



Octobre-Novembre 1925 N^o 10 Ce Numéro 1 fr.
ABONNEMENT ANNUEL : 10 FR.

Le Végétalien

Tribune Libre des Végétaliens

Paraissant le 15 de chaque Mois

Rédaction, Administration s'adresser à
Mlle Sophie ZAIKOWSKA, 131, rue Saint-Gratien
à ERMONT (S.-&-O.)

A nos Lecteurs

Nous remercions les amis qui nous ont aidé par leur plume, leur argent et leur activité, à arriver au N^o 10 qui termine la première année du *Végétalien*.

La deuxième série de notre revue portera comme titre *Ebos*, ce qui signifie : égoïsme, bonté et sélection.

Nous l'enverrons à tous les abonnés du *Végétalien*, ainsi qu'aux adresses que le hasard nous permettra de connaître, en priant les camarades de l'accueillir.

Ceux qui ne nous ont pas demandé de leur faire le service de notre revue ne nous doivent rien, pas plus ceux qui n'ont pas manifesté le désir de se réabonner.

Ceux qui nous apprécieront nous aideront et nous désirons qu'ils le fassent librement, de bon cœur.

LE VÉGÉTALIEN.

Préface

La vie sociale n'est qu'une suite d'expériences vécues. Je considère comme dignes d'éloges les hommes qui consentent seulement à réaliser de nouvelles expériences, qui s'y consacrent de bonne foi, sans passion, sans système et qui, en le faisant, protestent contre les vieilles routines qui nous mènent.

Créer une méthode d'expériences biologiques, c'est

LIBRARY
UNIVERSITY OF TORONTO
411

toujour, même quand elle sont négatives, réaliser un progrès. Car c'est un progrès de connaître ce qui doit être évité. Mais lorsque, au contraire, les résultats de l'expérimentation sont positifs, je considère qu'on a réalisé un énorme progrès dans la voie du bien.

Et alors, quand les expérimentateurs ont le courage civique de mettre leur conduite en harmonie avec les résultats de ces expériences, bravant le qu'en dira-t-on, uniquement conduits par le respect de la logique, je considère qu'ils ont donné un bel exemple. Chaque jour des découvertes sont faites, dont les conséquences sont un tel bouleversement des mœurs qu'on hésite à les appliquer. Certaines gens sont, plus qu'on ne le croit, retenus dans la voie de l'action par les liens de la tradition. En hygiène, en morale sociale, cela s'est vu. Depuis que l'on a connu que les étalages de victuailles exposés à l'air libre, aux poussières de la rue, par suite à mille causes de maladies contagieuses, sont un danger public, qui donc a osé bousculer de tels éventaires, puisque les Pouvoirs Publics sont incapables de nous protéger ?

Chaque jour le malheureux piéton se voit chassé de la rue par les modernes automobiles qui l'accaparent insolentement. C'est en vain qu'il voudrait se réfugier sur les trottoirs, car ceux-ci sont occupés par moitié par les étalages et surtout par la clientèle paresseuse des mastroquets. Où donc sont les protestations ? Je ne vois que des résignés.

Tout ce préambule m'amène par des voies un peu indirectes, au vaste sujet, à l'originale question traitée dans le livre auquel on me demande quelques lignes de Préface.

Comment les refuserais-je, moi qui ai pour coutume de ne point accepter les erreurs du passé sans protestation et qui, par profession comme par habitude d'esprit, accorde une valeur immense à l'expérimentation ? Pas n'est besoin d'être un savant catalogué, un Docteur de Faculté, pour réaliser des recherches utiles à l'humanité. Des idées pratiques éclosent dans le cerveau des hommes les plus simples. Et c'est bien le cas ici.

Un jour, mes pas furent conduits dans une sorte de sanctuaire d'un nouveau genre. La pratique, sinon le culte du crudivorisme y était en honneur. C'était au

40 de la rue Mathis, en plein quartier de travailleurs. Ce n'est pas un hasard qui me conduisait là, mais justement le désir de voir par mes yeux, une expérience modestement tentée par des gens de foi en vue de réformer des mœurs alimentaires que tous les gens s'accordent à considérer comme périlleuses.

Et cela n'est pas sans motifs. Qui donc peut se vanter de savoir manger sainement et économiquement ? Partout on voit des gens faire un Dieu de leur ventre, y engouffrer des victailles de tout acabit, sans choix, sans expérience, au petit bonheur, cependant que leur tube digestif et leur santé sont constamment mis à une rude épreuve. C'est à peine s'il est besoin de mentionner ceux qui, en mangeant, ne cherchent que des sensations plus ou moins agréables ; ceux-là, suivant le vieux dicton, sont de simples esclaves qui vivent pour manger au lieu de manger pour vivre.

Est-ce à dire que je fasse fi de la vieille réputation que la France s'est acquise dans le monde entier de posséder les meilleurs cuisiniers et de faire de la cuisine incomparable ? Je suis partisan de toutes les jouissances. Il est sot de passer volontairement à côté des joies d'ici-bas sans en tirer un légitime profit. Mais, il s'en faut que tous les plaisirs soient recommandables et ceux de la table ne le sont qu'à condition de ne point nuire. Il est des raffinements parfaitement ignorés de nos maîtres-queue, et la consommation quotidienne d'aliments mal sélectionnés, fussent-ils artistement préparés, n'a d'autre effet le plus souvent que de charger l'organisme d'une collection de poisons surfin. Victuailles plus ou moins altérées par de dangereuses fermentations, boissons empoisonnées par de l'alcool ou des essences aromatiques délétères, tels sont les habituels plaisirs de nos modernes mangeurs, candidats à la goutte, à l'arthritisme, à la mort précoce par auto-intoxication.

Or, l'expérience de la rue Mathis devait orienter mon esprit dans des directions qui pour moi étaient presque entièrement nouvelles.

Certes, j'étais accoutumé déjà aux plaisirs savoureux de la table végétarienne qui recèle une infinité de sensations à jamais refusées aux habitués irréductibles du cadavre animal. Mais je n'avais apprécié que partiellement le *crudivorisme*.

Le mot peut paraître barbare et étrange. Mais combien de gens sont crudivores sans s'en douter.

