

Avril 1925 N° 6

Ce Numéro 1 fr.

ABONNEMENT ANNUEL : 20 FR.

DEPOT LÉGAL  
Alpes Maritimes  
91° 314  
183

# 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 Don de Soi.

Le **Don de Soi**, dont nous reproduisons un des tracts, constitue la base d'une action transformatrice sociale.

Il est établi sur la confiance qu'ont entre eux un certain nombre de penseurs qui passent par lui à l'action collective.

Il fait appel à toutes les initiatives d'où qu'elles viennent, à toutes les bonnes volontés, à toutes les aides et les utilisera et se les incorporera selon les principes qu'il expose.

Ainsi, le **D. S.** est une société sélectionnée, fermée, elle fait un appel fraternel à chacun pour qu'il contribue à lui constituer une clientèle dans laquelle il recrutera peu à peu et qui lui assurera son recrutement et sa croissance.

En résumé, la tendance du **D. S.** comporte le **D. S.**, société fermée, et d'autre part une clientèle de sympathisants : c'est pour la former que l'appel qui suit est publié.

### LE DON DE SOI

Développement de la personnalité humaine par la création de toutes œuvres idéalistes, positives, concrètes, matérielles.

On entre dans la fraternité pour donner de soi, matérialiser son amour en des œuvres fraternelles que seul on ne peut réaliser.

Pour la joie qu'on a d'éprouver de la présence, de

l'amour, de la camaraderie de semblables, d'égaux poursuivant le même but : la lutte contre la souffrance.

Le " **don de soi** " est une société d'hommes appelés par elle; de ce fait elle est fermée. Aucune demande d'adhésion n'est acceptée. Quand un membre du " **don de soi** " (**D.S.**) a reconnu qu'une personne de sa connaissance est digne de faire partie de la fraternité, il en fait part à ses frères. Puis après avis favorable, il sollicite l'adhésion du récipiendaire. Celui-ci vient à la Société à quelque temps de là pour une ou deux auditions et plus tard le **D.S.** rend une réponse.

Le **don de soi** organise son recrutement de telle sorte qu'il soit autant que faire se peut composé d'hommes réputés comme étant des personnalités supérieures à la moyenne, d'un caractère tel que la Société n'en puisse avoir que des profits de générosité, de bonté, de culture, de dignité. Elle ne veut que des gens de bonne compagnie dont le commerce est agréable, qui dans tous les cas ne se livrent jamais à commettre des gestes bas, ne se livrent pas à la violence sur des frères; ayant toujours présent à l'esprit que le **D.S.** étant une œuvre collective, ne saurait être inférieure à ses composants et que l'intérêt de la lutte contre la souffrance consiste à ne jamais s'opposer à son action, à répudier toute action contre elle et à accepter sa décision en cas d'opposition, de différends entre frères ou à quitter la Société si sa conscience s'y oppose et à ne pas perdre son temps à la combattre, mais tâcher de réaliser mieux.

Il est toujours facile d'entrer joyeusement dans une société, mais la plupart n'en sortent pas d'une manière digne. Vous qui entrez parmi nous, songez à cela, ne l'oubliez jamais. Le manque d'œuvre d'amour, en un mot leur pénurie, leur précarité, provient surtout du peu de développement des membres qui s'en détachent en crachant sur son seuil. J'envisage le **D.S.** comme étant la synthèse de la Société Végétarienne de France, des Foyers Végétaliens, des Sociétés Francs-Maçonniques, des Bons-Templiers, des Associations Communistes, Coopératives, Mutualistes, Naturistes, Religieuses, Philosophiques, Propagatrices de Langues Internationales, etc., des créations, groupements, ayant des aspirations généreuses.

Aucune cotisation, aucun don n'est fixé.

La liberté est à la base du **D.S.**

Chacun étant consommateur et producteur, il y a là la possibilité de créations nombreuses, une latente puissance économique colossale utilisable selon nos développements particuliers et conséquemment générale.

Imprimerie, habillement, cordonnerie, restaurants végétaliens et Foyers, industrie et agriculture, logement,

coopération sous toutes ses formes, écoles, laboratoires, etc., peuvent être créés.

Nous sommes venus de tous les points de l'horizon économique, politique, philosophique, scientifique, de toute classe, des deux sexes, dans la Société qui elle-même ne produit que des œuvres végétaliennes, nous voulons poursuivre, fraternellement, par le **D.S.** :

**L'épanouissement de la personnalité humaine !**

En dehors de sa vie habituelle courante, journalière, banale, grossière, purement matérielle ou presque, vie de compétition et sans grandeur, chacun éprouve le besoin inassouvi, recherché, d'une réelle vie idéaliste. Le **D.S.** est le lien, le moyen, l'organe : Temple et Atelier; création spirituelle et matérielle vers laquelle notre pensée se réfugiera à tout instant et dans laquelle matériellement nous œuvrerons quand nous le pourrons.

Quand le producteur échange ses produits contre les produits d'autrui, il crée le profit personnel, rompt l'harmonie sociale. Au **D.S.** on ne « gagne pas sa vie », « on vit sa vie » dans une forme nouvelle et supérieure de production et de consommation libres.

**Avis important.** — Trouver un local; tout ce qu'il y a de vaste. Que chacun s'en occupe passionnément.

**APPEL FRATERNEL A CHAQUE HOMME**

Résultat d'initiatives individuelles, le "**Don de Soi**" comporte divers domaines. Mais il en est un que tout le monde peut faire fructifier.

Il n'est personne qui ne puisse contribuer à agrandir la liberté, à diminuer l'exploitation, immédiatement, sans sacrifice, sans grand effort, sans diminution de sa personnalité, sans compromission avec sa pensée ou avec celle d'autrui.

