

Mars-Août 1928

N<sup>os</sup> 1, 2 et 3 réunis (3<sup>e</sup> série)

Ce numéro : 3 francs

ABONNEMENT ANNUEL : FRANCE 10 FRANCS - ÉTRANGER 12 FRANCS

---

# LE VÉGÉTALIEN

TRIBUNE LIBRE DES VÉGÉTALIENS

DE 10 NUMÉROS PAR AN



## SOMMAIRE

- Le Végétalisme. . . . . G. BUTAUD
- Réponses à l'Enquête sur le Végétalisme (Jean TORRENS,  
H. TRICOT, Louise DIART, Adolfo MARANGOLO, Raymond  
DEJUCQ, Gustave FAHY, JACQUES, Henri GOURGUET, Mau-  
rice LOUTREUIL).
- La Gymnastique utilitaire . . . . . COSTES
- Résumé des Conférences (D<sup>r</sup> LEGRAIN et LAGALAURE).
- Nouvelles du monde végétalien.
- Parmi les Pensers éclos... . . . . . H. ZISLY
- Une pensée de Daniel Lipman.
- Les langues internationales.
- Sucre industriel ou plante sucrée ? . . V. LORENC, ingénieur
- Bibliographie . . . . . S. ZAIKOWSKA
- 

Pour tout ce qui concerne le journal s'adresser à  
Sophie ZAIKOWSKA, 131, rue Saint-Gratien à Ermont (S.-&-O.)  
Chèques Postaux : Paris 1039.51

J082798

## COMPTABILITÉ

---

*Sommes reçues comme abonnements ou souscriptions:*

G. Rose 150,00; S. Munsch 10,00; Dehlias 15,00; Olivier 12,00; Demaria 13,00; Weber 20,00; Suzanne 15,00; Séguin 30,00; Lacaze 10,00; Tichit 23,00; Germaux 20,00; Madel 10,00; Blondeau 12,00; Dr Mariavé 10,00; Rousseau 30,00; Volà 12,00; Duvois 60,00; Zisly 15,00; Chanvallon 10,00; Fieschi-Vivet 20,00; Canguilhem 20,00; Le Piouff 10,00; Germain 100,00; Perny 20,00; Charier 20,00; Tricot 10,00; Meunier 10,00; Chauvin 20,00; Henseler 20,00; Palombier 10,00; Cappé 30,00; A. B. 50,00; L. Bréhamet 50,00; Kemner 30,00; Monchalin 11,00; A. Lefèvre 20,00; L. Guilpain 15,00; G. Guilpain 12,00; Gil Antonio 10,00; Bernaville 10,00; Estour 10,00; Pain 20,00; Bourguigneau 20,00; Adolf 5,00; Kamieniecki 20,00; Marangolo 20,00; Bivert 10,00; Bérard 10,00; Léger 10,00; Cochet 10,00; Theuil 10,00; Radix 20,00; Passaquet 12,00; Roodschild 12,00; Magallon 15,00; Condamin-Liptard 10,00; Van Asche 12,00; Gevers 12,00.

Total: 1224,00.



---

---

# LE VÉGÉTALIEN

TRIBUNE LIBRE DES VÉGÉTALIENS

DE 10 NUMÉROS PAR AN

---

---

## Le Végétalisme

### CHAPITRE IV

#### Le Rocher Stérile de la Fraternité (1)

La fraternité n'a donné aucun résultat concret. Aucune œuvre créée par la fraternité n'existe.

La fraternité consanguine a séparé les hommes en familles, en tribus, en patries. C'est au nom de la fraternité que les hommes, morcellés en fractions rivales, s'entraînent aux exercices guerriers et ainsi préparent et exécutent les guerres dans une fraternité, concrète celle-là, la fraternité d'armes.

Les philosophies religieuses au nom de la fraternité tentèrent de diminuer les frictions entre les divers groupes humains, mais la cause des frictions ne peut être détruite par des vœux, inspirés seulement par la noblesse de pensée, par la foi d'ignorants. C'est pour créer cette fraternité que les religions s'imposent et ont une doctrine à laquelle toute pensée, tout savoir doit être sacrifié. Au nom de la fraternité le dogme impose l'ignorance.