M. Jourdain faisait de la prose sans le savoir, et les ménagères qui offrent à nos palais de multiples salades, des fruits, même de luxe, pour flatter notre gourmandise vaniteuse, font du crudivorisme sans le savoir. N'ayons donc pas peur des mots. Il y a beau jour qu'une bonne partie de notre alimentation n'est faite que de crudités et j'imagine que les gourmets qui savourent une belle grappe de raisin, une pomme pleine de sève, ou un melon juteux, seraient quelque peu surpris de s'entendre traiter de crudivores. Et pourtant le fait est là.

Ce que l'on constate en plus à la rue Mathis c'est le crudivorisme exclusif et transformé en système.

Déjà, je le pense, les crudivores inconscients sont apprivoisés par ce que je viens de dire. Il me reste à leur faire comprendre qu'être crudivore par système n'est pas aussi fou qu'il y paraît.

Je n'ai qu'à faire le récit de ma propre expérience. Mon premier repas, composé de légumes et de fruits entièrement crus, me révéla des sources de jouissances gustatives et olfactives que j'ignorais. La cuisson d'un légume tel que le chou ou l'endive leur ravit une bonne part de leur saveur qui disparaît fondue dans les liquides abondamment inutiles dont ils sont imprégnés. Livrés à l'alimentation, au contraire, sans artifice culinaire, les sucs dont ils sont gorgés vous apportent des mélanges surprenants de parfums et de saveurs que les plus savants cuisiniers ignorent. Et quand on a mélangé ainsi non pas deux, mais huit, dix, vingt légumes de toutes sortes, on a réalisé des synthèses incomparables qui procurent à nos sens des plaisirs indéfiniment nouveaux. Il n'y a point deux salades identiques. C'est toujours du nouveau. Les mélanges de fruits ne sont pas moins féconds en voluptés.

Telle fut ma première impression; elle n'a pas varié depuis lors et j'en ai conclu que les hommes simples devenus crudivores par principe sont tout simplement des gourmets incomparables.

Une seconde révélation attendait le vieux dyspeptique que je suis, habitué à batailler avec mes aliments pour les rendre assimilables sans douleur. On sait quelle réputation possèdent les crudités, il paraît qu'il faut avoir un solide estomac pour en avoir raison.

J'eus la très agréable surprise de tenir en respect un assez volumineux paquet de légumes crus et de ma vie,

je n'avais aussi bien digéré. Du coup je mesurai l'étendue des préjugés dont nous sommes les esclaves.

En vérité, cela s'explique fort bien : pour donner à des crudités l'accès de l'estomac, il faut les mastiquer abondamment ; impossible à un crudivore de faire de ces repas express qui nous valent la pluralité de nos maux d'estomac.

Que l'on sache bien qu'un crudivore est un mangeur discipliné et que, par suite, il a pour son estomac des égards que les mangeurs traditionnels n'ont pas !

Mon expérience a été celle de cent autres. Il est loisible à chacun de la recommencer. *Experto crede Roberto*. Je dénie à quiconque le droit de disserter sur ce qu'il ignore.

Je pourrais m'étendre sur d'autres avantages : après avoir fait la part du gourmet et du dyspeptique, je devrais dire, au point de vue économique et physiologique, que le crudivore sait trouver dans ses crudités tout ce que la cuisson détruit, notamment les vitamines dont le rôle est si essentiel, et que finalement, le poids d'aliments dont il a besoin, est moindre pour lui que pour le mauvais mangeur.

Mais j'anticiperais sur la donnée même de ce livre. Ce que j'ai voulu, c'est fournir ici un témoignage et donner à des gens consciencieux et logiques, les encouragements d'un observateur profondément désintéressé.

A chacun de trouver la conclusion qui plaît à son tempérament. Le crudivorisme est-il défendable en tant que système ? Je le crois pour ma part. Est-ce une raison pour l'adopter ? C'est autre chose.

Mais je dis que tout citoyen amoureux de sa santé et désireux de servir la cause du progrès a tout au moins le devoir d'accueillir sérieusement les fruits d'une expérience sincère et honnête.

Laissons de côté nos habituelles railleries, comme nous devons faire litière de nos phobies héréditaires, n'ayons qu'une joie, celle de nous affranchir et d'accroître le cercle de nos connaissances.

Je suis bien sûr alors que tout le monde rendra aux auteurs de ce livre l'hommage impartial qu'ils méritent.

D^r LEGRAIN.

Réponses à l'Enquête sur le Végétalisme

Le 26 octobre 1923, l'avis suivant a été affiché au Foyer :

Les Végétaliens sont priés de donner leur avis sur le végétalisme, sur sa pratique. Chacun est invité en quelques lignes ou en quelques pages à communiquer ses impressions en participant à la publication d'un livre fait tout simplement de la réunion des exposés personnels.

Que chacun raconte donc ce qu'il a à dire le plus succinctement possible, particulièrement ce qui lui paraît le plus important de l'évolution qu'il a subie dans sa façon de s'alimenter. Qu'il indique ses prédispositions antérieures, quelles sont les influences qui l'ont guidé vers le végétalisme, les divers stades de l'évolution, ce qu'il a éprouvé, les difficultés, les inconvénients perçus, même les luttes de la table familiale ou du restaurant, leur influence sur le milieu fréquenté. Ne pas omettre de donner son âge, sa profession, l'état de santé passé et présent.

En un mot faire un résumé clair et éducatif de son évolution de l'omnivorisme au végétalisme et appuyer sur les proportions des différents aliments consommés et sur le pourcentage de crudivorisme.

Le Régime Innocent

La lâcheté dans l'action entraîne la lâcheté dans la pensée. J'appelle lâche toute pensée qui, sans examiner de problème de façon désintéressée, cherche à justifier ma façon d'agir. Je suis lâche dès que je pense à ma cause en avocat et en apologiste; dès que, au lieu de chercher la vérité, je cherche des arguments.

Le pire crime du crime, si j'ose dire, c'est qu'il tord et déforme la pensée du criminel. Seule l'action droite — celle qui obéit à ma pensée la plus désintéressée et la plus pure d'aujourd'hui — aura la vertu de redresser mon esprit tordu par toutes mes fautes antérieures.

Dans l'odieux régime de l'homme, qui fait de la terre une vaste boucherie, qui est le grand coupable ? Moi ?... la nature ?... mes ancêtres ?...

Je néglige les discussions scientifiques. Il y a toujours des savants pour dire : oui; des savants pour dire : non. Et combien entre eux sont autre chose que les avocats d'une cause ?