**Qui que vous soyez**, pauvre, riche, rentier, ouvrier, quelque opinion politique, économique, que vous professiez, à quelque conception philosophique que vous vous rattachiez, quelle que soit votre éthique, milliers et milliers de braves gens, conservateurs bénévoles de pratiques immorales, déraisonnables et violentes, **déplaçons l'économie sociale** par le transport de notre force économique au **Don de Soi**.

Que ne donnerions-nous pas, nous qui ne réclamons rien d'autre que la diminution de la souffrance pour que nous soyons multitude dans l'action immédiate instantanée ?

**Il n'y a pas de neutralité en Economie. On opprime ou libère !**

Chacun journalièrement dépense. Chacun peut continuer à être une force conservatrice d'esclavage, ou devenir une force d'affranchissement. Toute dépense « ipso facto » au **Don de Soi** est génératrice d'activité libre.

A la pratique de parfaite inertie en matière économique, à cette paresse, cette pauvreté d'action, cette crainte d'avoir à modifier quoi que ce soit dans notre activité courante — qui crée le commerce, enfante le travail salarié, consacre la concurrence, substituons l'action.

1° **Pour quiconque.** — Action qui d'abord consiste à **donner son acquiescement** au **Don de Soi**, ou à une œuvre de même tendance, et à réaliser ce que nous pourrions selon nos initiatives.

2° **Pour ceux qui le peuvent, à souscrire** des actions (100 fr. 6 %) entre les mains du président de la Société coopérative de production et de consommation en formation, G. Butaud, 131, rue Saint-Gratien, à Ermont (Seine-et-Oise).

### **UN ELEMENT NOUVEAU DANS LA COOPERATION**

Nous voudrions interpeller chacun, mais nous ne le pouvons; nous voudrions bien faire comprendre la puissance transformatrice de l'Elément Nouveau qu'apporte à la coopération la tendance du **Don de Soi**.

L'œuvre repose sur deux choses essentielles : la masse des adhérents, consommateurs, clients et, Elément Nouveau, le point d'évolution des producteurs, employés du **Don de Soi**.

La masse dépend de nous tous, lecteur, **selon que nous continuerons** à vouloir faire blanchir notre linge, à nous faire habiller, chauffer, loger et nourrir en continuant à **répandre notre argent** autour de nous, au hasard de la rencontre, **ou que nous voudrions par le " Don de Soi " devenir notre propre fournisseur.**

La coopération des hommes de bonne volonté, d'action journalière constante, normale, s'appuie sur l'**Elément Nouveau qu'apporte l'éthique des Employés du " Don de Soi "**, gens évolués, sélectionnés, végétaliens non violents, qui n'entendent quitter le **Don de Soi** qu'aussi pauvres qu'ils y sont entrés.

**Ils délaissent avec joie l'atelier patronal, la boutique trompeuse, pour vivre libres en te servant,** parce qu'ils ont besoin d'activité intelligente et qu'il est indispensable, naturel, évident que, chacun pour sa santé physique et morale, effectue les gestes nécessaires à sa vie, à nos vies, à la vie en général.

**Ils éprouvent le besoin de se donner à leur œuvre le " Don de Soi ".**

## LE " DON DE SOI " SERA LE RESULTAT DE VOTRE APPROBATION, OU NE SERA PAS

Il est à craindre que celui qui reçoit cet appel croie qu'il ne peut aider le " **Don de Soi** " qu'en lui apportant de l'argent. Ce serait une grave erreur, un obstacle absolu à son développement, puisqu'on peut ne pas disposer d'argent, ou en avoir disposé pour d'autres œuvres, ou d'autres objets. L'apport d'argent n'est pas indispensable.

Pas plus qu'il n'est indispensable de subordonner son adhésion immédiate à la tendance du " **Don de Soi** ", à son utilisation immédiate : ce serait désastreux pour l'essor de l'œuvre, la continuation de l'inertie actuelle — que précisément il faut rompre.

D'ailleurs, l'organisation des services du " **D.S.** " se fera progressivement, offrant de plus en plus à chacun des possibilités d'utilisation.

Que tout homme de bonne volonté réponde — là est la seule possibilité de réussite, là est notre soutien. Il suffit à chacun de nous écrire qu'il sympathise à notre tendance, le " **Don de Soi** " n'impose rien : on se donne comme on peut.

Le " **D.S.** " ne peut être puissance que par le nombre des penseurs actifs.

L'isolement engendre l'inertie, cependant nous sommes des milliers et des milliers bien intentionnés. Groupés dans les diverses réalisations que la tendance du " **D.S.** " fera naître dans l'avenir une lueur apparaîtrait. La puissance transformatrice d'associés libres est formidable.

Au 1<sup>er</sup> avril 1925, nous sommes 59 adhérents — ouvriers manuels, philosophes, écrivains, éducateurs, docteurs en médecine, en sciences, architectes, ingénieurs, pasteur, notaire, etc.

Sommes souscrites : 15.000 fr. Sommes reçues : 7.475 francs.

## Vers la Vie Rationnelle

(Suite)

### L'Habitation

De même que pour l'alimentation, les conditions normales que doit remplir l'habitation sont des conditions naturelles, qui sont indépendantes, en dehors, au-dessus des conditions établies par l'économie hu-

maine. Elles s'imposent, et au fur et à mesure que nous vivons, communions avec la nature, nous aurons des habitations répondant à nos nécessités physiologiques.

