

Mai 1925 N° 7

Ce Numéro 1 fr.

ABONNEMENT ANNUEL : 20 FR.

DÉPOT LE

Alpes Maritimes

91382

186

# Le Végétalien

Tribune Libre des Végétaliens

Paraissant le 15 de chaque Mois

Rédaction, Administration s'adresser au Gérant  
G. BUTAUD, 431, rue Saint-Gratien  
à ERMONT (S.-&-O.)

---

---

## Vers la Vie Rationnelle

(Suite)

### L'Habitation

Quand même nous aurions établi que seuls parmi les animaux, les carnivores vivent par couples, et que leurs difficultés d'existence le nécessitent — particulièrement celles concernant l'élevage des petits —, les hommes, en général, n'en continueront pas moins à vivre par couples.

La vie du crudivégétalien ne nécessite qu'un travail manuel limité, dont le principal est la récolte, l'enfouissement des *excreta* et des déchets d'épluchage et aussi la préparation culinaire : épluchage, lavage, séchage, etc.

En résumé, pour tout individu qui dispose de quelques ares de terrain ordinaire et de quelques arbres fruitiers, il n'y a pas de question sociale. Ce qui se produit, ce qui se consomme hors de son habitat ne l'intéresse pas directement.

Le crudivégétalien se suffisant, tout au moins au point de vue alimentaire, par l'équilibre de ses facultés de production et de consommation, il s'ensuit que partout où il arrive, son organisme réclame nourriture et besoin d'exercices manuels compensateurs, intelligents, productifs.

Aussi, dans l'avenir, les hommes supérieurement développés, qui auront retrouvé par leur retour aux besoins normaux de leur animalité la quiétude de la vie au jour le jour, sans peur du lendemain, qui ne seront plus les misérables trembleurs angoissés d'aujourd'hui, ne seront-ils plus attachés à une motte de terre.

Le besoin de jouir positivement des rapports de nos sentiments affectifs sera réclamé avec une insistance qui s'accroît au fur et à mesure du détachement personnel des exigences compliquées de la vie anormale.

Ce qui nous arrête tous dans les manifestations sentimentales, ce qui nous empêche de jouir de la fréquentation de nos amis, c'est notre genre insensé d'existence ! Avec une intelligence sans cesse accrue, nous sommes moins libres que n'importe quel animal, utilisons cette intelligence efficacement et la libération se fait d'elle-même.

A peine arrivés chez des amis, nous allons dans le jardins pour contribuer à la confection de la Basconnaise, nous lavons les légumes, les fruits, puis plus tard — un jour à vingt-quatre heures — sous les ordres de nos hôtes, nous cultiverons, nous bricollerons selon nos facultés, nos goûts, les besoins de nos hôtes.

Avec le temps, par nos fréquentations successives, nos déplacements, acquerrons un rythme, une ordonnance s'établi. Nous ordonnerons nos déplacements d'une façon méthodique et collective, de façon que notre liberté, notre bien-être, seront accrus : nous pourrons vivre l'été dans les régions froides, l'hiver sous les climats ensoleillés.

Quelques-uns d'entre nous seront toujours présents dans chaque colonie, à demeure, pour diriger les travaux et les naturiens trouveront dans leurs migrations abri, nourriture et judicieux emploi de leurs facultés le long de leur route.

Tous les cinquante ou cent kilomètres, de l'Ouest à l'Est, du Nord au Midi, des groupements seront essayés et nous verrons arriver à des époques déterminées, des équipes de végétaliens qui passeront quelques jours pour effectuer les travaux nécessaires et qui iront de colonie en colonie. Certains se fixeront ici, d'autres là pour des durées plus ou moins longues... Ainsi, il faudra que partout nous construisions, aménagions des locaux pour recevoir nos amis végétaliens. Il faudra que ces locaux puissent permettre l'isolement, le recueillement, le repos, l'étude. S'il nous faut le rapprochement

de nos semblables, il nous faut aussi la cellule d'isolement, car la liberté de vie, d'allure, de relations est de nécessité vitale.

Actuellement, la crainte du contact constant de gens qui nous déplaisent fait que nous apparaissions plus personnels qu'en réalité nous ne sommes.

Nous, qui avons passé par les groupes de pratique communiste, nous avons beaucoup souffert de la vie, en relation constante avec des gens inférieurs par quelque côté.

Certes, la propagande nécessite continuellement une sorte d'abdication de la personnalité vis-à-vis de la multitude, aussi le don de soi est-il particulièrement agréable quand il ne porte que sur des êtres supérieurs, parmi lesquels on se fond complètement, sans contrainte, en se laissant aller à parler, à rêver tout haut, à agir comme si l'on agissait seul, que pour soi. Alors l'activité collective est productrice de choses heureuses, simples, les craintes s'évanouissent, la vie est une gaieté, les minutes s'enfuient, l'abondance du jardin satisfait la vue, l'habitation petite, pleine d'amis insouciantes, est chaleureux, la fraternité éclate dans les propos, les rêves en commun, les projets surgissent, les discussions s'animent, on se quitte pour se retrouver bientôt et le monde se limite de plus en plus à notre besoin d'affection.

Le naturien a beaucoup à donner : ses besoins matériels sont insuffisants pour absorber ses besoins d'action physique ; son intelligence, son besoin d'amour, le poussent à fraterniser, puis à aider, à instruire, tout en s'instruisant lui-même. Nous prévoyons donc que le végétalien sortira du stade actuel dans lequel sa vie est semblable à ce qu'elle était alors qu'il était un quelconque omnivore.

Le végétalien quelconque, venu pour raison de santé et économie au végétalisme, n'a pas dans l'opulence ou la médiocrité une vie affective sociale, fraternelle, psychique en un mot, plus intéressante que celle de l'ouvrier, du patron, du client qu'il est resté. Rien n'a encore été créé par les végétaliens et ne peut être créé que par une lente évolution individuelle et collective qui apparaît inéluctable.

