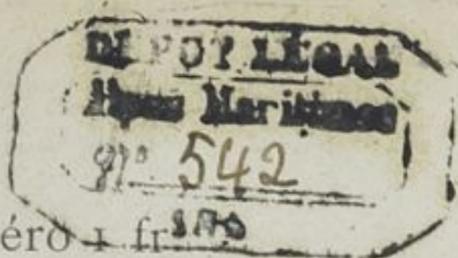


Juin-Juillet 1925 N° 8

Ce Numéro 1 fr 1.75

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)

### Le Vêtement, La Chaussure

Le nombre des végétaliens est infime; il n'existe, pour ainsi dire, pas d'hommes n'utilisant jamais le feu pour la préparation de leur alimentation. Alors, on ne peut guère actuellement envisager, par une société d'amis végétaliens, la mise en valeur d'une exploitation agricole de plusieurs centaines d'hectares.

Quand cette première tentative se produira, on se débarrassera peu à peu du bétail, bœufs, troupeaux, animaux de trait et on transformera la culture : les prés seront retournés, la quantité de céréales à ensemercer diminuera, le potager s'agrandira, etc., etc., les locaux seront totalement transformés et certainement nombre de camarades voudront utiliser l'outillage de la ferme en prenant la place des animaux pour la traction. Ce sera un bienfaisant et joyeux exercice que de tirer à 10, 15 ou 20 à la fois sur une corde en blaguant, chantant ou même en discutant sur les problèmes que les circonstances nous imposent journallement.

Peut-être que les conditions économiques, climatériques, les ressources en bois, en eau, en forces naturelles et aussi la direction d'esprit des camarades amèneront-ils du coup ou progressivement l'emploi de l'outillage mécanique à moteur à explosion, à vapeur, électrique, etc.

Aujourd'hui, quelques végétaliens vivent presque exclusivement du travail de leur bêche, mais aucun ne se vêt ni ne se chausse d'une façon différente des autres hommes. Aussi dans les controverses ne manque-t-on pas de nous reprocher, pour nos vêtements et pour nos chaussures, l'emploi de produits animaux.

Chacun de nous ne peut faire autrement que d'acheter des chaussures en cuir et des vêtements qui sont en partie de lainage; cependant, autant qu'on le peut, on porte des sabots, des chaussures à semelle de bois.

Il est une constatation courante qui fait que nous sommes assurés qu'un jour viendra où les gens n'utilisant qu'à regret des matières animales, leur trouveront des produits de remplacement parfaitement conformés aux usages réclamés pour notre protection, c'est quand la nécessité s'en fera sentir pour un grand nombre de gens, quand une clientèle conséquente sera prête à être exploitée.

Les industriels qui nous habillent, nous chaussent, sont tout prêts à créer, à fournir des produits manufacturés selon nos désirs : il s'agit d'être nombreux à les réclamer. Le producteur, l'individu qui cherche de l'argent, fournit ce qui lui en rapporte sans s'intéresser à autre chose.

La question morale ne joue pas dans le domaine économique.

Un végétalien peut même s'offrir à fournir aux camarades un produit recherché par eux, des sandales par exemple, comme un certain Maîtrejean le faisait dans nos journaux, et empocher l'argent d'une commande et ne jamais rien livrer, comme il l'a fait pour moi-même G. Butaud.

On peut aujourd'hui se faire livrer des produits courants, mais en y mettant le prix on pourrait au besoin se faire confectionner des « fantaisies vestimentaires » en peau de porc ou d'homme. Des millions d'oiseaux, de singes sont sacrifiés parce que cela rapporte à ceux qui satisfont les désirs de la clientèle.

L'homme se prostitue du moment, non où il donne, mais échange. Tout échange est un acte de prostitution, un acte basé sur le besoin, la faiblesse d'autrui et la sienne propre. Ainsi, la vente de cette revue végétalienne s'effectuerait sur une grande échelle si les gens connaissaient toute l'importance de sa lecture, mais ils trouvent que son prix n'est pas en rapport avec ce qu'ils pensent pouvoir en tirer. D'autre part, une quantité

d'acheteurs ne paient que parce qu'ils ne peuvent s'éviter de délier les cordons de leur bourse. Toutes les productions sont donc dépendantes du phénomène économique. Et la grande masse des végétaliens n'ayant qu'une mentalité de même niveau que celle des omnivores que nous étions hier, leur peu de volonté personnelle pour la diminution de l'emploi de matières premières animales dans tous les usages n'a pas d'effet appréciable — surtout parce que cette modification usuelle entraîne avec elle un certain sacrifice de bien être, de fantaisie, d'argent.

Il est utile d'habituer les enfants et soi-même à marcher pieds nus, à porter des sabots, à n'user du cuir que le moins possible. Millions et millions d'hommes vivent très bien sans porter de chaussures ou comme les Chinois, des chaussures à semelles de feutre. On n'élève pas d'animaux domestiques pour simplement utiliser leur peau et l'homme n'a de cuir que parce qu'il est carnivore, qu'il a des animaux domestiques. L'industrie fait aujourd'hui des cuirs factices et peut fournir des tissus textiles résistants, tissés, feutrés, imprégnés de produits interceptant l'excessive humidité et demain elle nous fournira amplement selon nos désirs : dans ce domaine comme dans tout autre, le génie humain n'est pas à court de procédés.

De même que nous sommes entraînés à nous suralimenter, nous nous sommes entraînés à trop nous vêtir, il faudrait profiter des leçons qui découlent de certaines façons de se chauffer, de se couvrir de certains peuples.

Nous soustrayons notre corps à l'action du soleil, de l'air, de l'eau, parce que nous avons des demeures, — qu'elles soient bien conçues, hygiéniques, toujours parfaitement aérées — passons le plus possible notre vie en dehors d'elles.

Nous nous habillons — c'est une mauvaise coutume à laquelle il est impossible de se soustraire complètement — songeons à tant de naturels qui vivent nus, aux Fuégiens habitants d'une contrée rude, froide, inhospitalière et qui pour tout vêtement, portent une peau qu'ils placent du côté d'où vient le vent ! Souvent soyons en tenue sportive, en sandales ou en sabots ou pieds nus, avec une simple culotte qui ne va pas jusqu'aux genoux, jambes, bras, buste, tête nus. Réprouvons toute mode, mais encore couvrons-nous n'importe comment de n'importe quoi, pourvu que notre vêtue remplisse économiquement le but cherché : nous pro-

téger. Par aucun excès ne nous faisons pas souffrir, ne faisons « pas de misère à notre corps », jouissons de la vie.