Nous vivons par couple, isolés dans les limites de la propriété individuelle, c'est un fait; nous vivons comme nous pouvons, selon nos ressources — selon ce que personnellement, nous pouvons arracher aux autres hommes — nous sommes condamnés à vivre dans des habitations données, en rapport avec l'époque et notre peu de développement.

Mais pour l'être évolué de demain, l'habitation sera conçue en vue de la collectivité, pour le bien-être, l'indépendance, l'économie de l'habitant. Cet habitant étant membre d'un des nombreux groupements de crudivégétaliens existant en France, aura dans le cadre de ce groupement, le luxe du choix d'un des milliers de logements, propriétés du groupe. Quand il se déplacera, il trouvera toujours un lit pour s'étendre. Il est possible que nous ayons quelque effet personnel, mais il n'est nullement indispensable que nous ayons notre lit personnel : on peut l'avoir, on peut coucher sur une natte ou aimer une couche moelleuse, ou leur préférer le hamac, mais en général, tout l'ameublement d'une chambre fera partie intégrante de cette chambre : nous ne sommes pas condamnés comme l'escargot à emporter notre literie dans nos déplacements. Bureau, table, casiers, vases, nécessaires de toilette et tout objet d'ameublement et de literie dans le prochain avenir, feront partie du local au même titre que les placards et la cheminée.

Quant à nous, nous ne réclamons au local, pour dormir, étudier et nous isoler, qu'un cube d'air qui nous importe d'autant moins que la lumière y pénètre largement, que l'aération en est facile et autant que faire se peut, ayant une bonne exposition.

Les sociétés de coopération qu'avec nos amis des journaux végétaliens, des Foyers, et en général de tous les crudivégétaliens, nous préparons, posséderont tous les immeubles nécessaires à la vie d'une communauté végétalienne pour l'exercice de toutes les professions des locataires. Il y aura des ateliers, des bureaux, et peut-être des laboratoires privés et publics, selon les cas; le dentiste et le médecin y auront leur

cabinet, peut-être y aura-t-il infirmerie, hôpital, que sais-je ?

Tous ces locaux existent, mais sont possédés par des omnivores, notre propagande transforme certains propriétaires en crudivégétaliens et ainsi, petit à petit, les moyens matériels de créations végétaliennes passent à des végétaliens.

En réalité, peu de propriétaires, de gens riches ou simplement aisés, deviennent végétaliens : on a peu de militants végétaliens millionnaires, la grande masse végétalienne est misérable. Cependant, ses composants le sont moins, ont leur vie plus facile, du jour où elle devint plus normale.

Pourquoi donc la bourgeoisie n'est-elle pas « touchée » comme le prolétariat ? Il y aurait beaucoup à dire là-dessus. Ce n'est pas que le problème de l'alimentation soit différent selon les classes. C'est simplement que la vie du pauvre est plus proche de la vie normale que celle du riche.

\*  
\*\*

En venant au monde dans la société, nous utilisons ce que nous y trouvons, les habitations comme le reste. Chaque jour nous travaillons à la préparation d'une société autrement organisée que celle-ci puisque notre évolution l'influence.

Le système d'habitation de demain sera aussi différent de celui d'aujourd'hui que nous-mêmes le sommes d'hier. A la demeure du fauve dominateur, carnivore, du civilisé personnel, bassement jouisseur, omnivore, fumeur et buveur, dégradé, aux goûts et aux instincts pervers, succèdera le système d'habitation répondant aux nécessités de la vie de l'homme normal, du natu-rien crudivégétalien.

S. ZAIKOWSKA-G. BUTAUD.

(A suivre.)



## Formes élémentaires de la Vie économique

L'origine de nos institutions économiques se perd-elle dans l'obscurité de la préhistoire ? L'homme est-il guidé, en tous temps, en tous lieux, par l'instinct spécifique de l'échange ; est-il, avant tout, un *homo œconomicus* ?

Les économistes classiques, *a priori*, répondaient : oui ! La sociologie économique, mieux informée, dit : non !

Notre vie économique, avec ses rouages dont beaucoup nous paraissent impossibles à supprimer, est d'élaboration très récente.

Le commerce et la propriété individuelle furent longtemps inconnus à l'espèce humaine ; l'étude des peuples sauvages nous donne, à cet égard, d'utiles indications sur l'état qui a pu être celui de nos ancêtres dans le domaine économique.

\* \*  
\*

Les races humaines du type le plus bas existant actuellement ne sont encore parvenues qu'au stade que l'on peut qualifier de *présocial*.

Obéissant à l'instinct de sympathie qui, en dehors de tout mobile utilitaire, rassemble les individus de même espèce, les hommes se groupent en *hordes* ; sortes de troupes inorganisées. La vie économique n'existe pas ; chacun se procure comme il peut la nourriture qui lui est nécessaire.

Puis, les hordes deviennent des clans ; avec organisation plus ou moins complexe, où sont confondues les fonctions religieuses, politiques et juridiques.

La religion (souvent de forme totémique, c'est-à-dire admettant une certaine identité d'essence entre les membres du clan et une espèce animale ou végétale déterminée) est prépondérante.

Toutes les fonctions de la vie économique sont centralisées à l'intérieur du groupe social (production, répartition, consommation). Les tâches ne sont pas spécialisées : chacun doit accomplir les travaux les plus différents.