L'omnivorisme a créé les conditions propres au développement du personnalisme. Le végétalisme facilitant la vie de l'individu, assurant le lendemain sans crainte, faisant que la seule richesse intéressante est

l'augmentation du Savoir, pour toujours plus de santé, la cessation de la rivalité sexuelle, la limitation dans une mesure toujours plus restreinte des besoins individuels de propriété, la compréhension qu'on apporte d'autant plus d'amitié à un ami qu'on sent qu'il mérite l'amour, moins par rapport à soi que pour son utilité, son don aux autres hommes, tout concourt à créer des conditions nouvelles qui feront des hommes nouveaux.

Nos habitations subiront les conséquences de cette évolution. Une harmonie s'établira dans le souci d'éviter les froissements, les chocs entre les habitudes actuelles relatives aux conventions existantes, aux mœurs habituelles et celles qui tendront à s'implanter, dans le besoin d'indépendance et de solidarité, d'isolement et de fréquentation, d'hygiène, de liberté d'allures, etc.

Ce qui donnera un caractère particulier aux constructions de l'avenir, c'est que n'ayant pas d'animaux et n'exerçant que peu d'industries, pas de commerce, elles correspondront davantage aux nécessités naturelles.

En général, nous vivons trop à l'intérieur des maisons, dans la vie ordinaire on y est contraint : il n'en est plus de même lorsque l'on vit de sa bêche. Entre parenthèses, je ne vois pas pourquoi les naturiens ne pourraient pas utiliser une bonne partie de l'outillage agricole actuel. Je ne vois pas pourquoi nous ne nous attellerions pas en nombre suffisant à une charrue, une herse, un extirpateur, un semoir, une moissonneuse, une charrette ! Est-ce que la crainte du ridicule est suffisante pour nous arrêter.

(A suivre.)

S. ZAIKOWSKA. G. BUTAUD.

## Un Moyen de Propagande Formidable et peu coûteux

Il consiste tout simplement en un timbre en caoutchouc ordinaire avec cette seule différence que sa monture, toute spéciale, très pratique, (la partie imprimante est bombée comme le dessous d'un tampon buvard) lui permet d'atteindre si besoin est le format d'une enveloppe commerciale, de cette manière pouvant compter de 15 à 20 lignes ; la lisibilité, la netteté sont parfaites, par contre il peut comporter des formules très brèves, de quelques lignes seulement. Ce système que je recommande chaleureusement, réalise absolument l'impri-

merie chez soi à peu de frais, le propagandiste éloigné (serait-il au bout du monde) n'aura pas besoin d'écrire à sa société pour lui demander 1.000 tracts (chose à remarquer : les sujets de ces tracts sont forcément limités) cela occasionne des frais, des dérangement et des pertes de temps, la propagande en souffrira. Il aura donc sous la main, à l'aide de son ou de ses timbres (formules qu'il aura choisies) et d'un tampon encre, de quoi imprimer immédiatement des milliers de tracts (de 400 à 1.000 à l'heure !) pour le prix du papier pouvant être procuré à bon compte (des rebuts en bon état sont vendus chez les imprimeurs dans les 2 fr. le kilo, il les coupera à la taille demandée pour quelques sous). Remarque : les lettres ne sont pas interchangeable, leur assemblage constitue une plaque homogène en caoutchouc, donc une formule, une plaque. Les formules pourraient être établies par milliers, leur champ d'idées est illimité, en voici un aperçu :

Pour celles-ci, le mot végétarisme est employé dans un sens général et pourra souvent être remplacé par végétalisme ou crudi-végétalisme, toutes formules pouvant être composées.

Végétarisme et sport, et physiologie, et vie chère, et cancer, et maladie, carnisme et alcoolisme, la duperie des médicaments, microbes et terrain, peut-on vivre sans viande ? la chair ne fait pas de la chair, une du tabagisme et de l'alcoolisme, apologie des remèdes naturels : soleil, eau, air pur, exercice, régime correct ; dormez la fenêtres ouverte, pensées d'auteurs célèbres : Plutarque, Lamartine, Tolstoï, Maeterlinck, Michelet, J.-H. Fabre, la devanture d'un boucher, d'un charcutier, d'un tripier et d'un fruitier, etc.

Antialcoolisme : quantité d'alcool contenue dans un litre de vin, cidre, bière (10 degrés c'est 100 gr. ou 10 % du poids), et utilisation des boissons sans alcool, et criminalité, et tuberculose, apologie de l'eau, raisin aliment qui nourrit, vin boisson enivrante, etc., etc...

Antitabagisme : le tabac contient de 1 à 7 % de nicotine, poison aussi violent que l'acide prussique, appels aux fumeurs, respirer la fumée du tabac c'est aussi mauvais que fumer, non-fumeurs, exigez l'air pur partout où vous le pouvez ! analyse de la fumée du tabac.

Protection des animaux : l'oiseau ami de l'agriculteur, antitauromachie (bilan du massacre en Espagne pour 1921 : 28.764 chevaux, 1.692 taureaux !) antivivisection, abstention des plumes et fourrures, etc.

Diffusion de la langue internationale Esperanto.

Les performances détaillées d'athlètes végétariens, entre autres celle de Karl Mann, 202 kilomètres à pied sans pause, en 27 heures, soit 7 kil. 500 à l'heure, sont tout indiquées pour être distribuées par milliers dans les milieux sportifs, le jour du tour de Paris encore mieux. Ajoutons les champions du monde cyclistes, boxeurs, lutteurs, nageurs, leveurs de poids, coureurs à pied, etc... Les groupements de boys-scouts, les sorties de collèges, d'écoles, de réunions, tous les lieux sont bons pour la distribution de ces tracts inépuisables pour ainsi dire. Les paroles s'en vont, les écrits restent et citent des chiffres, des faits qu'on ne peut présenter dans la discussion.

Ces timbres permettent d'imprimer également papier à lettres, enveloppes, papillons gommés, affiches, paquets, etc...

Toutes les formules peuvent être établies, cela à prix de gros coûtant (de 0 fr. 75 à 1 fr. 25 la ligne pour plusieurs lignes), frais d'envoi en sus. Des timbres en caoutchouc, tampons encrés, papillons, tracts, enveloppes, sont en vente à prix coûtant au restaurant coopératif du Trait d'Union, 180 bis, rue de Tolbiac, aux conférences du Trait d'Union, et au Foyer Végétalien, 40, rue Mathis.