Mes motifs d'agir sont toujours éthiques, viennent de ma raison et de mon cœur interrogés. L'expérience et la science doivent m'aider à satisfaire mon cœur et ma raison. La science me dit ce qui est, non ce qui doit être. A moi d'utiliser ce qui est pour réaliser ce qui doit être.

Mon cœur et ma raison, si je les interroge sérieusement, prennent au sérieux le *Tu ne tueras point*, l'étendant à toute vie contre laquelle je ne suis pas en légitime défense.

L'expérience, — si je sais voir — m'apprend que la guerre déclarée par l'homme aux vies innocentes est pour beaucoup dans la guerre entre les hommes. A ne pas respecter le vivant, je m'accule à tuer mon frère.

Mon avidité de viande rétrécit la terre. Il faut beaucoup plus de prairie que de champ ou de jardin pour me nourrir. Sur la terre, rendue artificiellement trop étroite, tous les conflits s'enveniment et s'exaspèrent. Le *boucher* est le père du guerrier. Innocente en premier et naïf aspect, la trayeuse est sa mère.

Le renoncement aux nourritures animales élargira non seulement le domaine direct de l'homme, mais redonnera la place nécessaire aux libertés et aux équilibres naturels. Le berger, ennemi de la forêt, est le grand coupable des inondations et du déséquilibre des saisons. Le régime innocent ne rendra pas seulement plus facile, plus durable, plus profonde la paix entre les hommes. Dans une grande mesure, il pacifiera jusqu'à la nature, épargnera plus d'un cataclysme.

HAN-RYNER.

* *
*

Jusqu'ici, le régime végétalien m'a assez bien réussi, mais malgré tout je ne peux pas en dire grand chose, ne venant au Foyer Végétalien rue Mathis qu'une fois par jour et encore depuis peu de temps.

J'ai pu remarquer quand même la disparition presque complète de crises d'entérite que j'avais auparavant, ainsi qu'une légère amélioration dans mon état général.

En plus de cela, c'est une grande économie que vous faites réaliser à ceux qui viennent chez vous.

ANTHEAUME, employé d'octroi.

* *
* .

Vous m'avez convaincu. Depuis quelques mois, je me suis mis au régime végétalien, et je m'en porte très bien.

Paul BRULAT.

* *
*

Réponse de l'Enquêteur G. Butaud

Fils d'arthritiques, c'est-à-dire arthritique de naissance, j'ai déjà souffert des dents à l'âge de 18 ans.

Pendant toute ma jeunesse, j'ai abusé des plaisirs et, par suite, me suis épuisé. J'ai très mal vécu pendant de longues années, aussi mal que le lecteur puisse se l'imaginer, mais il me répugne d'entrer dans le détail d'une vie si peu exemplaire. Cependant, puisqu'il est utile de nous éclairer mutuellement, je dois dire que je paye aujourd'hui les fautes d'une jeunesse stupide, pendant laquelle j'ai dissipé la sève de la vie, épuisé mon organisme par l'abus de la nourriture forte, de la boisson alcoolisée, aggravé mon arthritisme. En voulant jouir intensément, je me suis usé prématurément et par suite diminué la somme de jouissances que le reste de ma vie pouvait comporter normalement et augmenté les souffrances que le fonctionnement d'un organisme producteur d'acide urique, mauvais métaboliseur, comporte.

A 20 ans, j'avais déjà une mauvaise digestion, des brûlures d'estomac. J'ai eu des crises rhumatismales poussées jusqu'à la fièvre, pendant une quinzaine. L'empoisonnement de mon organisme par ses déchets fait que je suis très vite fatigué aussi bien de rester assis que de travailler la terre.

Vers l'âge de 37 ans, j'ai trouvé moyen de me faire réformer la veille d'avoir à effectuer une période d'instruction militaire de 13 jours.

Je souffrais surtout des reins, je me traitais pour cela le lendemain de ma réforme et ma prostate réduite à une grosseur plus normale fit que je souffre beaucoup moins.

Comme je l'ai expliqué d'autre part, parti d'une alimentation riche, petit à petit, j'ai abandonné le vin, la viande, les œufs, toute alimentation animale, le café, le sucre, le vinaigre, puis toute alimentation cuite.

J'ai conservé pour les aliments le goût secondaire que

l'habitude a développé, mais la répulsion pour le goût caractéristique des crudités a diminué considérablement, pour les pommes de terre crues en particulier.

*
**

Depuis que je fais du végétalisme, mon régime n'a pas toujours été constitué de même façon. J'ai beaucoup cherché, tenté et je continue encore à varier. Pendant des mois j'ai consommé passablement de pain, de cuit, puis j'ai forcé sur tel plat, tels aliments, etc.

Ces dernières années à Vence, vivant de longs mois isolé ou presque, je vécus exclusivement de crudités et m'en trouvais fort bien. Puis des mois durant, au Foyer de Nice, par tentation, par économie, pour ne pas laisser perdre des restes, par paresse de confectionner la Niçoise, je mangeais cinquante pour cent de plats cuits et du pain complet. Robinson à nouveau et hôte du Foyer seulement une fois par semaine, je redevins 6 jours sur 7, exclusivement crudivégétalien.

Ci-dessous voilà à peu près ce que je consomme actuellement :

Trois fois par jour, un repas composé de :

300 gr. de racines et tubercules ;

100 gr. de choux ;

100 gr. de salades ;

25 gr. d'oignon ou de poireau ;

24 gr. d'huiles d'arachides ;

Un peu de persil, de cerfeuil ou de fenouil ;

25 gr. de grain trempé ;

10 gr. d'amandes, de noisettes, etc.

Selon les saisons, je consomme des châtaignes crues, des olives séchées et trempés dans l'eau salée, des fruits frais et secs.

G. B.

Un Fait précis et probant

Ces quelques lignes sont écrites pour les incrédules.

J'ai dit, dans mon article du *Végétalien* de mai, N° 7, que j'étais un fanatique des exemples concrets, un ennemi acharné des discoureurs, conférenciers, et autres raseurs, qui abusent vraiment, à notre époque, de leurs glandes salivaires.