Aujourd'hui, comme tissu, on ne fabrique que de la camelotte, dont la courte durée permet le besoin de variété, de nouveauté, de fantaisie stupide dans l'art de dissimuler les imperfections de la chair, d'aiguiser ses désirs et quand les végétaliens seront assez nombreux pour pouvoir pleinement, librement vivre sans avoir à s'incliner devant les nécessités journalières de la vie, parmi la foule aux habitudes, aux coutumes, aux mœurs défectueuses, l'habillement sera réduit aux strictes nécessités et les tissus que nous fabriquerons nous-mêmes seront d'une qualité qui défiera les injures du temps, comme ceux d'autrefois : les erreurs n'ont qu'un temps, elles exaspèrent ceux qui en comprennent la nocivité, mais poussées à leur extrême, elles amènent la réaction bienfaisante, d'ailleurs s'il n'en était pas ainsi, il y a beau temps que l'humanité aurait disparu empoisonnée elle-même par le mauvais emploi de son propre génie.

\*  
\*\*

Nous arrêterons là cette étude. Elle peut dégager ceci que nous n'avons qu'à mettre en relief des vérités — relatives s'entend — et à vivre les pratiques qu'elles comportent, selon nos possibilités individuelles et collectives : un autre monde se lèvera, se lève !

Le moyen de diffusion du végétalisme se trouve dans sa raison d'être, il est à la fois tout en lui-même, il est sa cause et son effet, il est au-dessus, en dehors des philosophies, des considérations de temps, de milieux artificiels et passagers, c'est un principe vital qui ramène le penseur vers un point de départ de l'humanité anthropoïde pour lui donner la marche à suivre d'une vie naturelle, saine, simple, autonome, abondante, humaine, ascendante, aussi est-elle égoïstement supra-fraternelle !

L'évolution de la personnalité vers le crudivégétalisme intégral est une ascension vers plus de liberté, d'aisance, de santé physique et spirituelle immédiate. Les modifications heureuses de détail de vie journalière, de compréhension, d'études des gestes coutumiers créent une façon de vivre, une atmosphère nouvelles. Les besoins modifiés modifient la vie tout entière, et le nombre des gens vivant la même vie, ayant les mêmes habitudes s'accroissant, les facilités pour les

satisfaire sont plus grandes qu'auparavant : une puissance de création naît. Les nouveaux venus trouvent un sentier tout tracé, des procédés étudiés, moins de difficultés que leurs prédécesseurs grâce à la connaissance qui grandit et s'attache à la solution de problèmes de toutes natures dont antérieurement on ne soupçonnait même pas l'intérêt.

Une révolution est en marche — addition de révolutions individuelles, elle crée une vie autre, une société nouvelle s'établit avec sa littérature, ses études spéciales, une alimentation, une hygiène, des vues sur l'habitation, le vêtement, la chaussure. Au sein des sociétés chaotiques anti-naturelles, de compétition, de luttes personnelles, de classes, de nation, de race, une Vie Naturelle s'ébauche. Rien n'arrêtera son Essor, car c'est le Savoir, la Connaissance, l'Epanouissement de la Personnalité humaine dans des conditions de Fraternité impossible en dehors d'Elle.

Ce besoin instinctif d'affection qu'a tout être, trouve sa plus grande expansion dans la formule que l'Amour crée l'amour, le vrai le bien, que naturellement l'être étant autonome n'a pas à dominer, à exploiter autrui, ni bêtes, ni gens, que toute bête à son instinct, l'homme son génie qu'il doit utiliser pour son propre bien, conforme à celui de son espèce et des autres êtres sensibles.

(Fin.)

S. ZAIKOWSKA-G. BUTAUD.

## Le Don de Soi

Un camarade ayant trouvé un local rue de l'Arrivée, j'ai établi des pourparlers pour sa location, mais les 20.000 francs complémentaires dont j'avais besoin pour l'agencement, le lancement du « *Don de Soi* » m'ayant été refusés, quoi qu'une promesse formelle d'une somme suffisamment forte, environ 30.000 francs, m'avait été faite spontanément, j'ai rendu l'argent que les camarades souscripteurs m'avaient versé si généreusement pour l'œuvre fraternelle en vue.

Ainsi donc, je reporte à un autre moment la matérialisation de la tendance du « *DS* ». Espérons que d'autres mieux servis que moi pourront mener la chose à bien; en tous cas préparons le terrain pour que l'ensemence qui le pourra.

Jamais je n'avais cependant rencontré approbation

aussi nombreuse. Dans « *Hygie* », M. Morand, avec sa grande bienveillance coutumière, a bien voulu signaler sympathiquement notre projet. Malgré son insuccès de fait, notre projet a donné les résultats d'un coup de sonde, il confirme formellement que quantité de gens éprouvent les sentiments et les désirs que son aspiration représente, qu'il est conforme à l'expression de l'évolution ascendante de l'humanité. Chacun comprend qu'il y a chez ceux qui ne sont pas placés dans les mêmes conditions que lui-même, quelque chose à apprendre, que les différentes formes de pensée ont chacune quelque parcelle de vérité, que les velléités de faire le bien ne sont pas l'apanage de telle philosophie, classe, nation, mais que l'efficacité sera en raison des possibilités d'application.

Les difficultés d'application de nos principes humanitaires sont si grandes que mon regret de ne pas avoir pu mener à bien la tentative est atténué par le soulagement, la détente qu'elle apporte, lorsque je réfléchis à la lourdeur de la tâche qu'elle nous imposait.

Je continue donc à mener une vie calme de crudi-végétalien produisant des légumes pour sa subsistance et celle d'amis qui me secondent dans cette agréable besogne. Si un jour les circonstances veuillent que je rentre à nouveau dans l'enfer parisien, — comme le praticien à l'hôpital, — je le ferai et sur un premier établissement d'un « Foyer Crudi-végétalien et Végétalien » (Ecole d'alimentation et d'hygiène) je grefferai la tendance du « Don de Soi », sachant d'avance quel bon accueil lui sera réservé par l'élite des penseurs aux aspirations généreuses.

Le « *DS* » n'est pas une simple vue de mon esprit angoissé, tourmenté, c'est, je le répète, une création qui satisfera le besoin qu'a chacun de nous de communier dans une œuvre d'initiative et de liberté personnelles, avec ceux qui ont soif d'amour, elle est la constatation d'une tendance générale : il existe une atmosphère d'esprit généreux, l'air est saturé de désirs fraternels, de vouloirs charitables, il y a en réserve parmi les hommes des trésors de bonne volonté : il y a un temps où cela cristallisera, le « Don de Soi » naîtra alors sous l'impulsion de Pierre ou de Paul... ce jour approche chaque jour... la connaissance grandit et les ténèbres de l'ignorance se dissipent... le crudi-végétalisme affranchira le monde... il affranchit chaque jour quelqu'un de quelques tares. J'aurais voulu par le truchement du

« DS » le propager rapidement en utilisant le « primaire » Végétalisme.