Pour demande de renseignements et envoi d'un choix de formules, écrire à G. Jesson, 16, rue Michel-le-Comte, Paris (3<sup>e</sup>).

## Au Foyer Végétalien de Nice

### Impressions d'un Passant (Mai 1925)

Aug. Comte, le grand philosophe, a montré que l'amélioration de la condition des hommes ne peut résulter, ni de violents mouvements en avant, ni de violents reculs, mais d'une évolution longue et patiente.

J'ai toujours été fort préoccupé de cette amélioration. C'est là, naturellement, une formidable question qu'il faut diviser en séries. L'une de ces séries est la grosse affaire de l'alimentation humaine, affaire dont on s'est encore — chose vraiment étrange ! — fort peu préoccupé. C'est, en réalité, Funck, avec sa découverte des vitamines, en 1894, qui a secoué la torpeur générale, et éveillé l'attention des spécialistes.

Tout enfant, j'étais déjà très intéressé par l'importance, dans la physiologie des gens et des bêtes, des

rayons solaires. Dans le domaine particulier de l'alimentation, mon attention a toujours été attirée, je ne sais pourquoi, sur les deux colorations des feuilles des végétaux, verte ou blanche. Je pensais spontanément, très jeune et sans connaissances positives à ce point de vue, que, si notre jardinier liait nos salades pour en faire blanchir l'intérieur, truc qui avait beaucoup frappé mon imagination de gosse, mes parents avaient tort de négliger les feuilles vertes, et de n'absorber guère que les feuilles blanches. Je me disais, sans trop savoir pourquoi, qu'en ingurgitant des feuilles vertes, ils prendraient du soleil, notre grand bienfaiteur, et seraient ainsi dans la vérité, en introduisant, pour ainsi dire, des rayons solaires, ou leurs effets directs, dans leur corps. Aujourd'hui, alors que cinquante années se sont écoulées, la science démontre indiscutablement que le gosse avait raison ; que des millions de bipèdes humains ne raisonnaient pas — et ne raisonnent pas encore, hélas ! Quand raisonneront-ils ?

Donc, bien décidé à toujours subordonner l'imagination à l'observation, et ayant appris par hasard, pendant mon séjour à Nice-la-Belle, l'existence d'un Restaurant Végétalien à la vieille ville, je me suis transporté au Foyer de la Rue Fodéré, dans le but essentiel de me documenter encore et toujours sur la question de la meilleure méthode d'alimentation de la bête humaine. Comme la valeur d'un acte se mesure au degré de son utilité pour le service de la collectivité, utilité qui est ici éclatante, je convie tous les gens cultivés, ayant quelque peu la notion de la solidarité sociale, à profiter de leurs loisirs, pour m'imiter. Ils y seront, comme moi, aimablement accueillis.

\*  
\*\*

Deux faits m'ont surtout frappé.

D'abord, *l'obscurité* qui règne dans la salle.

Je sais bien que la découverte d'un local à peu près convenable est, par les temps où nous vivons, bien difficile, notamment à Nice, ville de luxe, où les loyers, même éloignés du centre, comme malheureusement celui qui nous intéresse, sont à des prix excessifs. A Marseille, grande ville où les éléments de succès d'une telle entreprise sont cependant nombreux, on ne peut rien trouver à des prix raisonnables. Cependant, le soleil, l'air pur, la grande clarté, sont, là encore, des raisons

essentielles de réussite, et je déplore sincèrement qu'on n'ait pu trouver mieux à ce point de vue particulier de l'éclairage. Je me figure qu'on a dû beaucoup chercher, avant de se fixer au fond du Port de Commerce. En hiver, on est bien obligé d'allumer le gaz de bonne heure, ce qui représente une dépense appréciable.

Ah ! que les Niçois le vendent donc cher, leur fameux soleil ! Et combien il est faux de dire qu'il luit pour tout le monde. Rayons solaires, gaieté, santé physique et morale, travail sain et utile, tous ces éléments du vrai bonheur sont intimement liés. Il n'est pas douteux qu'en payant plus cher, on aurait pu trouver un Foyer mieux éclairé ; mais là encore, partout et toujours, le prolétaire se heurte à Sa Majesté l'Argent, le Dieu tout-puissant de l'époque. Puissent ces modestes lignes tomber un jour sous les yeux d'un propriétaire accessible aux bons sentiments, et le décider à louer son immeuble à des prix raisonnables, pour une œuvre saine et utile. Il y a beaucoup de braves gens à Nice. Un tel Restaurant, bien géré, proprement tenu, ne pourrait que donner plus de valeur marchande à cet immeuble, et ce Mécène ferait peut-être, au fond, une bonne affaire. Qui sait ? Espérons !

Et j'en reviens à mon point de vue spécial.

On ne se rend pas toujours suffisamment compte de l'influence de l'éclairage solaire sur le travail des collectivités renfermées entre quatre murs. Je pense que cette influence est grande et réelle. Je suis de ceux qui croient, par exemple, que l'obscurité qui existe dans notre Chambre des députés est des plus fâcheuses ; que nos honorables diraient beaucoup moins de bêtises, et fabriqueraient de meilleures lois, s'ils travaillaient dans un milieu largement imprégné, et aseptisé, par les rayons du soleil, et s'ils savaient mieux s'alimenter, question qui, malheureusement, ne les intéresse guère.

Enfin, ne nous frappons pas, et résignons-nous sagement, camarades, à voir, pendant longtemps encore, des travailleurs pauvres, manger leurs crudités dans un endroit presque obscur, égayé seulement par quelques honorables petites peintures ; et, un kilomètre plus loin, des richards, trop souvent parasites sociaux, absorber leurs innombrables complications culinaires cuites, en de somptueux palaces, dans la nouvelle ville, copieusement inondés de soleil et de l'air pur de la mer. Consolons-nous de cette injustice écoeurante en songeant

que ces pauvres richards se rendent très souvent malades par d'in vraisemblables excès de nourriture, car je puis affirmer que beaucoup de ces malheureux souffrent de l'appareil digestif, sont tristes, s'embêtent dans leur existence désœuvrée, et embêtent les autres. Résignons-nous. La révolte est inutile. L'homme intelligent se résigne, et espère.

