçons de choses, mais la famille, par l'affection, arme les enfants.

On vient au monde avec des illusions, on ignore la lutte, les parents protègent.

Discussion.

Sœur Maréchal :

L'éducation de la famille est indispensable. On verra toujours une différence entre les enfants élevés dans leur famille et ceux à qui le père a manqué.

Il faut que les procréateurs prennent leur rôle au sérieux, il faut qu'ils s'y préparent dès la gestation.

Sœur Marion Metzger :

Il y a des parents indignes qui maltraitent leurs enfants.

Sœur Ruehl :

Les parents font le malheur de leurs enfants, car ils manquent de fermeté.

Un jeune camarade :

Faut-il battre ?

Sœur Ruehl :

1° Douceur ;

2° Refus d'un plaisir ;

3° Fessée.

Le jeune camarade :

Par la douceur, on rend l'enfant obéissant. Je suis père de famille, mon enfant pissait au lit, je l'en ai déshabituée par l'autosuggestion.

D^r Legrain :

Il ne faut jamais employer la violence. La violence reste marquée dans le souvenir de l'enfant. L'enfant est un petit fou. Les aliénés n'oublient pas la violence qu'un infirmier impatient aura exercé contre eux. Ils reconnaissent avoir été insupportables, mais restent vexés, humiliés.

Pas de violence contre l'enfant.

Pas de violence contre l'aliéné.

La punition dégoûte du métier de soldat.

L'enfant se souvient du coup ; d'expansif il devient craintif, hypocrite.

Il y a l'autorité acceptée et l'autorité subie. Cette dernière fait des caporaux brutaux.

Adhésions - Comptabilité

C'est par erreur que René Roux a été porté comme abonné. C'est Mme Marthe Chambon qui a versé 10 fr.

Vente Foyer du Trait d'Union, 65 fr. 20 ; Lucie, de Bascon, 20 fr. ; Vente Laboulais, 6 fr. 70 ; Maren-

dovski, 50 fr.; P. Madel, 10 fr.; Dekaquier, 5 fr.; Rabillet, 5 fr.; Franck Emile, 20 fr.; Thibault, 20 fr.; Lecouder et Nicolas Pount, 20 fr.; Piriou, 20 fr.; Papillon, 20 fr.; Boulet, à Viroflay, 20 fr.; Maurice et Aimée, 30 fr.; Vente Sophia, 42 fr.; Font, 5 fr.; Ripert, 20 fr.; Marchand, 10 fr.; Tricot, 10 fr.; Vente du Foyer de Nice, 30 fr.; Netter, abonnement, 20 fr. Total : 453 fr. 90.

Don : Mlle W., professeur d'Espéranto, 200 fr. pour amélioration des chambres du Foyer de Nice.

Déficit antérieur.....	878.30
Végétalien N° 5 et expédition.....	550.
Total des dépenses.....	1428.30
Recettes.....	453.90
Déficit.....	974.40

Je désirerais entrer en relation avec végétalien ou naturaliste cordonnier, en vue de réalisations pratiques et de collaboration professionnelle. Ecrire A. Bidet, 14, rue de Condé, La Ferté-sous-Jouarre (S.-et-M.).

Lueurs (Cahiers Individualistes d'Etudes et de Documentation), 232, rue Garibaldi, Lyon (le numéro 1 fr.) ouvre l'enquête suivante :

SUR L'ÉCONOMIE ET LA VIE PRATIQUE INDIVIDUALISTES

1° Etant donné qu'économiquement on est d'autant plus individualiste qu'on se passe davantage des autres pour suffire à ses besoins matériels et que l'individu ne recherche non seulement les jouissances d'ordre matériel, mais d'ordre éthique et esthétique, — concevez l'individualisme à la fois sur le plan économique, éthique et esthétique.

Définition de *votre* individualisme.

2° Etant donné l'adage individualiste : *Ne compte que sur toi-même*, — concevez-vous un individualisme complet capable de tisser ses vêtements, construire ses meubles et ustensiles (menuiserie, vannerie, poterie, serrurerie), de s'adonner aux arts plastiques ou graphiques, de s'intéresser aux sciences pratiques (élevage, herboristerie, mycologie, apiculture, végétarisme, etc.). Ceci non seulement par la connaissance des pratiques ou théories ordinaires mais avec le désir de rechercher des possibilités nouvelles.

N'est-ce pas à votre point de vue le but de l'individualisme pratique ?

3° Etant donné que l'individualiste *rayonnant* s'efforce de donner le plus possible de lui-même à la vie et à ses amis,

comment envisagez-vous la pratique de la solidarité (vie en communauté basée sur l'individualisme, — à chacun selon son effort; — échange; coups de main; aide, etc.).

4° Connaissez-vous des exemples de vie pratique individualiste — isolée ou en collectivité? Vivez-vous en individualiste ou vous efforcez-vous d'y atteindre? Où et comment? Pouvez-vous donner des indications ou des directives utiles à ce genre de vie? Quels livres vous ont aidé à devenir un individualiste pratique?

Pouvez-vous donner des conseils aux questions posées au paragraphe 2? Croyez-vous que tentative de vie collective à base individualiste aurait plus de chance d'aboutir à proximité des bois, de la montagne et de la mer, qu'au sein des grandes cités?

Nous invitons cordialement nos amis à faire parvenir leurs réponses à l'adresse ci-dessus.

FOYERS VÉGÉTALIENS :

Paris : 40, rue Mathis ;
rue Tolbiac.

Nice : 3, rue Fodéré.

REPAS : DAMES, 2 FR. 50
HOMMES, 3 FR.

Le Gérant : BUTAUD

Imprimerie Rosenstiel, Nice