Certainement, celui qui aura besoin de mon concours pour tenter une création de cette bienfaisante tendance, peut compter sur moi et sans qu'il m'en coûte quoi que ce soit : je ne fais jamais les choses que par pur égoïsme, pour ma pure satisfaction : vivre ici ou là, faire ceci ou cela, peu importe, mes conditions matérielles ne changent pas et l'on est toujours content de s'utiliser dans la lutte contre la souffrance.

Et sans moi ou avec moi — mince personnage — il est impossible qu'au milieu de tant de désirs qu'ont les hommes de faire le bien, une possibilité de réalisation ne naisse pas.

G. BUTAUD.

## Communiqué

*Strasbourg, avant l'armistice, possédait un « Foyer Végétalien ». Peut-être pourrions-nous avoir les moyens de le rétablir.*

*Il nous faudrait une dame végétalienne, qui en outre parlerait allemand, pour tenir la gérance.*

*Correspondre avec le Dr J. Balzli, Agna viva Hohrodberg, près Munster (Haut-Rhin).*

## Causerie

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

(Suite et fin, voir les n<sup>os</sup> 3, 4, 5 et 6)

Nous venons de voir que l'homme manque totalement d'instinct relatif à l'aliment minéral. Seules les maladies par minéralisation incorrecte ont poussé l'homme à la recherche consciente de sa ration minérale nécessaire. Cette connaissance remplace « l'instinct minéral » absent. Nous avons vu qu'il faut louvoyer entre plusieurs exigences souvent contradictoires ou divergentes. Les plantes vivent pour elles-mêmes et non pour nous aider à exister ; à nous de savoir faire notre choix parmi elles et parmi leurs diverses parties pour satisfaire nos besoins minéraux qui correspondent à un des côtés les plus vulnérables de notre organisme. Mais le savoir sur ce point spécial, tout en étant indispensa-

ble reste insuffisant. En effet, certaines maladies et langueurs portent l'homme à s'inquiéter.

Nos instincts alimentaires présentent encore une autre lacune relative à la qualité des albumines qui entrent dans notre ration alimentaire.

\*  
\*\*

#### B) MALADIES PAR MANQUE D'ALBUMINE COMPLEXE.

(Voir, pour les divisions A, B, C et D de cette causerie, le numéro 3 du *Végétalien*.)

*La Pellagre*, maladie des pays à maïs, a été le point de départ pour trouver la distinction entre les albumines complexes et les albumines simples.

Tout tissu vivant, (animal ou végétal, contient plus ou moins d'albumine. On appelle « albumines » toute une grande famille de corps chimiques composés de carbone, hydrogène, oxygène, AZOTE, plus un ou deux atomes de soufre ou de phosphore. L'albumine de l'œuf est le type de ces corps. On ne connaît pas de cellules animales ou végétales de pleine vie qui seraient privées d'albumine.

Les albumines des cellules animales et végétales peuvent être divisées en deux grandes classes : albumines complexes et albumines simplifiées.

Une albumine d'une cellule est *complexe* si la cellule ou un tissu de cellules doit accomplir un travail compliqué et intense. L'albumine d'une autre cellule sera simplifiée si l'activité de la cellule est réduite ou suspendue.

La feuille verte de la plante est le siège d'un travail de synthèse chimique extraordinaire. Elle crée l'albumine, le sucre, la graisse que les animaux savent transformer mais non pas fabriquer.

Les glandes des animaux, à leur tour, façonnent les matières tirées des plantes et leur font subir des transformations physiques et chimiques profondes, aussi les cellules des glandes et des feuilles contiennent une albumine très compliquée qui est l'un des outils de la transformation chimique à accomplir.

Dès que la vie de la cellule est ralentie ou suspendue, une albumine simplifiée suffit à la besogne. Ainsi, les cellules des semences des plantes sont gorgées d'amidon ou de graisse, ce sont des cellules à peine vivantes : elles sont transformées en magasins dont l'albumine est momifiée et simplifiée. L'albumine des tendons, des tissus de jonction et des muscles est relativement

simple par rapport à celle du foie, des reins, de la rate et d'autres glandes : en effet, le muscle ne fait qu'utiliser le sucre du sang pour en faire du travail, son activité chimique synthétique est négligeable.

L'expérience sur les animaux et sur lui-même a enseigné à l'homme que pour survivre tout animal, homme y compris, a besoin d'un apport d'albumines complexes, tirées des cellules à haute activité chimique. L'animal carnivore les trouve dans les glandes de ses victimes, le végétalien les trouve dans la feuille verte qui est le laboratoire chimique synthétique de la plante. Les albumines simplifiées, même prises en quantité, ne peuvent remplacer les albumines complexes dont pourtant il ne faut que la quantité minime de 5 à 10 grammes par jour. On suppose généralement que la *pellagre* est due au manque d'albumine complexe, qui ne peut être corrigé par un excès de l'albumine particulièrement simplifiée et déficiente du maïs.

On a fait des expériences sur les animaux : Du moment qu'on ne leur donne que des albumines simplifiées des grains, tubercules et fruits, ils dégénèrent peu à peu et meurent il suffit d'ajouter une bonne ration « d'albumines complexes » sous forme de feuilles vertes pour que la vie normale devienne possible (Expériences de Mc. Collum).

Certains mélanges d'albumines complexes sont les plus favorables. Le lait offre un mélange de caséine, de lactalbumine et d'albumines en décomposition (acides aminés) très favorable à la croissance et au renouvellement des tissus du nouveau-né au point de vue albumine. Le végétalien adulte devrait tendre à absorber environ un kilogramme de feuilles vertes pour s'assurer une riche ration d'albumines complexes. Une partie de ces feuilles pourrait même être cuite (avec rejet du jus pour ne pas surmener les reins). En effet, la cuisson ne détruit pas les albumines, elle les rend seulement plus difficiles à assimiler en les coagulant. Avec un kilo de feuilles vertes on aura au bas mot 10 grammes d'albumine complexe que l'on complète par environ 30 grammes d'albumine simplifiée. Cette dernière pourra être demandée au blé, aux pommes de terre, carottes et aux fruits. On ne peut vivre de blé seul ou de pain seul. On serait submergé par un excès d'albumine simplifiée, ce n'est que l'embryon du blé qui nous apporterait des quantités insignifiantes d'albumines complexes. On ne peut non plus vivre en fruita-

rien en se régaland de fruits oléagineux et de fruits mûrs acqueux, ni l'un ni l'autre ne contenant d'albumines complexe. Mais, « céréales plus feuilles », « fruits, feuilles » ou céréales plus fruits, plus racines, plus « feuilles » sont des combinaisons possibles.

Le végétalien n'aura pas à craindre l'excès d'albumine complexe qui menace le carnivore et le consommateur de fromage, d'œufs et de lait. La feuille volumineuse n'apporte qu'une ration modérée d'albumine complexe et elle est en outre si volumineuse. Il n'aura pas à craindre non plus l'excès d'albumine simplifiée s'il se rationne en légumineuses, fruits oléagineux et céréales qui sont tous très riches en albumine simplifiée.