\*  
\*\*

Ensuite, la *tranquillité* pendant repas et réunions. Cela m'a beaucoup impressionné. J'avoue franchement que je ne m'attendais pas à trouver une telle harmonie, un tel silence, autour des tables du Foyer.

On est trop souvent mené par ses préjugés. Je me figurais que j'allais rencontrer en cet endroit vraiment si original, si différent des autres restaurants, des types plus ou moins exaltés, des extrémistes de l'alimentation de la bête humaine, des énergumènes à longs cheveux et aux allures bizarres, voulant absolument convertir à leurs théories, et d'une manière vigoureuse, les vulgaires visiteurs comme moi.

Nullement. On m'a accueilli très poliment, avec une simple et appréciable cordialité. Vois-tu, ami lecteur de ces lignes sincères, lecteur peut-être incrédule, étranger à toutes ces innovations alimentaires d'un si prodigieux intérêt, vois-tu, il faut toujours aller voir la réalité, cette réalité qui blesse parfois, mais a toujours le dernier mot : observer, réfléchir, conclure, agir.

Je n'ai vu là que des gens très raisonnables que j'ai pu observer tranquillement, sans complications, des braves gens de tous les milieux, âges, nations, classes, qui prêchent surtout par l'exemple.

Or, je suis un fanatique de l'exemple concret, de l'action, des faits, qui sont infiniment plus importants, plus opérants, que les meilleurs discours, pour la propagande d'une idée. En principe, oui, les conférences, les lectures, les causeries, sont utiles, plus ou moins, mais il y en a vraiment trop; on abuse du verbe; il y a excès de salive; et toutes les belles rhétoriques sonores, et tous les articles des journaux, ne valent pas un acte précis, clairement et sobrement expliqué. Si j'avais à faire du prosélytisme pour le cru, si on m'invitait à conférencier sur la question, je m'installerais sur la traditionnelle estrade, et mon discours consisterait surtout à me taire; mais je confectionnerais devant mon auditoire, une plantureuse Basconnaise, avec quelques

explications brèves, claires, précises, sur les vitamines, la floculation, et les points essentiels de la théorie crudi-végétalienne, j'entends les points les moins douteux, car il n'y a pas de certitude. Je suis sûr qu'en agissant ainsi, en répondant de mon mieux aux questions des assistants, je fais plus d'adeptes que par dix conférences savantes, officielles, protocolaires.

La tranquillité, la paix presque silencieuse, m'ont donc d'autant plus impressionné que je m'attendais plutôt au contraire, à l'agitation et au bruit, qui sont des choses trop souvent stériles. J'ai bien trouvé là, enfin, un milieu où on ne parle, ni d'affaires, ni d'argent ; j'y ai rencontré cette sympathique atmosphère mentionnée à la page 6 de la petite brochure « Notice sur la façon dont on peut consommer dans les Foyers Végétaliens », atmosphère non fiévreuse dont le profit est double, matériel et moral.

Un simple mot, maintenant, pour les personnes qui débutent. Il y aurait le plus grand intérêt à afficher pour elles, ceci, d'une manière très apparente :

*Avis aux débutants. N'oubliez jamais ce mot :*

GRADUELLEMENT.

Ce mot est, en effet, d'une importance capitale, d'après moi. Il ne doit pas y avoir de révolution dans le domaine alimentaire, pas plus que dans n'importe quel autre domaine ; rien que de l'évolution. D'une manière générale, le pauvre bipède humain, seul à se débrouiller sur la planète Terre qui roule dans l'espace infini, doit conserver ce que ses prédécesseurs ont pu produire de civilisation, et évoluer, en améliorant constamment cette civilisation. L'évolution dans nos habitudes alimentaires, si étrangement arriérées, se fera fatalement, car la vérité arrive toujours à prédominer. Camarades débutants, venez vite au cru, mais venez-y graduellement, doucement, progressivement ; cela est essentiel pour éviter de nombreux échecs. Graduellement ! Graduellement ! Vous arriverez ainsi à vous désanimaliser, pour vous humaniser, ce qui est, au fond, le but de tout homme digne de ce nom.

En un mot, il y a des faits extrêmement intéressants, et probants, à observer à la Rue Fodéré, à ce brave Foyer qui a une qualité de tout premier ordre, celle d'exister. Les travailleurs y ont une mine excellente :

voilà le résumé de mes savantes observations cliniques !

On est aujourd'hui, obsédé, saturé, en vérité, de projets grandioses, de visions nuageuses, de théories menant trop souvent à de pures chimères. L'homme de bon sens, pondéré, a soif de réalisations positives, même imparfaites. Le Foyer de Nice est l'une de ces réalisations. Il vit, tant bien que mal, depuis 8 mois, mais enfin, il vit. On y mange intelligemment ; on y échange des idées ; on s'y repose. C'est beaucoup. La souffrance humaine, décidément, diminue, mais seulement sur quelques points infimes de la planète Terre, hélas !

Il faut bien un peu parler, pour finir, de reconnaissance. Ce Foyer ne s'est pas fait tout seul. Il convient de se rendre compte des difficultés qu'il a fallu surmonter pour mettre sur pied, avec de modestes ressources, une œuvre d'un caractère si nouveau. Il y a là du travail, de l'habileté, de la ténacité. Sans aucun doute, le fondateur, et le camarade qui mène actuellement cette curieuse innovation, ont fait preuve d'une grande fraternité sociale.

« Le prolétariat n'est pas encore incorporé à la Société moderne », a dit Aug. Comte, le génial fondateur de l'Ecole Positiviste. C'est bien vrai. Il est en période d'incorporation, mais la route est longue, longue, pleine de ronces. En attendant, il est toujours la première victime de tous les abus ; et c'est profondément déplorable. Voilà tout de même une consolation tangible : il va savoir s'alimenter.

Et je me plais infiniment à constater que, seuls, les prolétaires, enseignent par l'exemple, aux classes dites dirigeantes, comment il faut manger. Mes plus sincères souhaits de prospérité au sympathique Foyer Végétalien de Nice, expérience précise dont l'avenir montrera toute la valeur.

UN PASSANT.

(Docteur-médecin.)