La fraternité ne peut trouver sa toute-puissance que dans la plus grande détresse de l'humanité ; c'est dans ce cas qu'elle est le principal dieu ; c'est à elle qu'on s'adresse alors qu'elle peut le moins, mais ce si peu qu'elle donne est reçu avec reconnaissance et a d'autant plus de retentissement qu'il n'est rien d'autre qui la remplace.

On n'est pas près d'en avoir fini avec cette pâte de jujube, cet émolient qu'on appelle fraternité. Si haut que l'on remonte on la trouve vertu de premier ordre. Heureusement quelques voix claires maintenant

---

(1) Extrait du « Néo-Naturien », Parthenay (Deux-Sèvres).

se font entendre malgré le bruit des troupeaux passifs bêlant au nom de Dieu, au nom de la Nature, au nom de la Science, au nom de la Sagesse, Fraternité! Fraternité! Amour fraternel!

Fraternité, tu n'es qu'un rocher stérile. Depuis toujours l'humanité sema sur toi le meilleur de son grain et rien n'a jamais levé; on n'a même pas récolté la semence; chaque jour on la renouvelle et la guerre est partout, la fraternité nulle part.

Quand est-ce que l'ouvrier, le patron, l'industriel, l'agriculteur, le rentier sont fraternels? Quelles heures de la journée, quelle quantité d'activité, quelles sommes, quelle part de soi-même chacun de nous consacre à la fraternité? On est travailleur, économe, sobre, intelligent, sciencé, philosophe, mais on est fraternel toutes les semaines ou tous les ans en donnant deux sous à un pauvre: cela est une coutume, cela satisfait le devoir de charité et aide au contentement intérieur, à la bonne digestion. On est encore fraternel quand à la noce on verse un franc pour la Caisse des Ecoles. Heureusement qu'on ne va pas à la noce tous les jours, sans quoi on se ruinerait — pour payer les cadeaux aux mariés, geste fraternel encore!

La fraternité, dit-on, peut ne pas se traduire par des actes apparents tout en se justifiant par bienfaits. Ainsi elle commande d'aimer ses ennemis.

Mais c'est justement parce que nous vivons dans un monde antifraternel que des hommes peuvent être ennemis.

Mais peut-on concevoir une société à ce point fraternelle qu'il n'y ait plus de causes d'antagonisme, que chacun n'ait plus d'ennemis, que toute concurrence, toute lutte ait cessé?

On le peut.

Concevoir une société fraternelle, c'est concevoir une société où la seule loi est la loi naturelle, où les préjugés ont disparu chez chacun de nous, où l'intérêt de chacun est confondu avec l'intérêt de tous, où la propriété est commune.

Mais, dira-t-on, le chemin que chacun doit prendre, quel est-il?

Métaphysiciens! La métaphysique a le défaut d'embrouiller ce qui, sans elle, serait très clair. Elle mène les hommes dans des complications dont ils ne sortent jamais, elle les égare dans des chemins qui

n'aboutissent qu'à des impasses, elle prétend résoudre tout par des mots et nous la recherchons parce qu'elle ne nous demande rien de positif, d'immédiat, qu'elle augmente le nombre des solutions solubles plus tard et qu'enfin elle nous berce, nous occupe, nous charme pour nous endormir après une agitation de surface et toute verbale.

Abandonnez le verbiage : soyez actifs.

Réalisez le but de suite, selon vos possibilités, et ainsi vous allez à sa rencontre.

Vivre d'abord, philosopher ensuite !

Vivons bien d'après les lois naturelles et nous produirons en telle quantité que nous n'aurons aucun besoin de partage, aucune nécessité de propriété individuelle, car notre connaissance est considérable et nos moyens d'action sur la matière sont autrement féconds que ceux des misérables insectes qui cependant vivent en communauté sans dieu ni maître.