En conséquence, on me permettra de signaler ici la belle performance sportive que vient d'exécuter, sans phrases, un de nos sympathiques camarades du Foyer de Nice, Pitto Jentil, coureur cycliste, quand il a le temps, et compatriote du fameux Italien Bottecchia, deux fois gagnant du Tour de France, lequel Tour, soit dit en passant, est un bel acte de courage physique, montrant ce dont est capable un bipède humain, quand il est sain, sobre, et quelque peu auto-discipliné.

Donc, l'ami Pitto, crudivégétalien complet, a été prendre part au Critérium Cycliste du Midi, à Toulouse, les 12, 13, 14 juillet 1925. Il a parcouru les trois étapes, avec régularité, en les achevant dans les délais réglementaires, n'ayant nullement la prétention d'arriver premier, et sans rien ressentir d'anormal, sauf la soif. Car il n'est plus tout jeune, et n'a pas la possibilité de se livrer à un entraînement exclusif et méthodique. Or, ces 3 étapes étaient, chacune, de 230 kilomètres, avec accompagnement, comme on le sait, de poussière, chaleur, mouches désagréables, suiveurs-gêneurs encore plus désagréables, autos insupportables, côtes dures, surtout dans le Gers, et autres rigolades diverses que le bon public n'apprécie pas à leur juste valeur.

Parcours dans une belle et riche contrée : Toulouse, Narbonne, Carcassonne, St-Girons, St-Gaudens, Tarbes, Auch, Castelsarrasin, Montauban, Toulouse. Il a fallu tenir la route 3 jours de suite, de 6 heures à 20 heures environ. Ceux qui haussent les épaules — il y en a — en voyant passer le peloton de tête, n'ont qu'à essayer.

Ce sont là, pour la cause crudivégétalienne, des résultats athlétiques extrêmement intéressants à signaler, à ajouter à tous les précédents, dont on parle peu, on ne sait trop pourquoi, dans les journaux spéciaux. Il faut répéter, publier, enfoncer dans la tête dure du public, certaines innovations qui viennent troubler sa douce quiétude routinière. Quel mal pour changer les bonnes (?) petites habitudes, pour modifier un tant soit peu l'alimentation quotidienne généralement bête !

Il est donc surabondamment démontré, et cela est d'importance, que notre régime permet d'accomplir un travail physiologique considérable, sans surmenage, sans aucun inconvénient.

De ma petite enquête faite à Nice, au passage des

coureurs du Tour de France, il résulte que la question alimentaire n'intéresse guère ces Messieurs les géants de la Route. Naturellement.

Enfin, notre Pitto a agi. Il pourrait tirer efficacement sur la corde chère à Butaud, vous savez, la fameuse corde qui remplacera, dans les temps futurs, pour la traction, les animaux de la ferme... Le public est surpris de voir qu'un bon moteur humain peut faire le tour de la France sur deux roues. Il serait encore bien plus épaté s'il savait que ce moteur peut être alimenté exclusivement avec des feuilles vertes et de simples crudités ; on se demande s'il voudra jamais le savoir.

En attendant, un bon point à ce brave Pitto, type maigre, sobre, crudivégétalien.

S'il entreprend le Tour de France en 1926, comme il en a l'intention, et comme je le souhaite ardemment, quelle réclame pour notre cause végétalienne ! Et quelle belle carotte crue nous pourrions lui offrir, par souscription, pour fêter son succès !

D^r LE PASSANT.

Capitalisme & Communisme

(Suite)

II

A la faveur du trouble général amené par la guerre, les bolchevicks en Russie sont arrivés à s'emparer du pouvoir et ils l'ont conservé jusqu'à maintenant. Nourris de marxisme, ils ont, dès le début, tenté de faire une véritable révolution sociale et de remplacer le capitalisme par le communisme. « Un ordre nouveau commence aujourd'hui », a déclaré Lénine à l'Institut Smolny de Pétrograd en octobre 1917. L'anarchie capitaliste n'existait plus, la destinée de chacun n'était plus livrée au hasard, la société tutélaire devait veiller sur l'individu de sa naissance à sa mort.

Naturellement, le premier soin fut de supprimer l'argent. Depuis tant d'années dans les réunions révolutionnaires du monde entier on avait dit et redit les méfaits du « vil métal ».

A sa place on établit le « païoc », c'est-à-dire la ration d'entretien. Chacun, selon la fonction qu'il rem-

plissait dans la société, devait avoir son « païoc » qui comprenait la nourriture, le vêtement, le logement, etc.

C'était faire confiance en une humanité idéale, inexistante dans la réalité. A part la poignée d'idéalistes qui avait dirigé la révolution; la grande masse ne comprenait rien aux théories nouvelles. L'autorité du gendarme et du patron disparue, chacun n'eut rien de plus pressé que de se soustraire à la géhenne du travail régulier, l'ouvrier ne travaillait presque plus et, avec une inconscience de brute, il détruisait les plus belles choses; démolissait les meubles magnifiques pour se chauffer, découpait les toiles des grands peintres pour se faire des bandes molletières.

On a beaucoup reproché à Lénine d'avoir dit : « Pillez ce qui a été pillé. »

Je ne partage pas quant à moi l'indignation suscitée par cet ordre. Une classe avait joui du luxe pendant une période millénaire et la masse confinée dans l'esclavage n'avait jamais rien eu à elle. Pourquoi ne pas lui permettre à cette masse de jouir un jour à son tour. Mais il semble que Lénine, semblable à l'apprenti sorcier, déclencha alors des forces dont il ne put plus ensuite se rendre maître.

Ouvriers et paysans détestaient les intellectuels et en outre les paysans détestaient les ouvriers des villes(1), ils refusèrent de cultiver pour les nourrir. Pour avoir des produits agricoles, il fallut employer la force armée, ce qui n'alla pas sans exactions, injustices, violences. Le paysan, égoïstement, résolut de cultiver seulement pour sa consommation personnelle; une sécheresse étant survenue, il s'en suivit une famine épouvantable qui fit plus de victimes que la guerre mondiale.

La première expérience du communisme a donc été très malheureuse. Le communiste, loin d'accroître le bonheur, a eu pour effet de rendre la vie en Russie moins agréable que partout ailleurs. L'intrigue, le népotisme, la faveur, ces fléaux des pays capitalistes, sévissaient là dans des proportions inouïes. Chacun mit tout en œuvre pour se saisir des emplois qui donnaient, non le luxe qui n'existait plus en Russie, mais la vie la moins mauvaise avec le minimum de travail. Le « struggle for life », loin d'être adouci par le nouveau régime, devint plus terrible que jamais.