## Entretien sur Han Ryner

Causerie faite le 1<sup>er</sup> Mai par Banville d'Hostel  
au F. V. rue Mathis

Célébrer Han Ryner un 1<sup>er</sup> mai, c'est encore fêter la grande espérance émancipatrice : Han Ryner, bien qu'à l'écart et parce que en dehors des milieux où l'on

politicaille, hausse sa grande figure d'apôtre sur les plus purs sommets de l'émancipation humaine.

Il est une loi très belle, permanente à travers les générations, qui veut que celui qu'investit le sacre du verbe et qu'émeut le tragique des destinées se voue au mieux être et au plus être de ceux-là qui n'ont pas reçu leur partage.

Quelquefois, la monture emportant le cavalier, c'est à son insu qu'il chemine avec les paladins de la grande croisade émancipatrice : C'est que parler et écrire sans bassesse, c'est toujours plus ou moins suggérer la réflexion, aimer la pensée et avec l'aide de quelque eudaïmon, reculer les horizons.

Parlant de Han Ryner, fils de Socrate, d'Aristippe, d'Epicure, de Diogène, de Zénon, d'Epictète; frère de Tolstoï, de Stirner, de Luc : de Han Ryner, fils de Han Ryner, et père de Psychodore, nous dirons que dans cet apostolat, il nous apparaît comme le plus considérable de ceux que cite l'heure présente !

... Après quelques croquis de rapin, où, nez au vent, cheveux en tempête sous son vieux feutre fatigué, l'on voit le Maître vaguant son rêve le long des quais parmi la bonne escorte de ses amis les livres, vient une autre vision : un vitrail : Aux saints des verrières du Moyen Age, dominant de leur stature géantesque tout un peuple de pygmées, succède l'apparition de Han Ryner, debout sur le monde contemporain à la dimension d'une montagne devant un marécage.

Quelques souvenirs du temps de la « Foire aux Chimères » et de l'élection du Prince des Conteurs, qui ouvrit à Psychodore une terre plus étendue où jeter le bon grain de la rénovation stoïcienne.

L'écriture du « Massacre des Amazones » et de « Prostitués » donne lieu à deux extraordinaires chefs d'œuvre, et à un miracle : *Le Miracle de Han Ryner* !

Tous ceux qui ont parlé du Maître, ont dit le monument que constituait dans l'art de la critique : Le Massacre des Amazones et Prostitués. Ryner y dépensa une verve, une technique inégalable, maniant le fouet de la satire avec une dextérité et une passion ravageuse. Tous les coups portent avec zèle, avec triomphe ! La fougue en oublie la justice, l'injustice en nourrit la fougue. Aux regards de l'esthète, c'est un saccage dont la beauté ferme le cycle des saccages !

De tels livres, dans notre métier de scribouillards, ouvrent toutes les portes du succès, toutes les cassettes de la crainte. Sans rien attendre Ryner rompit sa cravache.

Né avec tous les dons du lutteur de l'agora, il a brisé la puissante carrière de fustigeur qui s'ouvrait à lui...

Pourquoi ? Parce que l'attitude de polémiste enlaidit, parce que, tout homme qui porte un fouet se diminue.

Se diminuer ? s'enlaidir ?... A d'autres, s'est clamé le fils de Socrate ! Et dans ses bras déjà velus de néostoïcien, il étouffa Aristophane !

De ce jour, le plus grand Ryner était né !

Han Ryner qui sait les épreuves de la vie, et pour les avoir éprouvées et pour s'être souvent penché sur les douleurs d'autrui, Ryner qui a conscience du grand rôle d'émancipateur dévolu à ceux que le verbe investit, se demande : que faire contre de telles misères ? qu'offrir à ces pauvres gens ?

Ni les émoullants de Jésus, ni le scalpel des vivisecteurs de l'agora.

Le mal est moins au dehors qu'au dedans, puisque le dehors n'est que l'expression du dedans. Donc crise de caractères !

Aux défaillances du caractère, il faut opposer une rééducation de la volonté et de l'examen de conscience !

Aux heures difficiles, Han Ryner s'est bien trouvé de l'exemple d'un Zénon, d'un Socrate, d'un Epicète : Voilà les professeurs d'énergie qu'il convient de mettre en lumière pour enrayer la démence contemporaine.

Dans les cavernes du passé, Ryner devant les dits mémorables des grands docteurs de la doctrine stoïcienne, sachant son époque en ses conquêtes et en ses affinements, se rend compte que la lettre de tels apophtegmes a besoin d'être vivifiée par l'esprit.

Han Ryner se fera donc le commentateur, l'adaptateur, le continuateur de la doctrine stoïcienne qu'il magnifie de toute l'autorité de sa culture et de sa probité ; et à laquelle il apportera pour complément et

pour couronner ses propres découvertes sur la volonté d'harmonie.

Cette couronne dont nous possédons déjà quelques richesses d'importance sera complète avec la « Sagesse qui Rit » : Un très beau livre dont Banville d'Hostel a gardé un souvenir inimaginable, et qui, voici quinze ans, lui donna à l'entendre lire, jusqu'à la sensation physique du Génie.

Si l'une des grandeurs premières de Han Ryner est dans cet apostolat né-stoïcien, cet apostolat ne saurait les enfermer toutes. Han Ryner qui a tant donné de lui-même aux pères de la sagesse est encore fils de Ryner en une suite incroyable d'ouvrages et de discours improvisés qui forcent l'admiration.

Mais il ne convient pas seulement d'admirer : Han Ryner est de ceux qu'on se doit d'aimer !

Comment n'avoir gratitude pour qui nous veut et nous apporte ce suprême bien, la sagesse ; pour qui est tout accueil et don de soi ; pour qui descend si facilement des sommets et dont la voix se fait joueuse avec les enfants et chante si doux dans le cercle des amis ; pour celui dont le flambeau est une perpétuelle offrande à tous les hommes de bonne volonté.

\* \*  
\*

Victor Lorenc :

J'éprouve le désir d'ajouter quelques paroles à la très belle conférence de notre ami Banville d'Hostel.

Il y a quelque chose, chez Han Ryner qui ne se rencontre pas chez d'autres écrivains.

Dans une conversation que nous eûmes au cours d'une promenade, Han Ryner a exprimé le regret de ne pas pouvoir se donner à ceux qui lui rendent les plus grands services matériels, c'est-à-dire aux paysans producteurs de légumes et du grain. En effet, il écrit des livres que seuls les privilégiés peuvent lire. Les paysans n'ont pas le temps de profiter de la formule de sagesse libératrice que leur offre Han-Ryner.