*Conclusion* : Le végétalisme est impossible si l'on ne mange deux ou trois fois par jour des quantités de feuilles dont le volume « apparent » est imposant; autrement on manque d'albumine complexe et on dépérit peu à peu au bout de 2 ou 3 ans de mauvais végétalisme.

\*  
\*\*

### C) LES MALADIES PAR MANQUE DE VITAMINES.

(Maladies par carence ou avitaminoses.)

Disons aussi quelques mots sur les corps chimiques spéciaux dont nos cellules n'ont besoin que de quantités minimes. Divisons-les en deux groupes : 1<sup>o</sup> corps spéciaux, hormones, etc., que nos glandes savent préparer tant que la ration en sels minéraux, en albumines complexes, en vitamines et en sucres, amidons, graisses est bien assurée et bien débitée (l'importation de ces corps n'est pas indispensable); et,

2<sup>o</sup> les corps appelés vitamines que nos glandes ne savent pas fabriquer et dont l'importation s'impose.

Au premier groupe appartient la thyroïdine de la glande thyroïde, l'adrénaline de la rate, l'insuline du pancréas, etc., etc. Toutes ces sécrétions internent s'accomplissent correctement chez l'homme bien nourri. On n'a pas besoin d'injecter de l'insuline à l'homme sain pour que son foie puisse défendre le sang contre une arrivée excessive de sucre.

Au deuxième groupe appartiennent les corps non isolés appelés « vitamines ».

Trois maladies ont enseigné à l'homme la nécessité absolue de certaines catégories spéciales d'aliments « protecteurs » que l'instinct de la faim ne réclame nul-

lement. Ces trois maladies dites de « manque » ou de « carence » sont : la xérophtalmie (manque de vitamines A) le beri-beri, (manque de vitamines B) et le scorbut (manque de vitamines C).

\*  
\*\*

La *Xérophtalmie* commence par l'enflure légère des paupières, et si l'aliment de protection n'apparaît pas bientôt dans la ration, l'enflure continue, les paupières se ferment, l'œil se détruit, et, si l'aliment protecteur continue à tarder la destruction localement commencée se généralise et entraîne l'issue fatale.

Il est évident que l'organisme souffre bien avant que le signe visible (l'enflure des paupières) se manifeste. Certains auteurs considèrent la cécité nocturne, qui avait si sévèrement frappé l'armée française devant Sebastopol, comme un symptôme avant-coureur de la xérophtalmie. Il est difficilement imaginable qu'un animal libre soit atteint de cette maladie, car tout tissu de haute activité chimique, tout tissu animal ou végétal renfermant de l'albumine complexe protège en même temps souverainement contre la xérophtalmie, à condition, toutefois, que ce tissu ne soit pas exposé à l'oxydation. L'animal carnivore est protégé par l'ingestion des glandes (foie, reins, etc.) de ses victimes et en effet, on constate qu'une bonne ration de foie de poulet, ou de foie de poisson (huile de foie de morue) arrête une xérophtalmie en évolution. La viande crue ou cuite est elle-même privée de vitamines A. Le végétalien est protégé par les feuilles franchement *vertes* de pleine vie. On dit de tout aliment guérisseur de la xérophtalmie qu'il contient de la « *vitamine A* ». La cuisson à l'eau des feuilles diminue leur pouvoir protecteur on dit que ces opérations détruisent partiellement la vitamine A des feuilles vertes. Augmenter la ration des feuilles vertes crues est un sûr moyen pour fortifier tout l'organisme et plus particulièrement les yeux. Une des punitions qui attendent les végétaliens et les fruitariens voulant se passer de la feuille crue consommée en masse est, entre autres, à la pratique la diminution de la résistance de l'œil.

\*  
\*\*

Le *Beri-Beri* a pendant de longs siècles ravagé les peuples hautement civilisés de l'Extrême-Orient. Il commence par la dégradation microscopique des tissus

de l'intestin et des glandes, mais ces symptômes ne se révèlent qu'au microscope et le malade les ignore d'abord; peu à peu, ces dégradations provoquent des paralysies dès que le système nerveux est atteint à son tour. Si l'aliment protecteur n'arrive pas aussitôt, la guérison n'est bientôt plus possible. C'est encore une maladie qui ne peut jamais surprendre un animal végétalien libre, car presque tout aliment végétal naturel (non manipulé) (feuilles, racines, tubercules, grains entiers) est antibériberique et puissamment protecteur. Le carnivore est protégé par l'ingestion des glandes de ses victimes. Il a fallu arriver à l'abandon presque total non seulement des feuilles, mais encore des racines, et à la consommation presque exclusive des céréales débarrassées de leur embryon (riz poli, pain blanc) et du sucre pour que le beri-beri ait pu faire son apparition. Aussi, la simple suppression de la consommation du sucre industriel, des conserves en boîte et un rationnement de la consommation des céréales décortiquées (riz poli, farines) suffit pour augmenter la consommation de tubercules, racines, feuilles et céréales entières (riches en vitamines B). On évite ainsi toute possibilité d'éclosion de cette misère spécifique si difficilement réalisable.

\*  
\*\*

Le *Scorbut* est une maladie par carence plus facilement réalisable que les deux autres. Pourtant, elle aussi ne peut atteindre aucun animal libre. L'animal carnivore est passablement protégé contre elle par l'ingestion des glandes *fraîches et crues* de ses victimes; l'animal végétalien est puissamment protégé soit par la feuille verte crue, soit par certaines racines, telles le navet et le rutabaga, soit par la pomme de terre crue, soit enfin par les fruits acqueux frais et crus. A son tour, la carotte crue est aussi anti-scorbutique.

Tout aliment capable de guérir le scorbut à son début est dit contenir de la « vitamine C ». La protection qu'offrent ces aliments contre le scorbut diminue beaucoup par la moindre manipulation, par une cuisson même rapide. On dit que la « vitamine C » est très sensible à l'oxydation et à l'élévation de la température. Il suffit, par exemple, de battre le lait frais (l'oxyder un peu) pour lui faire perdre la majeure partie de son pouvoir anti-scorbutique. Le pouvoir du lait de prévenir le scorbut est évidemment subordonné à la nourriture de la nourrice. Une mère scorbutique produit un lait qui

donne le scorbut à son nourrisson. Notre organisme sait mettre en réserve une certaine quantité de « vitamines A » (résistance temporaire à la xérophtalmie) une certaine quantité de vitamines B (résistance temporaire au béri-béri et une certaine quantité de « vitamines C » (résistance temporaire au scorbut), mais il ne sait pas créer ces corps s'ils manquent dans la ration alimentaire.