(1) Gorki : Vents de révolution, Lénine et le paysan russe.

La bureaucratie devint d'une arrogance dont on ne peut se faire une idée; pendant que de longues queues stationnaient les pieds dans la neige pour attendre un « projouska » décrété indispensable, les bureaucrates insouciants bavardaient autour des tasses de thé dans lesquelles ils trempaient leur pain noir. Nulle part on n'était moins fraternel, bien qu'on s'appelât « camarade ».

Un instituteur, promu commissaire quelque part, voulait que, réagissant contre ce qu'il appelait la « mentalité gênante », on supprimât comme bouches inutiles, les vieillards, les infirmes, les bossus (1).

Le bolchevisme fit cependant quelques réformes de justice sociale. Des ouvriers, des servantes entrèrent aux universités pour entreprendre des carrières qui étaient avant la révolution et qui sont encore chez nous l'apanage des classes dirigeantes. Tous ne réussirent pas; cette science qu'ils considéraient comme un amusement leur apparut comme un effort terrible.

« La science est comme un granit », a dit un de ces ouvriers-étudiants. Beaucoup, déçus dans leurs espoirs, quittent l'université et retournent au travail manuel. Je pense que quand même leur expérience n'aura pas été nulle; quelque chose leur restera de la culture reçue; ils seront supérieurs à ce qu'ils étaient avant.

Le code bolchevique du mariage qui libère la femme de toutes ses entraves, réalise les idées qui sont discutées depuis plus d'un siècle dans les divers groupements et qui semblent encore chez nous des utopies. Il est vraiment déplorable qu'il faille massacrer des milliers de personnes pour empêcher une moitié de l'humanité d'opprimer l'autre.

C'est pourquoi malgré l'expérience malheureuse que vient de faire la Russie, un esprit affranchi ne peut pas soutenir le capitalisme.

L'institution du patronat qui laisse une fonction sociale aussi importante que la production à l'arbitraire de chacun doit évidemment disparaître. Le progrès social consiste à remplacer par de la *raison* ce qui a édifié la superstition, le préjugé, la routine, l'égoïsme des maîtres.

(1) Gorki : Lénine et le Paysan russe.

Il n'y a qu'une seule réalité, la vie; en dehors de la vie, il n'y a que des mots.

Cette vie précaire; il s'agit de la rendre la plus heureuse possible et à ce bonheur relatif, chacun y a droit; quel que soit l'endroit où le hasard l'a fait naître.

La notion du droit imprescriptible de chacun au bonheur condamne l'idée du « devoir de mourir ». Nul homme, nulle collectivité n'a le droit d'exiger qu'on meure pour son service; la vie de celui qui meurt vaut la vie de ceux pour qui il meurt. Les guerres actuelles sont des guet-apens ourdis contre les hommes. La haine de races invoquée par les bellicistes est provoquée artificiellement par les dirigeants; l'ouvrier dans son usine, le paysan sur son morceau de terre, ne se soucie pas des Allemands, des Anglais ou des Italiens; il ne les aime ni ne les déteste; il les ignore. L'ouvrier ne hait les étrangers que lorsqu'ils entrent en concurrence avec lui; il déteste pour la même raison les femmes de sa propre nation. Les barbares vont à la bataille en criant « Dieu le veut ». Le soldat français moderne ne croit guère en Dieu; mais il croit en un vague destin qui marque d'avance la date de sa mort. « On meurt où on doit mourir. »

La mort est mise en loterie et chacun en court le risque, espérant que le « destin » lui est favorable et qu'il ne gagnera pas. Les hommes des classes dirigeantes, plus raisonnables, mettent tout en œuvre pour se dérober au risque; les fils de millionnaires étaient rares dans les tranchées de la dernière guerre; ce qu'on y trouvait c'était les ouvriers et surtout les paysans, masse moutonnaire que l'on menait à l'abattoir au son d'une musique barbare.

Instruite par la révolution russe, la société rationnelle devra bâtir non sur un altruisme inexistant, mais en tenant compte de la mentalité égoïstique générale. Organiser les égoïsmes pour qu'ils se nuisent le moins possible les uns aux autres, tel est le problème; problème en réalité très difficile.

Parmi les principes devant servir de base, le plus important est celui de la liberté individuelle.

Le tort de la révolution russe a été de méconnaître cette liberté, non en instituant une dictature qui lui était indispensable pour se défendre, mais en courbant les citoyens sous une autorité économique qui mettait

en réalité l'ensemble des hommes à la merci de l'égoïsme de quelques-uns.

Communisme en production; individualisme dans la vie; telle est à mon avis la formule du moindre mal.

Avant tout, organiser la vie matérielle le plus confortablement, au moins de travail possible. Pour ce faire, c'est le communisme qui semble la meilleure méthode.

Le système communiste est loin d'être sans défauts. Les administrations sont une image réduite du communisme; tout le monde connaît leur lenteur, leur incurie qui résulte de l'indifférence de chaque travailleur pour une œuvre qui ne l'intéresse pas directement. La hiérarchie, la discipline contrebalancent l'indolence individuelle, mais dans une mesure très relative, car il y a toujours moyen d'échapper à la vigilance d'un chef qui est lui-même un employé et par conséquent participe à l'indifférence générale.

Mais le patronat est loin d'être sans défaut. Outre qu'il brime et exploite l'ouvrier, c'est-à-dire la majorité de la population, son objectif n'a rien à voir avec le progrès économique; il est tout entier dans le gain personnel. D'ailleurs, lorsque l'établissement est de vastes proportions « l'œil du maître qui engraisse le cheval » perd ses avantages; le maître n'a que deux yeux et il en faudrait mille. Force est donc de recourir à une hiérarchie de salariés et l'industrie comme le commerce se rapproche de l'administration dont elle prend les défauts sans prendre les avantages.

On a reproché aux industriels français de ne pas annexer à leurs usines des laboratoires de recherches en vue de perfectionner la production. Lorsque ces laboratoires existent, le patron les réduit à la plus simple expression, parce que, à ses yeux, il n'y a là que de l'argent perdu.

Outre la production, l'Etat, dans une société rationnelle, doit assumer la charge des grands services publics, tels que l'éducation, l'assistance aux vieillards et aux malades, la sécurité, etc.