Mais il faut que l'on tire de toute chose, de tout aliment, de tout objet tout ce que l'on peut en tirer, que l'on utilise tout ce qui peut l'être ; qu'en un mot par la science, l'activité intelligente, on décuple les facilités d'existence ; que chacun produise largement afin que chacun consomme et soit satisfait ; ainsi toute rivalité cessera, les préjugés issus d'une mauvaise vie diminueront de virulence et petit à petit disparaîtront.

Naturellement la fantaisie individuelle ne peut plus continuer à être le seul guide humain. Lecteur, si tu veux être un peu moins cause de souffrance, de compétition, de lutte, cesse de suite ton sempiternel bavardage où les mots de solidarité, de fraternité reviennent sans cesse, sois autre chose que ce que tu es, modifie-toi, transforme-toi ; le salut est en toi, le salut de tous est en chacun.

Individuellement tu prétends avoir fait de beaux gestes dans le passé, et vouloir en faire de plus beaux encore dans l'avenir. Et dans le présent, c'est-à-dire aujourd'hui, chaque jour que le soleil nous fait tu mènes une vie sale, tu prétends vouloir et tu n'es même pas capable de ne pas faire fraternellement souffrir ; tu lis peut-être cet article en buvant un bol de café au lait, en mangeant une omelette, ou en déchirant, avec le reste de tes dents, la saignante entrecôte.

Vis une vie normale, logique, naturelle au lieu de continuer à être déraisonnable comme tes aïeux, comme tes concitoyens. Si tu vis bien, quand ils viendront au monde tes arrière petits-enfants seront moins tarés que tu ne l'as été toi, fils d'ignorants, de jouisseurs, de fantaisistes. C'est quelque chose cela ! Tu auras plus fait pour la fraternité universelle que si tu continues à grossir de ta voix la clameur des esclavagistes, des alcooliques, des bouchers, la clameur universelle et éternelle des philosophes, la clameur fraternelle d'un monde inconscient répétant après le bon anarchiste dans sa quiète ignorance : « Aimons-nous les uns les autres ! » Cette clameur, cette parole d'amour, elle couvre les cris de douleur de tant de victimes de l'ignorance qu'en vérité il n'est pas d'autre bruit humain qui l'égale ; le mensonge de la prétendue fraternité humaine est encore la seule vertu pratiquée par tous les hommes et la seule qui les relie et leur permet de s'estimer mutuellement. Car comment imaginer une humanité, un groupe d'hommes qui prétende méconnaître la fraternité. Cela ne se conçoit pas. Une humanité telle devrait semble-t-il s'effondrer. Et pourtant le mot suffit pour faire croire à la chose.

L'homme se transformera ou l'humanité disparaîtra totalement ; les peuples les plus civilisés, les plus policés commencent à disparaître : ils ne se reproduisent plus ; les vides des morts ne sont plus comblés par les naissances autour du foyer de la civilisation, les sièges vides ne sont pas tous occupés par les nouveaux venus qui de plus en plus tarés ne tardent pas à disparaître.



La fraternité est surtout une promesse, elle promet de la viande à celui qui n'a que du pain, du pain à celui qui n'en a pas, du vin à celui qui n'a que de l'eau à boire. Elle est lénifiante, émollissante, tempérante. Celui qui a besoin et croit à la fraternité espère ; celui qui a besoin et ne croit pas à la fraternité n'espère pas et n'a qu'une ressource : agir.

Les forts sont les charitables, les faibles leurs clients. Dans la société entière, dans les divers rangs, classes, partis, professions dont elle est composée ce

sont toujours les mêmes qui donnent, les mêmes qui réellement reçoivent. Mais la fraternité masque la charité en forçant tout le monde à donner les restes de la table : on ne donne généralement rien de plus, mais chez les uns il y a de beaux et bons restes, chez les autres, au bas de l'échelle, il n'y a que de minuscules miettes, de mauvais restes qui ne calmeraient pas la faim d'une souris.