C'est la protection sûre du végétalien contre la xérophtalmie qui exige le plus grand poids de feuilles vertes, crues, le scorbut en exige moins. L'homme qui lutte contre le rachitisme par la feuille verte crue, qui s'assure sa ration en albumine complexe par la feuille verte également, qui mange abondamment racines et tubercules crues peut oublier la question des vitamines. Elle n'est utile qu'à ceux qui se nourrissant des produits de l'élevage et de l'industrie s'exposent à un péril de ce côté.

\*  
\*\*

#### D. LES CELLULOSES RÉGULATRICES DE DÉBIT.

Nous avons parlé du danger des « jus » et des « soupes » fortement minéralisés. Le corps n'a besoin que de peu de sels à la fois, il faut donc qu'il les prenne non pas en potion, mais sous forme de légumes de préférence crues. Alors, la cellulose fine qui forme une sorte de réseaux de cloisons à l'intérieur de la plante ne permet aux sels de s'échapper que peu à peu, pendant que l'aliment cru (ou peu cuit) digère dans l'intestin.

Ce qui est vrai pour les sels est aussi vrai pour les albumines, graisses, amidons et sucres. Ce sont surtout les sucres pris en potion (thé, café sucrés, chocolats, sirops, pâtisseries ou aliments artificiellement sucrés) qui sont dangereux par l'afflux brutal et immédiat au foie du sucre « ouvert ». Le même corps chimique, le sucre qui sera excellent pour la santé par l'ingestion de betterave ou de carotte crue devient nocif si l'industrie sucrière l'a retiré de la plante pour le présenter cristallisé sans sa trame cellulosique. Le sucre blanc du commerce a exactement la même nature chimique que le sucre « naturel » pris dans le réseau de la trame cellulosique, mais ce dernier sera *bien débité*, avec lenteur, tandis que l'autre sera mal débité, avec brusquerie.

Il faut, dans la plante, deux sortes de cellulose.

1° Une cellule externe, épaisse qui est absolument indigestible et n'est utile que comme excitant de l'in-

testin, telle la cellulose de la peau qui enveloppe le grain de blé, protège les tiges, les fruits, les tubercules, etc...

2° Une cellulose formant des cloisons extrêmement ténues qui séparent les cellules élémentaires les unes des autres. Cette cellulose-là est à peu près digestible et les cellules des plantes présentent toujours des endroits où la paroi cellulosique est particulièrement mince et attaquable. C'est cette cellulose-là que nous appelons « cellulose régulatrice de débit ». Cette cellulose fine et digestible ne forme jamais un pourcentage important de l'aliment. Elle est d'ordinaire d'ordre de 10 % seulement, mais malgré son faible poids, c'est elle qui donne aux légumes cette apparence solide, et c'est elle qui règle le débit alimentaire de l'intestin. La rejeter ou la détruire est d'une imprudence grave qui se solde par du surmenage, surtout du foie et des reins.

\*  
\*\*

Nous avons exposé les lacunes absolues de notre instinct alimentaire dans l'ordre de leur gravité : Les expériences avec les animaux en captivité démontrent que l'organisme supporte le moins bien le vice minéral de la ration alimentaire, ensuite c'est l'apporte de *l'albumine complexe* qui importe le plus et enfin, c'est la question des vitamines et de la cellulose régulatrice de débit qui se pose.

\*  
\*\*

Notre instinct alimentaire ignore donc totalement nos besoins réels en minéraux, en albumine complexe, en vitamines et en cellulose régulatrice. Cet instinct est surtout CALORIQUE et vise en outre l'excitation immédiate par l'ingestion d'un repas. Mais il n'est pas complet non plus en ce qui concerne le choix des meilleurs aliments caloriques. Il ignore quels aliments fortifient les dents, l'estomac, l'intestin, le foie, les reins et quels autres aliments détraquent ces organes. Il est facilement satisfait par toutes sortes d'aliments caloriques industriels culinaires ou par les aliments tirés du règne animal. Or, en réalité, ni les uns ni les autres ne font fonctionner nos organes de la façon la meilleure.

*La dent* demande 1° de l'exercice, 2° une ration minérale correcte. L'instinct s'accommode très bien d'un aliment cuit ou du lait qui n'exigent pas une longue mastication. Le résultat est connu : carie dentaire, arthrite alvéolaire, tartre envahissant, etc., etc. C'est la

raison prévoyante seule qui peut sauver les dents en choisissant des aliments crus et servis en quantité frisante ou dépassant le kilogramme par jour.

L'estomac est protégé contre le surmenage dès qu'on ne le charge que de végétaux avec leur cellulose régulatrice de débit. En effet, dans ce cas, l'estomac n'est pas surexcité par une substance « ouverte » telle que le sucre d'une potion, l'albumine de la viande. Avec la cellule régulatrice de débit il y a relativement peu d'aliment hors de la trame cellulosique et peu de suc gastrique suffit pour désinfecter cette petite quantité. Avec la viande, aliment dépourvu de cellulose, toute la masse ingérée doit aussitôt être imprégnée de suc gastrique, autrement elle pourrirait dans l'estomac. L'aliment « ouvert » d'origine animale, industrielle ou culinaire engendre la dilatation stomacale, la stase des aliments, la chute (ptose) de l'estomac. Un entraînement sage, mais progressif vers l'aliment végétal cru prévient tous ces maux.

Les maladies de l'intestin sont innombrables. Elles disparaîtraient avec l'adoption d'un végétalisme bien compris. Avec l'aliment « ouvert » (industriel ou cuit) c'est surtout la première partie de l'intestin qui travaille, elle se surmène, la deuxième partie chôme : elle pourrit dans l'inaction. Les vers intestinaux, l'entérite, l'appendicite, constipation ou diarrhée continuelles peuvent être prévenus et souvent même complètement guéris (sans drogue, bien entendu) par un retour prudent et progressif au végétalisme bien compris. Le végétalisme avec prédominance de feuilles, racines et tubercules crues fait alors merveille. Il soulage la première partie de l'intestin qui est surmenée et réveille la seconde qui était restée en friche.

Le temps nous manque pour entrer dans le détail des méfaits accomplis par l'aliment « prédigéré » par l'usine ou la cuisine.

Disons seulement en bloc que la salade « niçoise » et « basconnaise » soulagent l'estomac, les intestins et le foie d'une façon extraordinaire. Ces bons effets sur le tube digestif sont si évidents qu'on peut dire que leur constatation est une des douceurs de la lune de miel du végétalien néophyte.

Tout végétalisme, même peu complet, accomplit ce premier bon effet d'assainissement du tube digestif. Le tube digestif se montre bien vite reconnaissant dès qu'on le fait fonctionner selon sa nature. Le danger est

que le débutant peut considérer comme définitivement possible un végétalisme défini ainsi : « Régime sans viande, œuf, lait, ni sucre industriel. » Nous avons vu qu'à cette définition incomplète, il faut ajouter » et apportant assez de minéraux, d'albumines complexes et vitamines par la feuille verte crue ».