Par impuissance sans doute, la Russie soviétique, après avoir tenté d'étatiser l'instruction, l'a remise à la direction des soviets locaux. Le résultat ne s'est pas fait attendre, les écoles ont grandement diminué en nombre. Le paysan, et le paysan russe moins que tout

autre, ne comprend pas la nécessité de donner à ses enfants une culture intellectuelle qu'il ne possède pas lui-même.

L'éducation communiste doit être entendue dans un sens beaucoup plus large qu'elle ne l'est en pays de propriété individuelle.

La société doit se substituer à la famille dans le soin de l'élevage des jeunes générations.

La société remplacera par une froide administration la tendresse maternelle, il est vrai. Mais outre que la littérature tout comme elle, exagère l'amour, a grandi outre mesure la force de ce sentiment; il ne faut pas oublier que seule une petite minorité d'enfants riches bénéficient de la douceur du foyer.

Dans les classes ouvrière et paysanne l'enfant est presque toujours très malheureux. Mal nourri, mal vêtu, mal soigné dans ses maladies, peu ou pas instruit, initié de très bonne heure à la brutalité, il participe à la misère matérielle et morale de ses parents; injurié et battu pour le plus léger motif et même sans motif; père et mère le frappent pour soulager leurs nerfs. Chez les paysans l'enfant doit « rapporter » de très bonne heure; on le met au travail sans nul souci de son éducation.

La famille est la grande transmetteuse du passé; c'est par elle que se perpétuent les préjugés de toute nature; elle est l'instinct qui n'est victorieux de la raison qu'au grand dommage du progrès.

Il va sans dire que la dépossession des parents de leurs enfants ne se fera pas sans luttes. L'instinct parental et surtout maternel est un prolongement de l'instinct sexuel; c'est dire combien il est fort. Si la société communiste s'emparait par la violence des enfants, elle verrait se dresser contre elle les femmes, telles des femelles auxquelles on arracherait leurs petits. Il faudra donc ne procéder que graduellement à la reprise des enfants. Tout d'abord, l'Etat s'appliquera à élever de manière supérieure les enfants qu'on lui abandonnera. L'abandon, au lieu d'être comme aujourd'hui une calamité initiale qui pèse sur la vie entière, deviendra une bonne chance; l'enfant sera, par le fait de la décharge de ses progénitures, assuré des meilleurs soins et de la meilleure culture.

Alors s'affaiblira, la propagande y aidant, l'idée du devoir des parents envers leurs enfants. Les jeunes fem-

mes, sachant que l'Etat élève très bien les enfants, voudront de plus en plus se libérer des chaînes maternelles.

D'ailleurs, depuis que l'on est à peu près le maître de la fécondité, on voit que l'enfant n'est plus considéré comme une part nécessaire de la vie. Nombre de couples aujourd'hui envisagent la descendance comme une lourde charge à éviter et non plus comme un bonheur.

Dans les classes pauvres et moyennes l'enfant prend les meilleures années de la vie de la femme; il la prive de toutes les joies de la jeunesse.

Le préjugé est cependant encore bien grand à cet égard. C'est que les cerveaux sont pétris de l'idée que la sexualité et tout ce qui s'y rattache est le pivot de l'existence.

Sans amour, sans enfant, on pense que la vie est manquée.

Cela tient à ce que la vie intellectuelle est encore très peu répandue. L'instruction est envisagée à la manière d'un ennuyeux annoncement livresque que l'on s'empresse d'abandonner la scolarité terminée.

Alors l'homme, plus encore la femme, arrivés à l'âge adulte, sont désemparés; ils ne savent quoi faire des jours qui leurs sont donnés. Il leur faut « un but » dans la vie; ce but c'est la femme, surtout le mari, et aussi les enfants à élever. Le « but » atteint, on s'aperçoit que la vie n'est pas du tout ce qu'on croyait; le mariage est une lourde chaîne, les enfants, sans reconnaissance pour les soins qu'on leur donne, ne pensent qu'à eux. On se résigne; c'est, dit-on, la vie.

La vie serait bien plus riante si la culture étant fortement améliorée, l'homme, même d'aptitudes moyennes, pouvait goûter du plaisir à l'étude de la nature, livre assez grand pour que sa lecture puisse occuper la vie la plus longue.

Le mariage dans la Russie Soviétique est devenu une formalité très simple. On se marie et on se démarie avec la plus grande facilité. Un Français de ma connaissance établi en Russie, s'est marié quatre fois en trois ans.

La réforme jusqu'ici a surtout profité aux hommes qui, très peu familiaux de leur naturel, voient avant

tout dans l'amour un acte matériel et sont portés à changer de femme comme on change d'aliments. Les hommes d'âge mur, même les ouvriers et les paysans, se sont empressés d'abandonner la femme de leur âge avec laquelle ils avaient passé leur vie pour épouser une jeune fille. Aussi les femmes délaissées détestent-elles le nouveau régime qui a brisé leur foyer sans rien leur donner en échange.

Dans une société véritablement égalitaire, une telle chose ne pourrait pas se produire, car sauf des cas individuels et exceptionnels, les hommes d'âge mûr ne devraient pas trouver de femmes jeunes. S'il les trouve, c'est parce que l'égalité des sexes est encore très loin d'être une réalité, et la jeune femme bannie encore des moyens de se procurer les biens de la vie, recherche dans l'homme mûr celui qui les possède, grâce à des années de travail ou d'intrigue.

Le communisme devra remplacer par quelque chose la famille disparue. La société trop grande ne saurait pourvoir qu'aux besoins matériels; pour la sociabilité, la camaraderie, l'affection, il faut un groupe plus petit.

La société présente donne peu de place à l'affection; le groupe familial est censé y pourvoir et la famille éloigne les amis qu'elle qualifie d'*étrangers*. Seuls les riches peuvent se payer le luxe de *recevoir* leurs amis toujours nombreux; la classe moyenne, plus encore la classe pauvre, vit entre soi et au frottement continu des parents, la nervosité s'allume, le caractère acariâtre fait de la vie un enfer.

La maison transformée en un cercle privé pourrait répondre aux besoins que la famille satisfait très mal le plus souvent. Elle comporterait les avantages du couvent sans la servitude de la règle. On y trouverait outre le logement une vaste salle à manger et un salon commun, une bibliothèque, un cinéma, la T. S. F., une infirmerie si on est malade.