Les forts n'ont que faire de la parade fraternelle, ce n'est pas un principe sur lequel ils bâtissent ; on ne fonde rien sur la fraternité. Il n'y a de véritable fraternité qu'entre égaux, de liberté que pour celui qui est fort. Le faible ne doit d'être vivant qu'à la fraternité du fort, il est son client. Aussi la fraternité est-elle dangereuse pour ceux qui comptent sur elle et en tirent ou comptent en tirer profit. Comme le mot égalité, c'est une devise qui ne peut s'appliquer aux hommes d'aujourd'hui. Égalité ! Est-ce égalité dans la domination, la misère, la dépendance, la richesse ! Égalité en quoi ?

Égalité ! Y a-t-il égalité entre le policier, le juge, le geôlier et l'inculpé, le condamné ; entre le médecin, le dentiste et le patient, le riche et le pauvre, l'employeur et l'employé, le sportif et le valétudinaire, le piéton et l'automobiliste, le fonctionnaire et l'administré ; entre l'ignorant et le savant, l'intelligent et le borné, etc. ?

Qui peut faire rendre la justice dans une société d'inégaux. La justice n'impose qu'une paix apparente, elle n'applique que les articles d'un code consacrant l'inégalité.

L'inégalité est naturelle. La nature ne fait pas un être comparativement à un autre être. L'être est créé, vit sa propre vie individuelle et il ressemble plus ou moins à d'autres êtres sans que cela influe sur sa vie personnelle. Pour vivre il n'a pas à rechercher les conditions d'existence des autres, elles lui indiffèrent, il se contente de vivre, c'est-à-dire d'assouvir ses besoins.

Quels sont les hommes qui assouvissent tous leurs besoins ? Et sans porter préjudice à autrui ?

La loi naturelle a fait les hommes inégaux, la justice des hommes consacre l'inégalité d'intelligence, de force, de savoir, de santé, de possession.

Mais la loi naturelle si elle fait les êtres différents

permet à chacun d'assouvir les besoins naturels sans lesquels les êtres ne seraient pas, ne se développeraieut pas, ne se reproduiraieut pas. Ce sont les besoins factices, anormaux, illogiques, déraisonnables de l'homme qui créent la Justice, la consacrent et l'imposent dans la vie actuelle.

Justice, Egalité, Liberté, Fraternité! Mots qui s'équivalent et servent à maintenir l'ordre dans un monde d'anormaux, de déséquilibrés, de surmenés, de dépravés vivant une vie anti-naturelle. Grands mots qui servent de phares dans la nuit profonde, dans l'ignorance. L'humanité a suivi une mauvaise voie, le désordre, la lutte, la rivalité en sont la conséquence, mais les hommes s'efforcent d'en pallier les effets par une éthique appropriée.

L'esprit de justice est à tel point ancré dans les esprits que souvent on a vu des condamnés approuver leur condamnation en disant: «Je l'ai mérité.» Cependant comment se fait-il que proportionnellement le nombre des délinquants riches est beaucoup moins élevé que celui des pauvres? La vertu est le partage des riches. Sur mille condamnés qui agonisent derrière les murs des prisons c'est à peine s'il y a un riche.

La prison c'est encore une institution fraternelle, car comment concevoir une justice fraternelle sans glaive, sans bagnes, sans prisons. Quelle serait sa force, son efficacité, sa sanction? Elle prononce ses arrêts au nom de l'humanité et les gardiens de prison sont ses anges gardiens, les moralisateurs des condamnés, leurs frères.

En ce moment il me vient aux lèvres un refrain populaire il y a un demi-siècle: «Comme on est bien dans une mansarde à vingt ans!» C'est que je n'ai aucune cause d'ennui, de crainte, le poêle ronfle, j'ai le ventre plein et bien à l'abri dans ma cabane de paille et de carton bitumé, dans un climat clément, paisiblement je noircis du papier.