Le régime de la propriété est le communisme. Cependant, un petit nombre d'objets peut être individuellement approprié. Ce petit fonds personnel, ne comprend d'ailleurs que des vêtements, armes, outils; parfois, quelques ustensiles ou bibelots, fabriqués par l'individu lui-même. Cependant, la *division du travail* apparaît assez tôt; mais elle est loin d'être complète. Elle porte uniquement sur une différenciation des besognes confiées à chaque sexe (différenciation qui est fonction, sans doute, de considérations religieuses ou magiques plus que physiologiques). Les hommes sont chargés des relations avec le *règne animal* (chasse, élevage); les femmes de celles avec le *règne végétal* (cueillette, culture).

\* \*  
\*

Lorsque l'on avance un peu en civilisation, et, bien que l'essentiel de la vie économique soit toujours à l'intérieur du groupe, on commence à convoiter des produits qui, pour une raison ou pour une autre, ne se trouvent que dans les clans voisins. Alors, s'organise l'échange; mais, il ne faut pas l'oublier, très limité; ne représentant qu'une part infime de l'activité économique générale.

Le *vol* simple, qui fut, sans aucun doute, communément pratiqué à l'origine, est rapidement abandonné; car il entraîne des guerres continuelles. Il fait place au *vol compensé*, pratique qui consiste à soustraire des denrées chez le voisin, mais non sans laisser à la place gibier ou fruits de valeur équivalente.

Un consentement tacite s'établit entre les parties et un lien spécial est adopté (lequel acquiert bientôt un caractère sacré) dans lequel on va, de part et d'autre, apporter et chercher des objets. On a appelé ce régime le *commerce muet* (*silent trade*); car les échangistes (entre qui règne toujours plus ou moins d'hostilité latente) ne se rencontrent, ne se parlent pas.

Une étape nouvelle nous mène à l'institution du *marché*, où, là, on s'aborde, on discute les modalités d'échange. Le marché est consacré; les transactions qui s'y opèrent ont un caractère religieux; c'est pour cela que les armes ne parlent pas, en ce lieu, et la *paix des marchés* n'est pas formule vaine.

Une forme primitive d'échange particulièrement intéressante est le *potlatch*. L'on donne quelque objet à un membre d'un clan voisin; mais, il est entendu qu'en

retour, celui qui a reçu le cadeau doit rendre une quantité supérieure de l'objet, de la denrée qu'il a reçu; ...cela se répète un nombre de fois théoriquement indéfini; le moins riche, ne pouvant plus satisfaire à ses engagements, s'avoue parfois vaincu. Nous voyons s'ébaucher la notion d'un prestige dû à la fortune.

Le *gna-gna-mpa* (institution des frères de commerce) est particulier à l'Indo-Chine. Des enfants de différents clans ou tribus sont, par un rite approprié, investis d'une parenté artificielle qui les habilite à servir d'intermédiaires pour les échanges entre leurs groupes.

Il est à peine besoin d'indiquer que le totémisme, étendant ses rameaux sur toutes les institutions des sociétés inférieures, joue un grand rôle dans les formes élémentaires d'échange.

La religion, imposant à la plupart des clans l'obligation de cultiver ou d'élever une espèce totem, interdisant (le plus souvent) de se nourrir de ce totem, il est assez naturel que des clans voisins aient songé à échanger des quantités équivalentes de leurs totems respectifs; et cela, en effet, a souvent lieu.

\* \* \*

En résumé, les sociétés sauvages nous donnent, en ce qui concerne la vie économique, le spectacle suivant :

*Communisme;*

*Faible division du travail;*

*Echange* très limité, ne répondant pas à l'instinct inné dans la nature humaine, mais se développant sous l'empire des circonstances extérieures; et, semble-t-il, en faisant violence à l'instinct primordial qui semble commander à l'individu de n'avoir pas de relations en dehors de son groupe.

Le trait qui nous frappe, dans les institutions économiques des stades primitifs, est la constante subordination des mobiles utilitaires aux éléments idéaux; à ces croyances religieuses et morales sur lesquelles, en dernier ressort (contrairement à ce que pensaient les économistes classiques; contrairement aussi à ce que pensaient Marx et ses disciples immédiats), semble bien reposer tout l'édifice de la société humaine.

*Conférence faite le 13 mars au F. V., r. Mathis,  
par Mme Ratajski-Ferri*

## 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

Au point de vue de la lutte contre l'acide, nous avons intérêt à nous méfier des aliments riches en albumines. En effet, les molécules des diverses albumines contiennent toujours quelques atomes, soit de soufre, soit de phosphore. Par là toute albumine est fatalement acidifiante. Pourtant l'albumine n'est pas acide au goût, parce que l'atome de soufre ou de phosphore ne s'en libère qu'après son assimilation.

En général, la faim et le goût poussent vers les aliments, soit acidifiants (blé, pain), soit non alcalins (sucre, tapioca).

Par là, nous versons instinctivement dans l'arthritisme. Heureusement, le savoir scientifique et l'observation courante nous incitent à rechercher les légumes frais alcalinisants, de préférence crus.

N'usons jamais des drogues alcalines (des bicarbonates, des sels lithinés, des eaux minérales); à la longue, ils aggravent notre état en réalisant une chimie intérieure anormale. Les drogues alcalines tendent, à la longue, à produire des sels tout à fait insolubles. On dit qu'elles « rivent l'arthritisme au corps ».

Les acides non-organiques ne sont pas les seuls qui tendent à s'attaquer à nos tissus. Il y a aussi les acides organiques.