Un végétalien qui consomme environ un kilo par jour d'un mélange « vitalisant » de choux, salades et carottes crues et qui s'abstient de conserves, de sucre, d'acides, épices et boissons fermentées, peut être considéré en sécurité alimentaire à tous points de vue. Celui qui n'en mangerait qu'une livre serait à la limite et les végétaliens qui mangeraient moins de ce mélange « vitalisant » seraient en danger de manquer de chaux, de fer, d'albumine complexe, de vitamines et de cellulose régulatrice de débit. Mais, pourra-t-on dire, il est difficile pour le débutant de consommer un mélange « vitalisant » d'une livre ! Heureusement, il n'est nullement nécessaire de consommer aussitôt cette quantité. Le végétalien néophyte a devant lui environ une année pour accoutumer son tube digestif au travail nouveau de la digestion de feuilles et racines crues. On peut dire, en effet, qu'on peut vivre un végétalisme incomplet en mobilisant ses réserves en principes alimentaires vitalisants pendant l'adaptation progressive. Quand les réserves menaceraient d'être épuisées, l'on serait déjà parvenu à manger — avec un immense plaisir — sa livre ou son kilo de mélange vitalisant. Et on ne s'arrête pas là, d'année en année on augmente le poids de la partie « vitalisante » de la ration tout en diminuant celui des aliments concentrés tels les figues sèches, dattes, pain, huile et analogues. Le progrès vers le naturisme doit être *lent mais continu* et procéder par *alternances* dites « rechutes ».

FIN.

## Bibliographie

### Les Causes psychologiques de l'Alcoolisme.

D<sup>r</sup> LEGRAIN, médecin en chef de l'Asile de Villejuif.

Edition « Je Sers », 197, avenue Victor-Hugo, Clamart (Seine). Prix : 25 fr.

M. Janet, dans son introduction résume ainsi une partie du travail de notre ami.

« Il consacre un long chapitre à l'étude de cette dé-

gradation de l'énergie de la volonté. C'est à cette occasion qu'il fait l'analyse des phénomènes de l'ivresse, et sa description renferme bien des détails psychologiques intéressants. Il étudie également le trouble de l'esprit qui existe avant l'ivresse et qui souvent est congénital par l'hérédité d'ivresses anciennes, et il se pose ce problème curieux : « L'homme est-il libre de ne pas boire ? » Lasègue disait déjà : « N'est pas alcoolique qui veut. » Le seul usage du poison produit d'une manière durable cette défiance volontaire qui, par suite, subsiste à de nouveaux excès. Ces individus déjà imprégnés, n'ont besoin que d'une faible dose de poison pour perdre la tête, ils délirent pour un demi-verre de vin, ils sont conquis par l'alcool avant d'avoir lutté, et dans nos populations cet affaiblissement primordial devient héréditaire et précède les excès. Ces affaiblis de la volonté, qu'il appelle des asthéo-alcooliques, présentent une dégradation progressive du tonus de l'énergie, une sorte d'usure lente, mais constante du tonus volontaire, sous l'influence de nombreuses causes déprimantes. C'est à propos de cette variété d'asthéo-alcooliques qu'il fait l'étude des dipsomanes et des pseudo-dipsomanes ; il accepte la conclusion de mon étude précédente qu'il n'y a pas lieu de maintenir une grande distinction entre le dipsomane et le vulgaire alcoolique, car leurs troubles présentent le même mécanisme alcoolique, car leurs troubles présentent le même mécanisme psychologique.

Je cite encore quelques lignes de l'introduction qui caractérisent l'ouvrage. « L'auteur s'étend beaucoup sur l'énumération de ces causes psychologiques secondaires : les principales sont pour lui des croyances, des préjugés dont quelques-uns sont anciens, mais dont les autres sont récents et qui ont pris de nos jours un développement énorme. »

La lecture des causes psychologiques de l'Alcoolisme » nous confirme une fois de plus que le Dr Legrain est un des hommes du monde les mieux placés pour faire cette étude, et par la fonction qu'il accomplit, par la maîtrise qu'il y a acquise et par le dévouement, le sacrifice entier de sa personnalité à la lutte contre l'alcool.

\*  
\*\*

Je suis bien qualifié pour décerner un « satisfecit » à l'auteur, car j'ai bu du vin depuis mon plus jeune

âge, toutes sortes de boissons alcoolisées depuis l'âge de 15 ans et régulièrement presque chaque jour, pendant deux années consécutives de 19 à 21 ans j'ai énormément bu, plusieurs jours par semaine j'étais « sous le coup de la boisson ».

Selon moi, l'alcoolisme provient principalement de ce que dès le plus jeune âge on ne dit pas toute la vérité à l'enfant, on ne lui donne pas l'horreur de la boisson fermentée, en ne lui prouvant pas, en ne lui rappelant pas constamment que l'alcool est un poison, que ce n'est qu'un « excreta » de microbes, que boire, fumer c'est s'empoisonner, que c'est malsain, malhonnête, criminel, antifraternel.

Il faut inculquer à l'enfant la haine des gastronomes ventripotents, puissants malfaiteurs qui, comme Gambetta, — le parvenu claironnant Gambetta, appointant comme un ministre son cuisinier Trompette — disait : « Le cabaret, c'est le salon du pauvre. »

Le cabaret doit être honni, comme un lieu malsain de déperdition, c'est un antre que l'on doit fuir, c'est un lieu mal famé, c'est l'endroit où l'on s'empoisonne, où l'on s'abrutit. Le cabaret, c'est le tue-temps, le mange-mon-prêt, c'est un des grands agents du mal moral et physique, c'est un fléau économique, la cause essentielle de la misère, du malaise et de l'ignorance sociale... de la dégénérescence de la race humaine tombée à tant d'égards au-dessous de l'animalité *libre, saine*.

Je suis arthritique de naissance, avant l'âge de 20 ans j'ai souffert des dents, j'avais déjà des brûlures d'estomac et j'ai été cloué au lit à l'âge de 28 ans par des douleurs rhumatismales, cela, je le dois en partie aux boissons fermentées que nous avons bu de temps immémorial de père en fils.

Pères ! Jamais ne mettez les pieds dans un cabaret ! Jamais ne buvez du vin, du cidre, de la bière, tout cela n'est qu'une eau sale empoisonnée. Alors vos fils ne boiront pas.

Merci D<sup>r</sup> Legrain pour votre activité inlassable contre l'alcool que vous stigmatisez si justement dans votre ouvrage.

## Les Naturocrates.

*Une journée enfantine dans un avenir sage et raisonnable.* Prix 1 fr. 50. En vente au Foyer 40, rue Mathis.

Sur la couverture, la photographie de l'auteur Antoine J. Torrès nous le représente la tête de travers, le cou tordu, ankylosé, regardant de travers, l'œil gauche démesurément ouvert tourné vers le haut.