---

## Comment supprimer la Guerre?

Conférence faite le 24 Avril  
au F. V. rue Mathis

M. H. Demont a exposé devant un public unanime contre la guerre, mais composé en grande partie d'anti-parlementaire, son projet qui consiste dans la création d'une institution mondiale qui réglerait les différends séparant les peuples.

Il parla d'un système de droit international, subdivisé en quatre codes; d'une constitution mondiale, qui comprendrait trois organes (législatif, exécutif et judiciaire); d'une police mondiale, à laquelle rien n'échapperait, d'une monnaie unique; ensuite, poursuivant le développement de ses idées, il informa l'auditoire de ce qui se passerait à la deuxième séance de ce Sénat qu'il rêve, séance au cours de laquelle toutes les dettes nationales seraient promptement liquidées.

Il critiqua enfin, passionnément, le pacte de Versailles, et, avec modération, l'actuelle Société des Nations; puis il conclut par un hymne à la France, pays magnifique dont la cause se confond toujours avec celle de l'humanité; universel centre d'émission de toutes les pensées neuves; flambeau de la liberté et de la civilisation. Sa péroraison fut, malgré tout, un cri d'espérance; il croit, en effet, que ce siècle-ci verra la suppression des guerres et la fraternité des peuples.

Sa propagande consiste à appuyer par la force du nombre (deux millions d'adhérents jusqu'ici) et par l'autorité de ses deux groupes parlementaires, les délégués à la Société des Nations pour que soit donnée mission à la Cour Permanente de Justice Internationale siégeant à La Haye, de rédiger les statuts juridiques de la Paix Légale des Peuples.

Ces statuts s'établiraient par l'élaboration d'un Droit des Nations en quatre Codes et d'une Constitution mondiale comprenant un organe législatif, un organe judiciaire (Tribunal international et Cour d'Assises) et une police mondiale.

Le *plan juridique* est conçu d'une telle manière que les Juristes et les Jurisconsultes du Monde entier en ont approuvé les termes. Il ne laisse dans l'ombre

aucun détail d'une œuvre qui, proposée aux Alliés depuis 1918, groupe chaque jour de nouveaux et fervents adeptes et deviendra avant peu une force irrésistible.

Discussion.

Torrès : Le refus individuel de participer à la guerre est le meilleur moyen de la supprimer.

Costes : Le végétalisme supprime la cause des compétitions.

H. Demont : Oui, mais vous êtes peu nombreux ; on vous condamne et la guerre éclate malgré votre protestation.

Les gaz asphyxiants n'épargneront pas les végétaliens.

Emme : Chaque nation est pourrie ; leur réunion ne formerait qu'une vaste pourriture.

G. Butaud : C'est l'individu qui est pourri.

Les anarchistes parlent, mais ne réalisent pas. En attendant, il y a le danger réel d'une guerre. Je pense que la guerre sera tuée par l'armement perfectionné qui, comme l'a démontré le conférencier, n'épargnera pas les civils. Néanmoins, l'effort de M. H. Demont me plaît, et je m'associe à son projet, car ce projet du désarmement immédiat nous rendrait la vie plus facile en ce sens que l'individu conscient ne serait plus emprisonné pour le refus de porter le fusil.

Ce qui me paraît appréciable également, c'est que beaucoup de mes camarades ont l'imagination empoisonnée par ce spectre : le militarisme. Ils pourraient s'intéresser à des problèmes plus essentiels, comme celui de l'alimentation et du perfectionnement individuel intégral.

M. S. : J'approuve mon ami H. Demont qui consacre sa fortune, son temps pour l'œuvre de paix. Je suis enchanté d'entendre les anarchistes dire des paroles si humaines, si tolérantes, car enfin, nous ne sommes pas de même opinion, quoique nous soyons tous contre la guerre.

M. Demont : Je suis heureux de la collaboration des anarchistes.

---

## Mais... que faut-il manger?

Voilà une question qui ne se posait pas beaucoup il y a une cinquantaine d'années. Elle est de plus en plus à l'ordre du jour, elle aboutit à une profusion de doctrines qui troublent non seulement les ignorants que nous sommes, mais aussi les savants hommes chargés de nous guérir et de nous maintenir en santé.

On a tout essayé, tout préconisé depuis une quarantaine d'années. Il y a eu le régime des pâtes, qui abrutissait le patient. Il y a eu le jeûne avec purgations. Nous avons vu surgir les ennemis de la viande, les ennemis du lait, les ennemis des œufs, les ennemis des farineux, les ennemis des aliments crus et, au contraire, les amis des crudités, les adorateurs du lait et des œufs.

Il y a eu une poussée de végétariens, de frugivores et de végétaliens. De nombreux champions sont entrés assez récemment dans le ring : les vitamines jouissent des faveurs de tous les sportifs de l'alimentation.

Les partisans de ces mystérieux éléments doivent logiquement proscrire la plupart des nourritures cuites. Aux hautes températures, les vitamines sont plus ou moins anéanties.

C'est la condamnation de ces chasseurs de microbes qui, à l'instar de feu Metchnikov, veulent tout soumettre à l'épreuve du feu !

Qui sait si Metchnikov, en voulant prolonger sa vie, ne l'a pas abrégée !

\*  
\* \*

Mais passons en revue quelques doctrines élémentaires.

Voici d'abord les végétariens. Ils recommandent les légumes et les fruits, permettent les œufs et les laitages. Comme ils cuisent la plupart de leurs aliments, ils détruisent moult vitamines et compromettent leurs digestions autant que leur résistance physiologique.

Les frugivores semblent dans une meilleure voie, surtout s'ils consomment les fruits crus. Par bonheur, la mère Nature fait généralement ici sa popote elle-même. Un fruit mûr est cuit à point quand on le cueille : il garde ses inappréciables vitamines.

Et maints fruits sont très nourrissants : les noix et noisettes de toutes origines, les amandes, les dattes, les figues, etc. Avec des cacahuètes, des noix ordinaires, des noix de coco et des noix du Brésil, des marrons, accompagnés d'oranges, de raisin, de poires, de pommes, de prunes, de pêches, d'abricots, de fraises, de cerises, etc., on peut composer des menus variés et succulents.