Le sucre, corps dit « organique », ne contient que les trois éléments, carbone, hydrogène, oxygène. Sa combustion peut ne pas donner d'acide gênant. Pourtant certains ferments ou microbes transforment le sucre en acide lactique (l'acide faible bien connu de la choucroute). D'autres microbes transforment le sucre en acide citrique (l'acide plus agressif du citron et de

l'orange). D'autres microbes peuvent finir par transformer le sucre en acide acétique (acide du vinaigre). Ce sont tous des acides organiques créés par une dégradation incomplète de l'aliment organique. On les dit organiques parce qu'ils doivent leur acidité, non plus à un élément chimique indestructible, tel que le phosphore ou le soufre, mais seulement à un groupement d'atomes (COOH) que la combustion peut annihiler, pour ne laisser que l'innocent acide carbonique si facile à éliminer par les poumons.

Le groupement acide (CooH) des acides organiques peut donc être détruit par la combustion à l'intérieur de nos tissus.

Aussi, en principe, on peut lutter contre les acides organiques de deux manières : a) la neutralisation par la potasse, la soude et la chaux, et, b) par la combustion complète de l'acide organique ou de ses sels. L'acide non organique ne peut être combattu que par la seule neutralisation.

Cependant, en attendant la combustion complète de l'acide organique, combustion souvent problématique, il attaque nos dents et irrite nos muqueuses. L'effet de ces acides sur les dents est le même que celui du citron ou du vinaigre sur le marbre de la cheminée. Dans l'intérieur du corps, l'action des acides continue et ils accaparent, à notre grand dommage, les bases alcalines des légumes et peuvent provoquer des désordres d'autant plus sérieux que la récupération de nos bases, par la combustion des sels organiques ne réussit pas toujours... Rien ne paraît donc plus absurde que de rechercher un acide, même organique, par goût (vinaigre, oseille, citron, boissons, bonbons et fruits acidulés). Nous ne subissons que trop les morsures des acides divers.

Il y a des acides organiques particulièrement dangereux du fait que leurs sels sont pour ainsi dire insolubles : donc encrassants. L'acide oxalique est un tel acide encrassant et nous fait supprimer l'oseille, la rhubarbe, le pourpier qui en contient de tout préparé. L'acide urique nous incite à limiter notre consommation d'albumine, car c'est un acide encrassant organique, produit par la décomposition de certaines albumines dans nos tissus, et en partie apporté tout fait par les abats, la viande, les légumineuses.

Il faut aussi souligner ce fait que tout aliment cuit tend à devenir acide par fermentation microbienne. Dès que l'on cuit un aliment végétal, on libère son sucre et son amidon de la trame cellulosique qui l'avait protégé contre les microbes, et si l'on retarde sa consommation, les ferments en transforment une fraction toujours croissante en acides organiques de nature souvent gravement toxique (acide butyrique, etc.). Ne préparons pas non plus notre salade d'avance, parce qu'un plat salé et huilé à point convient aux microbes et s'acidifie avec une rapidité inquiétante.

Il n'y a pas de plus sotte économie que celle d'utiliser les restes des plats cuits, des salades préparées, la place des restes cuits ou crus est sur le fumier où ils se transformeront en nourriture pour de futurs légumes frais.

Il est facile d'éviter les acides organiques que nous révèle le goût; il est facile de s'abstenir d'un excès d'albumine, d'éviter ou limiter les aliments apporteurs d'acides encrassants, il est facile d'éviter la consommation des restes; mais certains acides organiques peuvent naître dans l'estomac et dans l'intestin si ces organes fonctionnent avec retard. Toute stase de l'estomac, toute constipation de l'intestin acidifie le corps, parce que l'aliment qui n'est pas digéré et évacué avec promptitude, constitue dans le tube digestif une sorte de reste qui subit le même sort que celui de la cuisine. Le secret de la non-constipation est simple : il consiste à ne pas consommer de sucre industriel, du miel et des aliments d'origine animale qui tous sont dépourvus de la trame cellulosique qui conditionne la digestion et l'évacuation correcte des aliments végétaux naturels, surtout quand ces végétaux demeurent crus. Toute graisse non enrobée dans de la cellulose est à son tour un facteur de stase; il faut s'en tenir à deux ou trois cuillerées d'huile par jour, tout au plus.

Ce qui nous pousse à l'arthritisme, c'est donc :

- 1° Le pain, la viande par ses acides non organiques.
- 2° L'excès d'albumine par l'acide organique encrassant (acide urique) qu'il engendre.
- 3° Les légumes et les fruits naturellement acides par leurs acides organiques difficilement combustibles.

4° Les *restes* de plats cuits ou salades préparées d'avance, par leurs acides organiques de décomposition particulièrement toxiques.

5° La constipation, qui à la longue résulte de tout aliment non enrobé par la trame cellulosique microscopique naturelle des végétaux.

La protection contre les méfaits des acides non-organiques et organiques, en partie inévitables, nous vient des racines et des feuilles de préférence crues. Les tubercules jouent à leur tour un rôle protecteur, mais moindre. Par contre, tout aliment naturel concentré, sec (blé, haricots, figes séchées) est acidifiant, et doit être rationné pour ne pas prédominer sur les aliments protecteurs contre l'acidose.

\*  
\*\*

5° *La faiblesse consécutive à l'abstention totale du sel de cuisine* ne s'observe guère sur l'homme. Des expériences ont cependant démontré que la vache meurt au bout d'une privation totale prolongée de sel de cuisine, le lait de telles vaches est extrêmement pauvre en sodium. L'homme n'est pas menacé d'une telle privation, il sait toujours se procurer du sel de cuisine, autrement dit du chlorure de sodium. Celui-ci vaut surtout par son apport de sodium.