C'est que Torrès depuis plusieurs années estropié par les suites de l'arthritisme ne peut faire que quelques pas traînants, appuyé sur une canne... aussi son petit ouvrage exalte-t-il la culture de l'enfance, les soins corporels, l'hygiène partout, dans un cadre radieux, sous les rayons vivifiants du soleil dans le voisinage immédiat de la mer : les « Naturistes » passent leur vie dans un bain continu d'air, de lumière, de soleil et d'eau douce ou marine. Ah ! ils sont lavés et relavés nos petits Naturocrates. Qu'il aime l'eau l'hôte assidu du « Foyer Végétalien ». Qu'il doit être privé de ne pouvoir courir et jouer sur les grèves des Iles Baléares. C'est que Torrès est de là. A le lire on devine qu'il est Espagnol, style imagé, plein de grâce, tableaux colorés, envois imaginatifs hardis et paisibles à la fois le petit roman des « Naturocrates » m'a paru un petit gentil tout petit chef d'œuvre pour enfants. Il manquait à la littérature naturiste.

Le Français en laisse-t-il à désirer ? C'est moi qui suis coupable, cependant c'est avec amour que j'ai corrigé l'œuvre de notre ami.

## Métanoïa

Revue internationale, scientifique, spiritualiste, adogmatique et éclectique.

Rédacteur en chef : Mme Abel Gattefossé.

Nos lecteurs ont lu dans notre numéro 2 « Une âme saine dans un corps sain », nous regrettons que Jean Gattefossé, ingénieur chimiste, ne nous ait pas fourni plus souvent le plaisir de le lire.

Extrait du Sommaire du N° 2, Mai 1925 :

« Les Visages de la Sagesse », Han Ryner.

« Le Vrai sens de la Vie », Soleil.

« L'Union des savants matérialistes et spiritualistes », Léon Denis.

« Idéoplasmes spirites (Les matérialisations de Mantès) », Jean Gattefossé.

« L'organisation cellulaire et solénoïde des Mondes », Capitaine Stéphan. Christesco.

« Rara Avis, roman ésotérique », Lillian Gilpin.

« Préambule : Les Joyaux d'Isis ».

Planches et hors texte :

« Frontispice : Metanoïa », F. Desroches.

« Aquarelle astrale (en couleurs) », André de La Courska.

« Larves dessin médiumnique », collection Bouvier.

« Rara Avis, reproduction de la couverture du manuscrit original », Lillian Gilpin.

Puisse le public adogmatique assurer le succès de l'éclectique nouvelle revue « Métanoïa ».

«**Lueurs**» disparaît. Ce cahier individualiste d'études et de documentation aura eu juste deux numéros. Son enquête sur l'économie et la vie pratique individualistes se déroulera dans le si sympathique « Semeur de Normandie », 34, rue Demolombe, Caen.

Le déficit de « Lueurs » est de 1.800 fr. que P. Bergeron soldera de sa poche. Follin a su découvrir en Bergeron une « personnalité » froidement courageuse, une volonté réfléchie, une puissance de travail : il lui donne la direction de « l'Ordre Naturel ». Chez Bergeron l'idéologie est surtout un moyen d'énergie, ce n'est pas la cause essentielle d'activité. Elle est un instrument, nous aurions voulu le voir s'appliquer à la diffusion des essentielles vérités du végétalisme.

J'ai toujours applaudi aux efforts de tous ceux qui ont placé la solution de la question militariste au-dessus des intérêts de parti, de classe. J'applaudis aux efforts de M<sup>e</sup> Demont, à ceux de Follin qui est particulièrement tenace pour répandre et faire constater ces vérités chaque jour rendues plus évidentes, par l'évolution mondiale, scientifique, commerciale, éthique, etc., par l'évolution générale, qu'elle a dépassé les stades de tribus, provinces, de nations.

Comptons qu'à s'employer à nous débarrasser des déchets encombrants, inutiles, dangereux de la digestion séculaire par « l'Ordre Naturel », la combativité native de Bergeron sera bienfaisante.

G. B.

**La Synthèse Libératrice** par D<sup>r</sup> Paul Carton.  
Prix : 2 francs.

Il n'est pas facile de rencontrer D<sup>r</sup> Paul Carton : assidu à son travail à Brévannes, il ne sort pas souvent. Ceux qui voudraient le connaître liront cet ouvrage.

D<sup>r</sup> Carton espère le progrès par la réforme intérieure de l'individu, mais il ne voit pas l'homme *libre*, pour

lui l'individu sera toujours guidé. Les guides d'aujourd'hui ne sont pas fameux. Selon D<sup>r</sup> Carton, ils devraient réaliser la synthèse de la religion et du savoir.

Une critique très juste de la vie individuelle et sociale actuelle.

### La Cuisine Simple, D<sup>r</sup> Paul Carton. Prix : 15 fr.

Parmi les recettes figure notre salade composite, nommée « Basconnaise », mais ce plat est déconseillé, parce qu'il ne saurait plaire à un grand nombre de personnes.

Nous conseillons de lire « La cuisine simple » à tous ceux qui veulent éviter les erreurs alimentaires, à ceux surtout qui sont chargés de faire la cuisine. Les principes généraux donnés par D<sup>r</sup> Paul Carton contribueront à grossir le nombre de consommateurs de la Basconnaise. Nous propagerons avec zèle cet ouvrage, espérant qu'il sera lu et aura une seconde édition, dans laquelle D<sup>r</sup> Carton conseillera peut-être l'usage de ce plat qui fait mon régal depuis onze ans. Et je suis gourmande et très difficile !

D<sup>r</sup> Carton conseille de consommer une salade composée de légumes, racines et feuilles crues à chaque repas, mais en petite quantité.

Ceux qui ne peuvent pas s'adapter au régime végétalien strict trouveront dans ce livre des recettes, des plats cuisinés, dans lesquels, des doses modérées du sucre, du lait, du fromage et des œufs, produits indispensables à ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas consommer de la Basconnaise en quantité suffisante, remplacent la feuille verte.

Ces recettes me paraissent bien compliquées et je plains sincèrement les inadaptés au végétalisme intégral, car si je suis d'accord avec D<sup>r</sup> Carton lorsqu'il dit que le travail de cuisine n'abaisse pas la femme, je pense que la simplicité de la cuisine augmente les loisirs de la ménagère, lui permet de lire davantage.

Les recettes de D<sup>r</sup> Carton sont celles d'un régime de transition pour ceux qui ne peuvent s'adapter au régime végétalien. Le peu de lait, de l'œuf, du sucre soutiennent les forces pendant que l'intestin ou l'estomac s'aguerrit à la consommation des crudités. Ce régime de transition est logique. Par contre, ceux qui voudraient vivre avec la prédominance des légumes cuits ou pire *frits*, deviendraient fatalement malades et ennemis du végétalisme.