La liberté individuelle étant le principe fondamental, chacun pourrait à son gré se mêler à la vie commune ou s'isoler. La maison serait une sorte de famille spirituelle supérieure par cela même à la famille animale fondée sur l'acte sexuel.

(A suivre.)

Doctoresse PELLETIER.

Poisons Overtoniens

Poisons Plaisants

Les animaux et l'homme sont doués d'un instinct d'ingestion. Certaines substances plaisent à cet instinct, d'autres lui répugnent. Le choix instinctif des substances ingérables est-il toujours correct? Observons les faits.

La saccharine est acceptée par le goût au même titre que le fruit sucré. Or, la saccharine traverse le corps sans le nourrir et blesse les reins obligés de l'expulser. Un régime alimentaire peut donner le scorbut sans déplaire au goût. On pourrait multiplier à l'infini les exemples. Il est possible de satisfaire son instinct d'ingestion tout en détruisant sa santé.

L'homme civilisé, au lieu d'étudier les défauts de ses divers instincts, cherche simplement à les satisfaire. Il trouve et il produit de nombreux poisons.

Le microscope nous a montré que nous sommes un composé d'éléments individualisés, appelés cellules; ces cellules baignent dans un liquide nourricier qui est renouvelé par le sang. Si l'individu vit correctement, le sang ne contiendra aucune substance nuisible. Le sang sera, au contraire, empoisonné si l'individu exerce mal ses mille facultés, ou s'il absorbe de faux aliments ou des poisons.

Supposons que le sang soit sali par un poison. Deux cas sont possibles : Ou bien la substance nocive reste confinée au sang, ou bien le poison pénètre dans les cellules. En effet, à certains poisons la cellule peut refuser l'entrée; elle peut attendre que le sang se purifie peu à peu. C'est le cas des poisons ordinaires ou non pénétrants. Il y en a d'autres qui, une fois entrée dans le sang, ont, en même temps, envahi l'intérieur de chaque cellule du corps : ce sont les poisons pénétrants dits overtoniens.

L'action des poisons ordinaires ou non-envahissants est celle d'un bandit qui s'attaque à votre maison fermée. Mais vos amis veillent au dehors de la maison et lui livrent bataille : le combat s'engage alors au dehors de votre intérieur. La maison c'est la cellule, le dehors c'est le sang ou la lymphe qui ont été pollués par un

poison du type non pénétrant, vos amis ce sont les reins qui débarrassent le sang du poison.

Un poison ordinaire, même entré dans le sang, n'atteint pas l'intimité des cellules; elles peuvent lui refuser l'entrée.

Les poisons du type pénétrant ressemblent à un ennemi rusé muni d'une fausse clé : Il s'introduit chez vous sans bruit, à l'insu de vos amis, et vous terrasse à volonté. Une fois qu'un poison de ce genre a été ingéré, il est répandu non seulement dans le sang, mais en même temps à l'intérieur de chacune des cellules qui composent nos muscles, nos glandes et nos nerfs.

Voici une expérience qui démontre la nature pénétrante de certaines couleurs vénéneuses.

*
**

Colorants pénétrants et colorants non pénétrants

Prenons trois bocaux remplis d'eau pure. Colorons l'eau du premier par du bleu d'aniline et l'eau du deuxième par du bleu de méthylène. Plaçons de petits animaux translucides, des têtards, dans les deux bols à eau colorée. Les animaux exposés à l'action du bleu de méthylène, sont immédiatement teintés en bleu dans toute leur masse et ils n'arrivent à perdre cette couleur que si on les place dans le troisième bol qui contient de l'eau pure. Le bleu de méthylène est donc un poison du type pénétrant.

Les animaux translucides placés dans le bocal au bleu d'aniline ne sont pas teintés en bleu, leurs cellules résistent parfaitement, et ne se laissent envahir par la couleur qu'après la mort. Le bleu d'aniline est donc un poison du type non-pénétrant.

Il est assez facile de classer les colorants en pénétrants ou non-pénétrants; on peut constater la coloration ou non coloration des cellules encore vivantes d'un végétal ou d'un animal en les observant sous le microscope. Mais comment décider si un poison incolore est de nature pénétrante ou non pénétrante ?

(A suivre.)

Victor LORENC et Sophie ZAIKOWSKA.

Tous droits de reproduction, adaptation et traduction réservés en tous pays.

Bibliographie

Les Esclaves, drame philosophique en un acte par Han-Ryner, prix 1 fr. Ed. « Idée Libre », Conflans-Ste-Honorine (S.-et-O.).

Les personnages sont symboliques. Les principaux sont Eudoxe le maître, Agnès l'esclave chrétienne et Stalagmus, vieil esclave perspicace et révolté. Les autres esclaves, plus ou moins résignés, seraient dominateurs à leur tour, s'ils en avaient la puissance.

Stalagmus ne se plaint pas tant d'être esclave lui-même, il souffre surtout du fait que l'esclavage existe.

« Ce qui fait ma colère depuis que je suis un homme et ce qui fait depuis que j'ose penser, ma honte, ce n'est pas que je sois esclave, c'est qu'il y ait des esclaves. »

Dans le dialogue entre Stalagmus et la chrétienne, le premier oppose à l'espoir d'un monde libre un pessimisme assez fort, parce que « chacun ne rêve que d'être le maître ».

Stalagmus voit loin. Il voit l'esclave prendre successivement les noms de serf, de salarié, serviteur ce dernier de « grandes bêtes de métal ».

« Le maître des outils fait travailler les ouvriers et il ne les nourrit point. »

Je ne partage pas tout à fait le pessimisme de Han-Ryner. Avec le développement de l'industrie, de la science, l'homme est devenu incontestablement plus libre. Autrefois, l'esclave habile et d'esprit souple pouvait quelquefois être libéré, c'est-à-dire gagner une position sociale équivalente à celle du salarié d'aujourd'hui. Mais les chances de se libérer étaient rares.

C'était terrible d'être « esclave ». Epictète prétendra que sa pensée lui appartient... Quelle illusion ! Il suffit d'un séjour prolongé dans un cachot humide pour vous rendre fou !

Le serf du Moyen-Age est déjà plus heureux que l'esclave de l'antiquité. Il n'a plus un maître unique, mais plusieurs et cela vaut mieux pour lui. Le développement économique a suivi son cours. Le bourgeois, le seigneur féodal et le roi se disputent le pouvoir et cherchent à s'appuyer sur le peuple.