— Oui, mais, exclament les végétaliens, les fruits ne contiennent pas toutes les sortes de vitamines. Il faut recourir aux légumes verts et aux racines.

Et les végétaliens vous présentent à leur tour des menus de légumes crus et de fruits. Pour être sûrs d'avoir autant de variétés que possible, ils ont imaginé la salade basconnaise, dont je mange de-ci de-là une portion.

La salade basconnaise comporte des racines et des tubercules crus, des carottes, des choux raves, des rutabagas, des betteraves rouges et blanches, des pommes de terre et des topinambours, des choux, diverses salades, et, par tolérance, quelques pommes de terre cuites. On assaisonne cet ensemble de crudités avec de l'huile et du sel.

\*  
\*\*

Mais voici un ennemi des légumes ! Le docteur Guelpa prétend avoir guéri nombre de gens de leurs rhumatismes ou de leur goutte en leur faisant manger de la viande et en leur interdisant la plupart des légumes parce qu'ils contenaient de la chaux. Il accuse le pain et le lait de forfaits nombreux. Mais il acquitte la pomme de terre ; que dis-je ! il la recommande avec chaleur, de même que les fruits acidulés.

Maintenant, lecteurs, tirez-vous de là ! Et ne comptez pas beaucoup sur les médecins ni sur les hygiénistes pour vous aider : ils ne s'entendent pas suffisamment entre eux et ils changent d'opinion comme de chaussettes.

\*  
\*\*

J'ai essayé de me rendre compte de l'excellence comparative des hygiènes : je n'ai pu parvenir à me faire une opinion nette...

Une très vieille personne de ma famille (elle est

âgée aujourd'hui de quatre-vingt-dix-sept ans) n'a jamais suivi aucun régime. Comme elle ne mange à peu près que des aliments cuits, elle devrait souffrir du manque de vitamines...

Elle ne paraît pas en souffrir du tout : elle n'a proprement jamais eu d'infirmités.

Il y eut des périodes dans ma vie où je ne consommait guère de fruits et où je ne mangeais rien de cru : je ne me suis pas aperçu que ma santé en souffrît...

Actuellement, j'ai augmenté ma ration de salades et de fruits crus, je consomme très peu de viande (je n'en ai jamais mangé plus d'une centaine de grammes par jour), je ne bois pas de vin : ma santé n'est point mauvaise.

Si j'osais donner un conseil à mes contemporains, ce serait d'attendre que les hygiénistes et les médecins se soient mis d'accord et, en attendant, de suivre le vieux précepte : des repas modestes, le ventre libre, la tête fraîche, les pieds chauds et de « doux exercices », autrement dit des sports modérés.

J.-H. ROSNY aîné,  
*de l'Académie Goncourt.*

---

Reproduction de l'article de *L'Œuvre*, du 18 février 1925.

*A J.-H. Rosny aîné.*

Vous demandez : Que faut-il manger ?

Vous-même avez résolu assez bien le problème. Diminuer progressivement la viande et augmentant progressivement les feuilles, les légumes et les fruits crus, vous vous acheminez sans heurts au végétalisme. Vos conseils d'hygiène sont excellents en attendant que médecins et hygiénistes se mettent d'accord.

La diversité d'opinions ne me paraît pas préjudiciable au progrès, au contraire, il serait fâcheux que les savants unanimement acceptent une erreur. La science évolue, la science alimentaire, en particulier, est à ses débuts. La plupart des médecins sont routiniers, peu curieux, ignorant les résultats des expériences nouvelles; ils sont peu soucieux de se faire mal voir par un public encore plus ignorant qu'eux.

La vérité n'est pas une... il n'y a que des vérités... en philosophie, en métaphysique. Mais dans la nature c'est autre chose. Une erreur physiologique se paye toujours, sinon immédiatement c'est par la descendance.

En biologie, la vérité existe et elle est une, mais nous sommes imparfaits et ne la voyons pas toujours.

Il y aura sans doute toujours des individus plus clairvoyants que d'autres, ce qui rendra impossible l'accord entre médecins et hygiénistes.

Le plus prudent est de faire sa propre expérience alimentaire.

Chez les personnes robustes, les fautes alimentaires ou de vie sédentaire, ou autres, ne se traduisent pas toujours par un malaise perceptible.

D<sup>r</sup> Pascault a très bien expliqué ce cas de personnes robustes pouvant boire et manger n'importe comment, sans jamais être malades, mais procréant des arthritiques.

En ce qui concerne votre parente, certainement elle n'a pas mangé des aliments exclusivement cuits, elle a bu du lait, elle a consommé du beurre, du fromage, de la salade, des radis. Douée déjà d'une forte constitution, elle ne s'est pas trop mal nourrie.

Or, avec le lait on ne manque ni vitamines, ni albumines de bonne qualité, ni chaux.

\*  
\*\*

Les végétariens usent du lait, des œufs, en même temps que des légumes, le plus souvent cuits. Ce régime est un progrès, certes, sur l'omnivorisme, car la viande est notoirement acidifiante et encrassante.

Chez les végétaliens, la feuille verte crue et cuite remplace le lait, avec cet avantage qu'elle apporte le fer, qui fait défaut dans le lait.

Pour que le lait ait toute sa valeur alimentaire, il faut que la vache ait été nourrie elle-même avec de la feuille verte.

Le fruitarisme, même en admettant fruits et pain ou mieux grains trempés, est un régime impossible à cause de déficience en sels, en albumine de bonne

qualité et en vitamines. La banane contient les trois vitamines, mais son albumine est imparfaite.

\*  
\*\*

La cure de D<sup>r</sup> Guelpa consiste à encrasser les malades par les purines de la viande, à les acidifier par l'albumine de la viande et les acides du citron, puis de les purger copieusement.

Je voudrais bien voir des malades guéris par cette cure singulière. Quant à moi, j'aimerais mieux, en cas de malaise, m'adresser à un médecin naturiste qui me recommandera de m'abstenir de tout geste intempestif, comme la purge par exemple, de n'employer que des laxatifs doux et me rectifiera les erreurs que j'aurais pu commettre dans mon régime.