Je ne changerai pas ma chaumière pour un palais, mais quantité de gens furent frappés du glaive de la Justice parce qu'ils ne voulurent pas se contenter de l'abri que leur situation économique leur permettait de s'offrir. D'autres n'ayant pour plafond que le ciel plus ou moins bienveillant furent aussi frappés parce que les vagabonds n'apportent pas leur part de tra-

vail, d'impôts en bons frères et que, somme toute, même pour celui qui n'a qu'une miche le crève-de-faim est terriblement dangereux.

Mais c'est en faveur des meurts-de-faim que la fraternité doit s'exercer !

Brave cœur ! Combien distribues-tu journellement de pains de quatre livres ?

La pauvreté est une chose relative et bien souvent l'humanité a plus soif qu'elle n'a faim. La popularité des Christ tient à la quantité de vin qu'ils font couler, celle des Mahomet aux esclaves et aux houris qu'ils distribuent ou promettent.

A travers l'histoire les jours de fraternité sont miraculeux, ils sont excessivement rares « Tous mangèrent et tous furent rassasiés. » Mais mangèrent quoi ? Si c'est un excellent repas arrosé de vins délectables tous furent rassasiés, encore pourrait-on admettre qu'il n'y eut pas d'insatisfaits, mais cela c'est difficile car quantité de convives tout en quittant la table la ceinture déboutonnée se déclarent encore mécontents, mais j'admets que tous les convives furent satisfaits du succulent repas. Mais si à ces miraculeux repas chacun n'eut qu'un pain et un petit poisson, qui fut satisfait ?

Le pain de l'éloquence, le vin d'amour, ça ne reconforte pas l'affamé et les jouisseurs que nous sommes réclament autre chose de l'humaine fraternité, qu'est-ce de la divine ? Encore si les gestes de fraternité se renouvelaient, mais ce n'est que le 14 Juillet qu'il y a une représentation gratuite à l'Opéra.

C'est que l'on ne vit pas que de pain, comme dit Mirbeau.

Sont égaux tous ceux qui ont satisfait à tous leurs besoins, ne peuvent être égaux ceux qui n'ont satisfait qu'à une partie de leurs besoins car alors il n'y a plus égalité, elle ne peut se déterminer ; toujours dans ce cas les uns ont plus, les autres moins et tous souffrent inégalement du manque de suffisance : des besoins restent criant leur inassouvissement.

Liberté, Égalité, Fraternité ! Que de grands mots qui se détruisent réciproquement. Celui qui reçoit de la Fraternité perd sa liberté car il devient le client de celui qui donne et l'Égalité n'est pas entre celui qui reçoit et celui qui donne : l'un est faible, l'autre fort.

La fraternité ne peut jouer et laisser la liberté

qu'aux égaux, alors elle a une importance secondaire, c'est une vertu de dernier ordre, c'est de l'entraide, de la solidarité, de la camaraderie et de ces sentiments on n'en peut faire un principe social pas plus que de l'amour. Une société ne se crée pas sur des sentiments, on ne bâtit pas sur des nuages. On construit sur la terre. Il peut y avoir plus ou moins de nuages dans le ciel, plus ou moins d'amour, de sentiments dans les esprits, mais les corps sont sur le sol qui résiste et qui sans être immuable est tout au moins fixe et ferme.

Moins un homme a besoin d'autrui, plus il est lui. Ce n'est que quand il est faible qu'il a besoin du secours d'autrui. Et plus ce secours, plus l'aide lui est fourni, apporté, offert par un plus grand nombre, plus il conserve vis-à-vis de chacun sa liberté. Il faut pour que la liberté, l'égalité soient sauvegardées que le secouru ait pu faire un choix parmi ceux qui seront appelés à la joie de le secourir, il faut que les offres spontanées soient beaucoup plus que sa condition momentanée ne réclame. Alors recevoir dans ces conditions s'accompagne d'une joie infinie qui équivaut presque à celle de ceux qui donnent.