**L'Amour Platonique,** D<sup>r</sup> C. Spiess, prix 30 fr.

L'auteur démontre le véritable sens du mot « pédérastie », généralement confondu avec « l'homosexualité ».

Nous recommandons à nos amis de lire dans l'*Hygie* (17, rue Duguay-Trouin, Paris), du Juin-Juillet-Août 1925, l'excellent article du D<sup>r</sup> H. Boucher : « L'inutilité et le danger de la vivisection. » S. Z.

## Recettes Culinaires

Voici la saison où la feuille verte ne manque pas.

*Bette* ou *Poirée*.

Coupez en morceaux le pétiole blanc et le limbe vert, jetez dans l'eau bouillante et légèrement salée avec des pommes de terre épluchées, ajoutez un peu d'oignon ou du poireau, faites cuire pendant vingt minutes, enlevez l'eau de cuisson, coupez finement du persil, un peu d'huile et servez.

On peut employer l'eau de cuisson comme potage au vermicelle, au tapioca, au riz.

Ou bien, séparez le limbe du pétiole, coupez ce dernier en morceaux, faites cuire à l'eau légèrement salée, enlevez l'eau de cuisson, servez avec des pommes de terre en robe de chambre, ajoutez du persil coupé finement.

Le limbe pourra être cuit avec de la laitue. On peut ajouter des feuilles de betterave ou du navet. La verdure de la Poirée ou de la betterave cuites seules ont un goût un peu vaseux, mêlées à de la laitue elles ont le goût d'un plat d'épinards.

Les eaux de cuisson de toutes les légumes seront jetées.

Depuis très longtemps, nous avons abandonné l'usage de frire l'oignon et le poireau pour donner du goût au plat cuisiné. Observez la proportion, soignez la cuisson et vous obtiendrez un plat savoureux.

Faites cuire dans peu d'eau des pommes de terre et de l'oignon, l'eau couvrant à peine les pommes, de telle façon qu'elle est épuisée lorsque les pommes sont cuites, versez de l'huile, ajoutez du persil et vous verrez que ce plat vaut bien celui qu'une cuisinière routinière aurait cuit avec de l'oignon frit.

Ayons le courage de modifier nos coutumes, de réaliser divers progrès pendant notre vie. C'est toujours *individuellement* que le progrès se réalise.

N'allons pas croire que toute l'humanité pendant une génération, va *frir* l'oignon, que la suivante génération se contentera de le *blondir*, qu'une autre va le *cuire à l'eau*, en laissant à la quatrième génération seulement la possibilité de le manger *cru*.

De même pour le végétalisme. Il se réalisera dès aujourd'hui pour certains individus, des groupes d'individus.

Il n'y aura pas de génération végétarienne d'abord, végétalienne ensuite.

Repas de Butaud, vendredi soir 21 juillet.

Il fait depuis quelques mois, chaque jour 3 repas à peu près semblables, frisant ainsi de très près le crudivégétalisme intégral.

Betterave 15 gr., carotte 150 gr., pomme de terre 150 gr., chou 50, céleri à côtes 30, oignon 25, pois mangetout 90, laitues et romaine 200; radis, racines et feuilles 50; panais 5, huile blanche 30, sel environ 2 gr. Poids total de la Niçoise : 795 gr. Pain blanc 25 grammes.

Sophie ZAIKOWSKA.

## Réunions du Foyer Végétalien

40, rue Mathis. 30 janvier

« Vivons gaîment ». La camarade Ruehl aime la gaîté. Elle s'exprime souvent par le chant.

Est-ce que le chant répond à un besoin? Il semble que oui. A notre époque de neurasthénie, le chant apparaît comme une hygiénique pratique.

Dans un atelier propre, clair, où l'on permet de chanter, le travail se fait moins rébarbatif, plus vite et mieux, et il y a moins de disputes.

Institutrice, la conférencière traite de la valeur suggestive de la chanson sur les enfants; il y en a de bonnes et de mauvaises.

Les hommes préhistoriques ont chanté, dansé; on trouve des traces de pieds dansants. La danse, la peinture, la sculpture ont contribué à écrire l'histoire.

Le 9 janvier, M. D. Strohl, le dévoué rédacteur en chef de « l'Education Physique », nous parla de la gymnastique naturelle.

Il y a confusion regrettable entre l'éducation physique et le sport.

1° Le sport est spectaculaire et démoralisateur.

2° Violent et non dosable.

3° Ne brillent dans le sport que les anormaux.

4° Trop aristocratique.

Méthode Hébert. — Les animaux se développent par une série de gestes. Sept gestes principaux : marche, course, saut, lancer, lever, grimper, défense, nage.

Pour Hébert, un être fort n'est pas forcément un costaud, mais un être moyen en tout. Sa méthode n'est pas rigide, elle est naturelle et utilitaire. Gestes altruistes. C'est la méthode française, les Français sont indépendants.

Chaque élève a sa fiche, compare ses performances à celles d'hier, mais pas à celles de ses collègues. Apprentissage de l'individualisme.

Nourriture sobre, en partie *crue*. Comme boisson *eau*.

Nous avons eu occasion de voir la démonstration pratique de la méthode au « Stade Olympique d'Ermont ». La méthode naturelle nous plaît beaucoup. Ce que nous pourrions lui reprocher, comme dans toutes les autres d'ailleurs, c'est le surmenage des moniteurs.

*Nous aimerions mieux voir les enfants manquer d'un genre d'exercice plutôt que de lutter entre eux.* L'habitude de lutter rend plus tard les gens guerriers, surtout si les chants accompagnant les exercices suggèrent l'amour de la patrie. M. Hébert contribue à élever une jeunesse fraternelle et superbe de santé, il ne faudrait pas, inconsciemment la préparer à une opposition avec la jeunesse de l'autre côté de la rivière. S. Z.

### Comptabilité — Adhésions

D<sup>r</sup> Spiess 6 fr., Kemner 25 fr., Mme Bratz-Barat 20 fr., Vigier 40 fr., Debacq 10 fr., Marthe Chambon 30 fr., Laboulais 100 fr., Vaudray 45 fr., Froger 10 fr., bénéfice réunion 4 juin 31 fr., Madel 10 fr., Renée Cottet 5 fr., Mollet 10 fr., Benigny 20 fr., Malvault 20 fr., D<sup>r</sup> Balzli 30 fr., Radix et sa compagne 30 fr., Dékaquer 5 fr., Adelmo 20 fr., Jules Lenglet 20 fr., Vente Foyer rue de Tolbiac 10 fr., Vente Sophie 102 fr. Total : 599 francs.

Déficit antérieur ..... 1.493 40

*Végétalien* n° 8 et expédition..... 550 »

Total des dépenses ..... 2.043 40

Recettes ..... 599 »

Déficit ..... 1.444 40

Le Gérant : G. BUTAUD.

Imprimerie Rosenstiel, Nice