De cette façon, je guérirais sans compromettre ma santé dans l'avenir.

Sophie ZAIKOWSKA.

## La Charité

Conférence faite le 21 Novembre  
par Charlotte Davy

Il y a deux charités, la spontanée que l'on voit se donner dans les maisons de pauvres, et l'intéressée qu'organise la classe des puissants. Hier c'était la charité de l'église, aujourd'hui c'est la charité de la bourgeoisie et celle de l'église. Charlotte Daby s'élève contre la charité intéressée de la classe au pouvoir; elle en fait la critique lucide. Cette charité est partielle, humiliante. La charité ecclésiastique ignore les non-conformistes. La splendeur des bals de bienfaisance est une insulte. Les maisons dites de bon marché sont une goutte dans la mer de taudis. Le médecin, payé par les grandes maisons, ne reconnaît que la mort non pas la maladie. L'orphelinat façonne l'enfant selon les vues de la classe régnante. Les « Dames de France » et jusqu'à la Croix-Rouge ne font qu'entretenir l'idée de la nécessité des guerres. Et Charlotte Davy à s'écrier :

« Ne donnez jamais des secours, rénumérez le travail. »

Pour finir, Charlotte Davy reproche à la charité de classe de diminuer les forces révolutionnaires, or, pour elle, la misère ne peut être vaincue que par la révolution qui remplacera la ploutocratie actuelle par une bureaucratie éclairée et compréhensive. Cette bureaucratie organisera le travail et ne verra plus ni guerre, ni enfants mal éduqués ni de pauvres vieux se pendant pour ne pas subir la discipline humiliante des maisons des vieillards.

Ayant montré le mal, ayant indiqué un remède, Charlotte Davy invite à la discussion.

Elle a été confuse. Pour la résumer, nous sommes obligés de distinguer : les révolutionnaires autoritaires, les robinsoniens et les analysateurs.

Les révolutionnaires exposaient à peu près ce qui suit :

L'individu est incapable de vivre libre, il est inutile de faire appel ni à sa raison, ni à son cœur; il lui faut des maîtres. Tout homme ayant un rêve qui lui semble un progrès a aussi l'obligation morale de l'imposer. Il doit fonder une forte organisation et imposer son système à l'individu isolé et récalcitrant.

Les robinsoniens disaient :

Soyons Robinsons végétaliens sur notre parcelle de terre et laissons évoluer les autres vers la double mort que représente l'état du dominateur, l'état du dominé.

Les analysateurs se posaient la question ? D'où vient le dénuement de certains ? Et le grand problème se déroulait : Si quelque erreur d'alimentation s'est accréditée dans un groupe, tout individu y évolue vers la maladie. Le cancer, la tuberculose, la carie dentaire, la folie, ces maux frapperont exploités et exploités et le joug économique augmentera.

Les médecins augmenteront par leurs drogues la débilité générale. C'est le côté biologique de la question.

Si la concurrence sexuelle prend une forme qui la rend coûteuse, tant parmi les pauvres que parmi les riches, et si l'amour réclame des milliers d'heures de travail antisocial, la misère est encore inévitable. C'est le côté sexuel.

Si le groupe ne procréé pas assez, il sera détruit par

quelque conquérant, s'il procrée trop les enfants étoufferont dans les chambres à coucher surpeuplées. C'est le côté procréateur de la question.

Le pouvoir par la violence ne peut échoir, par définition, qu'à des hommes inférieurs. Aussi, la misère de l'individu augmentera au fur et à mesure de la confiance populaire dans la *force*.

## Communications

Foyer Végétalien, 40, rue Mathis, Paris.

Vendredi, à 20 h. 30.

29 mai :

« La Philosophie de Gobineau, précurseur de Nietzsche », par D<sup>r</sup> Camille Spiess.

5 juin :

Clôture de la série de nos dîners-conférence.

« Le Végétalisme », par G. Butaud, Victor Lorenc et S. Zaïkowska.

Lecture par Mlle Cochet et Duc, artiste dramatique.  
Entrée 1 fr. au bénéfice du *Végétalien*.

Dimanche 31 mai, à 14 h. 30 :

Controverse entre le pasteur Covreman et Han-Ryner sur « Jésus » et « Epictète ».

Entrée 1 fr., au bénéfice du Foyer, rue Mathis.

Jeudi 4 juin, à 20 h. 30 :

« Causes des erreurs physiologiques », par Victor Lorenc et Sophie Zaïkowska.

Foyer Végétalien de Nice, 3, rue Fodéré :

30 mai :

« La joie de vivre », par B. Kamienietzki.

6 juin :

« L'Humour et l'Esprit », par M. Blanchard, homme de lettre.

13 juin :

« L'idéalisme dans les mouvements populaires des Orientaux », par Baron Howen.

20 juin :

« Le maintien et le retour de la santé, obtenus par la pensée », D<sup>r</sup> Mollet.

## Adhésions • Comptabilité

Colibœuf, 20 fr.; Badia, 15 fr.; Bourdeau, 5 fr.; Vaudrey, 6 fr.; Vuillaume, 20 fr.; Monch, 12 fr.; Goddek, 20 fr.; Etienne, 10 fr.; Marchand, 10 fr.; David, 20 fr.; Mlle Blech, 50 fr.; Dequakère, 10 fr.; Vente Sophie, 71 fr.; Abonnement Mme M. C. Horsting de Lauge, 20 fr.; Vente du Foyer de Nice, 21 fr. Total : 310 francs.

Déficit antérieur .....	1253.40
Végétalien N° 6 et expédition.....	550.
Total des dépenses.....	1803.40
Recettes .....	310.
Déficit .....	1493.40

---

## Nos Brochures :

*Essai d'Etude du besoin*, G. Butaud, 0 fr. 50.

*Les lois naturelles, base de doctrine universelle*, G. Butaud, 0 fr. 50.

*Tu seras végétalien*, G. Butaud et S. Zaïkowska, 0 fr. 30.

*Le Crudivégétalisme*, G. Butaud, 0 fr. 25.

*Notice*, G. Butaud, 0 fr. 15.

---

Le Gérant : BUTAUD

Imprimerie Rosenstiel, Nice