Est-ce aujourd'hui, était-ce hier dans ces conditions que s'exerça la fraternité comme on l'entend socialement? Nullement puisque la société est une société misérable de misérables. Les philosophes, croyants ou athées, les moralistes, les comédiens, les journalistes, les publicistes, écrivains ou conférenciers ont su faire un thème de la fraternité qui leur a rapporté et continue de leur rapporter beaucoup, ils tendent l'escarcelle au nom de la fraternité et passent leur vie à la prêcher, ils en tirent les moyens matériels d'en vivre. C'est juste. Aux faibles qui dans l'avenir seront soulagés par cette fraternité à l'entretenir dans le présent.



L'esprit, l'instinct, l'intelligence procèdent de la matière transformée. Partir de l'esprit, de l'instinct, de l'intelligence pour amener la transformation d'un rocher, pour aboutir à une création de matière est erroné.

C'est cependant la voie suivie par toute l'humanité de tout temps. Rien d'extraordinaire qu'elle ait abouti

à faire de la terre un champ de bataille, qu'elle transforme chacun de nous en antagoniste luttant parmi les ténèbres de l'ignorance pour trouver une paix, une joie, un bonheur qui ne se trouve jamais.

L'esprit est une création, une manifestation de la matière : sans matière pas de sensibilité.

Frères de misère combattants pour la diminution de la souffrance, rejetons les gris-gris, les invocations, les prières aux dieux. Soyons véritables. Dans toute spéculation partons de la matière. Réprouvons l'erreur ancestrale qui à la base de la vie place l'esprit. Rappelons-nous constamment que la terre, le rocher reste la base, le socle sur lequel la vie est née et se développe. Ne nous égarons jamais : ne nous noyons pas dans le marais spiritualiste.

(A suivre.)

G. BUTAUD.

---

---

Sommaire de *LA TERRE*  
Bulletin pour la réforme foncière.

Solon, les Physiocrates et Henry George, par Pavlos GIANNELIA. — Origine et développement historique de la rente foncière, par Christian CORNELISSEN. — Propriété et Impôt, par Elie SOUBEYRAN. — Au Danemark : La législation sur la petite propriété et ses effets, par Abel BRINK. — HERRERA Y REISSIG. — Georgisme, par M. T. LAURIN. — Le meilleur impôt foncier, par Maxime TOUBEAU. — L'idée de Rivadavia transplantée sur le continent australien, par G. VILLALOBOS DOMINGUEZ. — Responsabilité municipale et taxe foncière, par Henri SELLIER. — A l'Étranger : Les ouvriers anglais et le georgisme. — L'impôt sur le pétrole à Buenos-Ayres ; Pourquoi l'élevage est une mauvaise affaire en Argentine ; Le monument de Rivadavia à Villa Maria. — Plus-value foncière urbaine, par E. WICKERSCHEIMER. — Bibliographie, par Ed. MARTY et DAUDÉ-BANCEL.

Abonnement à quatre numéros : 10 francs. — Tout abonné pour 1928 recevra gratuitement le dernier numéro de 1927. — Envoyer les abonnements à DAUDÉ-BANCEL, 29, boulevard Bourdon, Paris-4<sup>e</sup>.

---

---

*Il est inique de ne retenir, de toute une carrière humaine, qu'une faute, une défaillance, ou une aberration. Ce n'est pas sur un seul acte qu'il est permis de juger un homme. C'est l'ensemble de sa vie qu'il faudrait envisager pour le situer dans sa véritable valeur morale.*

PAUL BRULAT (Extraits de « Pensées choisies »).

## Réponses à l'Enquête sur le Végétalisme

*Réponse de Jean TORRENS, 22 ans, novembre 1923.  
(Actuellement, en 1928, l'un des deux propriétaires  
du Foyer Végétalien.)*

Il y a à peu près cinq mois que je pratique le végétalisme en faisant tous mes repas au Foyer Végétalien. Mon travail n'est pas très dur, mais il demande assez d'activité, donc, je croyais que la viande me serait indispensable, ou tout au moins les œufs. Mais j'ai commencé à m'observer et j'ai vu que je résistais bien à la fatigue, peut-être mieux qu'avant. Cependant j'avais remarqué une diminution de mon poids, mais après quelque temps il se remettait à peu près au même point qu'avant.