Les plantes comestibles sont, en général, très riches en potassium et pauvres en sodium; le sel de cuisine rétablit une bonne proportion entre ces deux éléments. En Afrique centrale, où on ne trouve guère de sel de cuisine, les indigènes recueillent les rares plantes qui sont riches en sodium, les brûlent et en consomment les cendres pour parfaire leur ration en sodium. Il ne s'agit pas d'utiliser les cendres de n'importe quelle plante; il faut choisir. La betterave parmi les racines, le riz parmi les céréales, sont assez riches en sodium, la carotte est passablement riche. Dans le reste de nos végétaux comestibles, le potassium prédomine trop et tend à chasser le sodium de notre corps. Pourtant ce sodium nous est indispensable, et c'est ainsi qu'un peu de sel de cuisine est devenu un complément minéral nécessaire aux êtres végétaliens.

Pour les carnivores, le problème ne se pose pas : le

corps de leur victime contient le potassium et le sodium dans les mêmes proportions que leur propre corps. Le végétalien doit donc se droguer savamment par un minimum de sel de cuisine (tout au plus 5 grammes par jour, tandis qu'on en consomme couramment 15 à 20 grammes). D'ailleurs, souvent, il faudra moins que 5 grammes, la quantité utile de chlorure de sodium variant avec l'analyse des cendres des aliments utilisés.

Chose curieuse, l'apport de sodium aurait beau être suffisant en soi, il ne sert à rien si trop de potassium l'accompagne, le potassium ayant une tendance à chasser le sodium et à se mettre à sa place. Entre le potassium et le sodium doit régner un état de paix armée qui est compromis si le sodium est trop faiblement représenté. La vie n'est peut-être pas franchement impossible pour les animaux végétaliens, sans la correction apportée par un peu de sel de cuisine, mais elle est certainement rendue très difficile.

\*  
\*\*

6° *Reins surmenés par un apport excessif de sels minéraux.* — Si les sels minéraux de nos aliments étaient idéalement constitués, 7 à 10 grammes de mélange de sels suffirait par jour; mais le mélange de sels apportés par nos végétaux est loin d'être constitué en vue de nos besoins vitaux.

Tel aliment indispensable apporte, par exemple, assez de chaux et assez de fer, mais le plus souvent il apporte, en même temps, un grand excès de potassium. Les reins doivent éliminer cet excès, ce qui peut les surmener. Et nous venons de voir qu'un excès de potassium nous oblige à une consommation supplémentaire de sel de cuisine, pour lutter contre la prédominance du potassium par rapport au sodium. Le résultat est que, dans la pratique, les reins doivent éliminer 20 à 30 grammes de mélange de sels par jour, au lieu de 7 grammes seulement, qui suffiraient si les plantes étaient constituées en vue des besoins minéraux de la vie de l'homme.

Heureusement, certains légumes apportent des sels minéraux presque idéalement constitués; ils sont les amis des reins. D'autres en sont les ennemis. Ainsi, la pomme de terre apporte infiniment trop de potassium,

les feuilles ne sont pas toujours idéales non plus; par contre, la carotte présente un mélange de sels minéraux très favorable; ceci est une des raisons importantes pour lesquelles la carotte est notre meilleur aliment calorique.

Les sels, pris sous la forme de soupe, surmènent les reins bien plus que ceux pris enveloppés dans la trame cellulosique d'une racine ou d'une feuille crue. Comme nous le savons, cette trame débite les sels avec lenteur. La soupe impose les sels à l'organisme, au moment même de son absorption, et le surplus arrivé dans le sang doit aussitôt être éliminé par les reins. Cet effet diurétique révèle une suractivité rénale momentanée. Les soupes obtenues à partir des légumes relativement peu minéralisés (riz, pomme de terre, légumineuses) sont moins critiquables que les soupes que l'on tirerait des feuilles.

En résumé, l'apport brutal des sels « ouverts », sous la forme de soupes, provoque une élimination forcée. C'est ainsi que s'explique la nécessité de rejeter le jus concentré provenant de la cuisson des feuilles, tandis que l'absorption de la feuille verte crue n'a pas d'inconvénient, malgré sa haute dose totale en sels minéraux, parce que sa trame cellulosique microscopique assure le débit lent des sels minéraux qui correspond bien au besoin continu de l'organisme.

Pour ménager notre filtre rénal, éliminateur des poisons intérieurs, limitons notre consommation de sel de cuisine, à 5 grammes par jour, et, (à l'état de santé) évitons radicalement les soupes. Bannissons les légumes cuits autrement qu'à grande eau, et, surtout, augmentons notre ration d'aliment cru qui seule assure un débit méthodique, continu du mélange de sels minéraux.

(A suivre)

## Les Trois Valeurs de ce que nous mangeons

Ce sont : la valeur *substantielle* qui se découvre à l'analyse chimique; la valeur *vitale* base du crudisme; la valeur *caractéristique*, la moins étudiée jusqu'alors et par conséquent celle qu'il convient d'exposer.



On reconnaît bien chez les gens ce qu'on appelle le caractère individuel et on constate l'influence des caractères les uns sur les autres; entre eux il y a choc ou accord, combinaison. Les caractères déteignent sur leurs voisins, il y en a des actifs et d'autres qui sont surtout passifs, ces derniers sollicitent, pour ainsi dire, l'empreinte des premiers.

En somme, le caractère est comme une formule élastique qui fluctue sur une base ferme, car toutes les modifications subies par un caractère ne le transforme jamais si complètement que l'individu dont il s'agit devienne quelqu'un d'autre. Certains savants disent que seul la mémoire l'en empêche, d'autres, au contraire, estiment que certains éléments du caractère individuel de chacun échappent à la modification et forment une sorte de charpente qui est la personnalité.

Nous nous rallions à cette dernière conception et nous la généralisons même au point de croire que non seulement les individus possèdent un fond de caractère déterminé, mais aussi les espèces génériques, animales, végétales, minérales.