Aujourd'hui, le développement industriel permet à l'individu d'étudier, de connaître ses vrais besoins, sa nature, de disposer de sa personne. C'est énorme !

Dans l'antiquité l'esclavage était fatal. Le maître sans esclaves était ruiné, devenait esclave ?

Devant la science, aujourd'hui les classes sociales sont moins rigides, le riche et le pauvre sont égaux physiologiquement, l'un et l'autre ont également besoin d'activité, de repos, de l'air frais et d'une alimentation appropriée à la nature humaine d'animal végétalien.

Aujourd'hui individuellement chacun peut s'affranchir, le riche du « dominisme », le pauvre du « servilisme ».

La vie économique, plus facile pour tout le monde, fait que cet affranchissement ne dépend pour chacun que de l'ennemi intérieur, de son ignorance, tandis que le malheureux esclave de l'antiquité, en outre de son ennemi intérieur, avait affaire à un autre homme le possédant matériellement.

**
*

Nous recommandons aux amis de l'autorité la lecture de *Avec soi-même*, de Semenoff, dans le n° 2 de « Métanoïa, 7, rue des Aubépines, Lyon-Monchat.

**
*

« Le Semeur », 10 septembre 1925.

Dans la Ronde Eternelle, par Georgette Ryner. Une page philosophique exprimée poétiquement. C'est la difficulté de rencontrer l'amour et quand on l'a rencontré la mort survient. Des préjugés, comme la différence d'âge, l'idée de l'unicité en amour sont des obstacles pour s'aimer.

Mais l'âme, lorsqu'elle se sera « évadée de la chair qui l'emmure », manifesterà son amour par des actes favorisant la vie sur cette terre.

Cette pensée de Georgette Ryner qu'après notre mort, notre corps désagrégé sera utilisé par la vie est consolante.

Mais pendant notre vie, nous pouvons faire le mal, le bien ou rester neutres. Faisons donc, de notre vivant, le plus de bien possible.

**
*

« Le Semeur », 2 fr., octobre 1925.

Très intéressante, l'étude de Henri Zisly « Un regard dans le passé ».

Remarquons que les paroles prophétiques qu'exprimait en son temps A. Vaillant, « La science fournit à l'homme l'abondance », ne se justifient pas encore, mais c'est parce que les besoins des hommes se développent plus vite que la science.

* *
*

A lire dans l'« Hygiène », sept-oct. 1925, 1 fr., rue Dugay-Trouin, l'étude de V. Lorenc : « Les rapports de l'alimentation avec l'égoïsme, la bonté et la sélection ».

* *
*

Nous recommandons à nos lecteurs, dans la « Revue Naturiste », 48, rue Diard, Brévannes, deux excellents articles : « L'Esprit purifie-tout ? » et « La friction massage à l'eau très chaude ».

* *
*

On nous demande de faire connaître la création de l'Institut de Psychagogie et de Psychothérapie, 3, Taconnerie, Genève, dont le directeur est M. C. Baudouin, privat-docent à l'Université et prof. à l'institut J.-J. Rousseau.

* *
*

Education de soi-même, hygiène mentale, autosuggestion, psychanalyse, rééducation.

Autour de l'Institut se groupe une Société qui se propose de maintenir le contact entre les personnes qui, dans différents pays, s'intéressent théoriquement à ces questions ou qui désirent aider matériellement au développement de l'Institut.

Tous les consommateurs du Foyer Végétalien voudront avoir comme souvenir la photo de leur ami Gd Jean, en une série de 7 cartes postales. Des pensées originales et glanées accompagnent chaque photo dans une pose symbolique. En voici une :

« L'étude c'est le travail du cerveau et la réparation du travail mieux compris vers de nouveaux efforts. L'étude défriche l'inculte par le travail cérébral et le rend fécondable par les efforts du physique. L'étude met la joie à la place de la douleur; l'étude c'est l'amour et l'ignorance est la haine et la mort. »

La série est vendue 1 fr. On peut se la procurer au Végétalien, au Foyer Végétalien, 40, rue Mathis, et chez Jean Godeck, Bascon, par Château-Thierry (Aisne).

Causeries

Au Foyer Végétalien, 40, rue Mathis. Métro : *Crimée*.

Jeudi, 5 novembre, à 20 h. 30 :

« Effet de l'alcool sur l'organisme », par Daudé-Bancel.

Vendredi, 6 nov., à 20 h. 30 :

« Propreté et Soleil, facteurs de santé », par D^r Hemmerdinger.

Vendredi 13 nov., à 20 h. 30 :

Causerie en langue italienne, par X.

Vendredi 20 nov., à 20 h. 30 :

« Comment supprimer la guerre et reconstituer économiquement la France et le Monde », par M^e H. Demont.

Vendredi 27 nov., à 20 h. 30 :

« Comment il faut parler aux fous », par D^r Legrain.

Dimanche 29 nov., à 14 h. 30 :

« Mon action », par Banville d'Hostel.

Jeudi 3 déc., à 20 h. 30 :

« Sur le Radium », par Costes.

Vendredi 4 déc., à 20 h. 30 :

« La plus grande force ou l'empire sur soi-même », par Caudron, pasteur.

Dimanche, 6 déc., à 14 h. 30 :

« L'importance de l'abstinence et la prohibition américaine », par D^r Legrain et Han-Ryner.

Vendredi 11 déc., à 20 h. 30 :

« La désagrégation de la famille », par D^r M. Pelletier.

Vendredi 18 déc., à 20 h. 30 :

« Nietzsche et la Société », par Charles Wolff.

Vendredi 25 déc., à 20 h. 30 :

Causerie en espéranto, par Guma.

Adhésions

L., 20 fr. ; Ch. Collet, 10 fr. ; R. Salvator, 20 fr. ; Barral, 10 fr. ; Legay, 10 fr. ; Manesceau, 10 fr. ; Vibout, 10 fr. ; Batteux, 20 fr. ; M. G., 25 fr. ; « Mono », 10 fr. ; Marangolo, 86 fr. ; Zisly, 5 fr. ; Cavallero, 100 fr. ; D^r Pelletier, 15 fr. ; Spatharis, 20 fr. ; Cochet, 10 fr. ; Vaillant, 10 fr. Total : 391 francs.

Le Gérant : G. BUTAUD.

Imprimerie Rosenstiel, Nice