Ma santé était déjà bonne quand j'étais omnivore, je ne fumais pas et ne buvais pas d'alcool. Avec le végétalisme je continue à me bien porter. Seulement, avant, j'avais besoin de boire un peu de vin, ce qui me donnait après le repas des lourdeurs de tête et une sorte de lassitude. Aujourd'hui, je n'ai jamais besoin de boire et mes malaises ont disparu.

JEAN TORRENS.



*Réponse de H. TRICOT, pasteur.*

Tu es dans la vérité, mon cher Butaud, en cherchant à créer une catégorie d'individus avant réduit au minimum la valeur marchande des objets nécessaires à leur existence. C'est là le vrai parti à constituer et à organiser pour en finir avec l'odieuse exploitation de l'homme par l'homme. Que ne suis-je né au même moment que toi pour qu'il me fut possible de te rencontrer en un temps où nos forces égales auraient fait bloc contre les forces mauvaises qui maintiennent encore la presque totalité des hommes dans une conception de la vie, qui ne dépasse guère celle des animaux ; et quelle imbécile illusion de croire au renversement de l'ordre social actuel et à l'instauration sur ses ruines d'un ordre nouveau

basé sur la solidarité fraternelle des libres efforts individuels par des jouisseurs !

Il serait peut-être extravagant de mentionner pour ton enquête une évolution chez un septuagénaire. Je n'ai d'ailleurs eu aucun effort à faire pour faire du végétalisme. Déjà, dans mon enfance, je me serai contenté en fait de nourriture de pain, de légumes et de fruits, le tout arrosé d'eau claire. Que de fois quand j'étais saute-ruisseau et plus tard quand je faisais mon tour de France comme ouvrier ajusteur, je me suis régalé avec une livre de pain et deux sous de prunes, de figues sèches, de raisin ou de noix, selon la saison. Cependant, sans jamais avoir été un hercule, j'ai eu pourtant la réputation d'un gars qui pouvait tenir son bout. Les deux mouchards qui me sautèrent au collet à Lyon il y a quelque 40 ans en surent quelque chose. Et maintenant, à 72 ans, je ne m'aperçois pas que mes repas de salade et autres produits de l'immense jardin que je cultive m'empêchent de manier la pioche et la truelle aussi gaillardement qu'un mangeur de carne et un buveur de pinard.

H. TRICOT.



*Réponse de Louise DIART.*

Si l'on peut dire que le lecteur fait beaucoup le livre, je dirai aussi que l'individu fait beaucoup le régime, avec ses possibilités d'assimilation, son savoir ou son ignorance, enfin son Idéal.

Il est utile de noter les expériences personnelles pour affirmer que l'on est encore bien « en vie » tout en ne vivant pas comme tout le monde, mais la question de régime, sauf dans certains cas de fanatisme farouche, reste bien une question individuelle — dans tous les cas elle doit porter sur une expérience de longue durée... Notre estomac n'est pas seul à participer au banquet, il y a tous les autres organes qui en subissent l'influence avec toutes les nuances et les modalités de leur vigueur ou de leur faiblesse, de leurs dispositions ascensionnelles ou de leur dégénérescence.

Rien n'est plus désagrégeant pour la santé que la table familiale avec les mêmes plats pour chaque membre de la famille, même assaisonnés de l'amour maternel. Aussi le premier hommage à rendre est bien à la « Basconnaise » : par sa composition de tant de variétés saisonnières de légumes et de racines, elle apporte à l'organisme à chaque repas et sous un petit volume tout ce qui lui plaira de prendre.

Je n'ai vraiment trouvé la pratique harmonieuse du végétalisme que du jour où les crudités sont entrées dans mon régime. J'avais noté sur moi l'influence néfaste des légumes par variété unique, cuits à grande eau, trop lavés et dilués, ou trop violents s'ils ne subissaient pas ce lavage, et puis l'influence néfaste des platrées de pommes de terre et de la consommation du lait et de ses dérivés, du miel, des œufs... Mais des compétences diverses insistaient sur la nécessité d'en continuer la consommation en quantités infimes, ce qui est prudent en effet lorsqu'on ne consomme que les légumes tués par la cuisson. Du jour où j'ai connu la vraie « Basconnaise », j'ai trouvé l'équilibre de mes menus et de mon estomac. Mais je fais personnellement des restrictions sur les pommes de terre et les céréales qui sont pour bien des organismes arthritiques une véritable mitraille.