Chez l'individu humain, on constate le rapport précis qui existe entre l'apparence physique : silhouette, traits du visage, attitudes habituelles, démarche, gestes, intonations de voix, etc., etc., on constate le rapport qui existe entre l'apparence physique et le caractère. Le caractère s'exprime par l'apparence physique.

Dans le cas des espèces, le même cas se présente. Les félins, par exemple, figurent bien par leurs lignes et leurs mouvements, le caractère de leur espèce dont le fond peut se résumer ainsi : ruse, égoïsme, lâcheté. Le cheval (non dompté) présente la forme symbolique animée du sens de la liberté, de la noblesse, de l'élan fougueux.

Les végétaux ne manifestent pas leur caractère par les « manières de faire » de leur vie, mais ils le contiennent et l'expriment par leur forme. Ce n'est pas au hasard que se sont ouvragées tiges, feuilles et fleurs. La force intérieure du caractère de chaque espèce a poussé la forme adéquate. Le caractère de la violette est humble, suave, courageux, persévérant. La pâquerette est agressive, impertinente, déterminée, rude. Le chêne est bourru, l'olivier placide dans la confusion, les conifères sont révérentieux, ordonnés.

Le caractère des végétaux reste attaché à la forme tant que cette forme n'est pas désagrégée, puis s'associe au milieu où la désagrégation a eu lieu. Quand un végétal est soumis à l'ébullition son caractère se communique au bouillon (ou « tisane ») et de là à la nature caractéristique de la personne qui l'absorbe.

Les bouillons d'herbes et tisanes ont une influence sur l'état général des personnes plutôt qu'un effet exact sur des phases organiques déterminées, cependant que cette modification de l'état général est accompagnée de phénomènes locaux. Souvent en prenant la tisane on n'a en vue que ces phénomènes locaux, sans considération de la modification apportée à l'état général dont ils ne sont que des échos.

Le caractère des plantes consommées de quelque façon que ce soit, se combine avec le caractère individuel du consommateur et à travers ce caractère éveille des correspondances organiques. Ces effets secondaires sont intéressants, mais l'effet primaire qui passe inaperçu le serait aussi.

On remarque l'effet organique, mais on ne fait pas attention à l'autre. Un changement d'humeur, une variante de l'état moral, ou un remous dans ce qu'on appelle si brutalement « l'état nerveux », sont choses en apparence spontanées qui vont et qui viennent, l'intéressé n'y prête pas attention, n'en cherche pas les causes. On dit bien que certaines herbes sont existantes et d'autres calmantes, mais quant à si telle plante — légume, fruit, herbe — nous aide à la persévérance ou si tel autre au contraire nous incite à l'abandon de nos poursuites, personne n'en sait rien.

Depuis que la propagande anti-carnassière s'est intensifiée, l'idée de l'influence sur le moral que peut avoir l'alimentation carnée s'est installée d'une façon générale, on attribue avec raison une influence démoralisante à l'absorption de la chair morte, mais on n'a encore que peu considéré la question de l'invasion de la personnalité humaine par les caractères spécifiques des types d'animalité servant à l'alimentation. Nous disons « invasion » parce que c'en est une, les caractères animaux se comportent tout autrement que les caractères de plantes dans le milieu où s'opère la désagrégation de leur forme.

Ces derniers s'associent à ce milieu, pour ainsi dire,

avec soumission, ils en acceptent la discipline. Absorbé dans l'humain, *ils s'humanisent*. Non pas ainsi le caractère animal — il s'impose, *il animalise l'humain*.

Ces affirmations peuvent paraître arbitraires. En effet, on n'a pas encore fait des expériences pour les démontrer. Nous ne les offrons que comme suggestion et invitons les observateurs de bonne volonté à y accorder leur attention.

Il y a de longues années que nous étudions les faits pour notre compte personnel et nous sommes intimement convaincu de leur réalité.

L. GILPIN.

## Recettes Culinaires

Nous lisons dans la *Réforme Alimentaire*, 48, avenue Alex.-Bertrand, à Bruxelles :

### ATTENTION AUX ORTIES

« Elles piquent et brûlent, c'est entendu. Mais elles sortent de terre de tous côtés et permettent de préparer une bonne soupe ou bien un bon plat de légumes. Bien les laver afin d'éliminer sable et poussières. Puis les cuire comme on fait des épinards. Assaisonner. Ajouter un corps gras au moment de servir, un œuf dur coupé en morceaux, voire également quelques croûtons croustillants.

« Ce n'est pas de la vie chère. »

En effet, les orties poussent sous les haies, le long des murs, sur les décombres. Elles sont riches en albumine, en fer.

Elles ne piquent pas trop si l'on a soin de les prendre par la surface inférieure des feuilles. On peut aussi se protéger par un gant.

Il faut jeter l'eau de cuisson. Assaisonner à l'huile et remplacer l'œuf dur et les croûtons par des pommes de terre en robe de chambre.

Lorsqu'on veut avoir des œufs, il faut tuer les poulets et les vieilles poules. Je sais que nos chers collègues bruxellois sont incapables d'égorger *eux-mêmes* une poule. Beaucoup d'entre eux n'ont seulement jamais vu cet assassinat ?

Eh bien, sachez qu'avec des ciseaux on entaille la gorge, que l'on suspend par les pattes la poule *vivante*; le sang coule, goutte par goutte, il servira sans doute pour préparer la sauce! Et la viande de la poule présentera une belle blancheur!

Je vous raconte cela, mes chers collègues, pour vous empêcher de digérer votre œuf dur.

Vous auriez raison d'être cruels si l'œuf était indispensable à votre vie, si des végétaliens de plus en plus nombreux ne prouvaient par la pratique de leur régime, depuis onze ans, que l'on peut vivre, améliorer sa santé, sans user des aliments d'origine animale.

Des médecins éclairés, des spécialistes des régimes, disent que le végétalisme strict théoriquement peut se soutenir (raisons anatomiques, physiologiques et chimiques). Pourquoi, chers collègues bruxellois, ne voudriez-vous pas progressivement essayer de vous y adapter?

Ce qui empêche l'homme de devenir végétalien, c'est surtout l'ignorance et la gourmandise.

Parmi ceux qui essayent de pratiquer le végétalisme, beaucoup, par ignorance, le pratiquent mal.

Il y a aussi le goût perverti par une cuisine de graisse brûlée, de condiments, de sucre industriel. La cuisine végétalienne semble fade à un palais grossier et l'individu s'énerve.

Cet énervement, cette mauvaise humeur, agissent sur la digestion, rendent difficile l'adaptation au végétalisme, aux gens à idées préconçues.

Et puis, qui peut dire aujourd'hui, après des siècles de vie antinaturelle, qu'il vient au végétalisme sans aucune défaillance physiologique?

Ensuite, le meilleur régime ne saurait suppléer l'air frais de la campagne à un citadin enfermé dans un bureau. Mais, comprenons bien que le régime naturel bien soigné est encore plus indispensable au citadin qu'au paysan qui vit en plein air.

*Il faut une vie intégralement bonne pour que le végétalisme puisse montrer toute son action bienfaisante.*

L'œuf est recommandé par les médecins naturistes

de l'école Cartonnienne, *par petites doses*, un sixième d'œuf, dans une pâtisserie. Cette précaution de ne tolérer l'œuf qu'à dose très modérée indiquerait déjà que ces médecins considèrent l'œuf comme un aliment dangereux.

L'œuf, en effet, est concentré, trop gras, fatigue le foie, constipe. Il peut être, en outre, porteur de microbes et est très corruptible.

L'œuf possède aussi des qualités que je ne nierai point : sa richesse en *vitamines* et en *albumine complexe*. Vous trouverez les vitamines, ainsi que les acides animés indispensables à la confection de l'albumine humaine, dans la *feuille verte*. C'est elle qui permet aux animaux herbivores de constituer leur albumine.

Les savants officiels, lorsqu'ils traitent de la source d'albumine chez les végétaux, n'indiquent jamais la feuille verte, mais seulement les légumineuses (lentilles, haricots, etc.) et le grain, ainsi ils semblent avoir raison.

Il est probable que chez les peuplades anthropophages, il existe aussi des savants qui donnent d'excellentes raisons pour expliquer qu'il est indispensable de se manger entre soi.

Le Lamier, ortie blanche, de la fam. des Labiées, peut se manger également préparée de la même façon que l'Ortie piquante.

Sophie ZAIKOWSKA.

## Bibliographie

*Lourdes et ses mystères*, par D<sup>r</sup> Pierre Vachet, prix 5 fr., est un excellent livre de combat contre la superstition.

L'auteur ne nie pas les guérisons miraculeuses, il les explique scientifiquement.

« Oui, vous avez parfois raison de compter sur la  
« guérison miraculeuse de votre mal. Mais vous n'avez  
« pas à fléchir par vos prières quelque mystérieuse  
« idole. Le sanctuaire où le miracle s'élabore est en  
« vous-même ; je vous apprends votre richesse et votre

Chaque lundi soir, cours de littérature par Dolonne,  
artiste dramatique.

Foyer Végétalien, 3, rue Fodéré, Nice.

Conférence tous les samedis, à 20 heures.

18 avril : « La Maladie et ses Symptômes », par doc-  
teur Gérard-Monod, directeur du sanatorium de  
Comtesses.

25 avril : « Races et Continents disparus : l'Atlan-  
tide », par Mlle Cécile Bayer.

2 mai : « Le Devoir des Parents », par docteur Chev-  
ville.

9 mai : « L'Éducation de la Femme », par  
Mme L. Gilpin.

16 avril : « Les Parents et l'Enfant », par  
Mlle J. Rign.

23 mai : « L'Enfant et la Musique »,  
par Suzanne Javault.

30 avril : « La Joie », par B. Jannin.

## FOYERS VÉGÉTALIENS :

Paris : 40, rue Mathis ;

180 bis, rue Tolbiac.

Nice : 3, rue Fodéré.

REPAS : DAMES, 2 FR. 50

HOMMES, 3 FR.

Mme Biver, 25 fr. ; Barbier, 20 fr. ; Kemner, 25 fr. ;  
Marc Antoni, 20 fr. ; Barthélemy, 20 fr. ; René Cotté,  
5 fr. ; Rousseau, 20 fr. ; Groupe de Levallois, 5 fr. ;  
Vente Sophie, 20 fr. ; D. Gérard-Monod, 20 fr. ; Mlle  
Wickam, 20 fr. ; A. Giolat, 20 fr. ; Netz, 10 fr. ; Vente  
Foyer de Nice, 10 fr. Total : 271 fr.

Don pour le Foyer de Nice : Diar, 15 fr. ; Jules  
Coiffé, 8 fr. ; Giolat, 30 fr. ; D. G. Monod, 20 fr.

Déficit antérieur	974.40
Végétalien N° 1 et expédition	250
Total des dépenses	1224.40
Recettes	271
Déficit	1253.40

Le Gérant : BUTAUD

Imprimerie Roenastiel, Nice