J'ai passé du végétarisme au végétalisme sans trouble, au contraire. D'ailleurs j'y étais déjà préparée, car depuis 18 ans, je pratiquais un régime végétarien très proche du végétalisme. Ce sont les crudités qui ont été la véritable innovation dans mon régime.

Me voici dans ma seconde année de pratique « basconnaise » et si je ne suis pas autorisée à conseiller à chacun de l'adopter, j'inviterai du moins tout le monde à l'essayer.

LOUISE DIART.



*Réponse de Adolfo MARANGOLO (Italie).*

Je crois que peu nombreux sont les hommes bien portants qui suivent le régime végétalien, car ils sont gourmands. Mais des hommes de science, des affaiblis, des athlètes et des hommes ayant du courage et de l'idéal, le suivent volontiers.

Quant à la pratique du régime, je ne suis pas d'accord avec le bon Butaud. Selon moi, il ne faut jamais manger des salades avec des fruits, du pain avec les bananes et les pommes; il faut faire des menus composés certains jours des salades crues, d'autres de fruits doux.

Je conseille à lire l'article de M. Jean Gattefossé « La Trophothérapie » (paru dans le numéro de décembre 1924 du « Végétalien ») et le livre de D<sup>r</sup> N. Capó (paru à Barcelone).

Notre organisme a besoin, de temps en temps, de la feuille verte antirachitique, mais l'idéal de l'homme est de se nourrir de fruits crus. Ainsi vivent les singes. Adam et Eve se nourrirent dans le Paradis des fruits naturels.

ADOLFO MARANGOLO.



*Réponse de Raymond DEJUCQ.*

Ayant cherché à travers les différentes doctrines et philosophies le chemin de l'émancipation individuelle, je me suis aperçu que le fait d'avoir foi en un idéal placé au-dessus de son individu est une erreur. A quoi bon se répandre en imprécations contre le patronat et le capitalisme si on contribue à consolider leur fortune en leur vendant ses bras? Je pris connaissance du végétarisme.

Tout d'abord je pratiquais le végétarisme, mais je ne consommait pas des légumes crus. Mon état de santé était à cette époque assez mauvais; je souffrais de fréquentes crises d'entérite et de troubles stomacaux très douloureux. La pratique du végétarisme me fut à vrai dire assez défavorable car je travaillais dans un sous-sol sans air.

Je revins donc à l'alimentation carnée et sans transition.

Voilà deux mois que je pratique le végétarisme d'une façon assez rigoureuse et je dois dire que ma santé s'est amélioré de la façon suivante: D'abord à remarquer que mon poids qui était de 57 k. 150, est actuellement de 59 k. 100, ensuite aucune trace d'entérite, aucune excitation nerveuse, une maîtrise beaucoup plus complète de moi-même.

Il n'y a que le matin que je consomme quelquefois du lait et une demi tablette de chocolat, mais le plus souvent, je mange de la soupe et des fruits. Je dois dire aussi que parfois les tentations vers le sucre sont parfois maîtresses de moi, mais cela n'est que passager. J'ai cessé depuis un an l'usage du tabac.

Au point de vue libérateur, je pense que dans la société actuelle, c'est une erreur d'espérer d'un parlement des lois qui permettent à l'individu de vivre sa vie selon ses goûts.

D'autre part, ayant perdu tout espoir en la révolution, je ne me résigne pas à attendre pour l'an 2.000 un messie rouge ou même noir. J'entrevois dans un temps pas très éloigné la certitude de revenir à la nature, c'est-à-dire vivre sur un coin de terrain où j'aurais construit ma cabane et laisser se développer en moi un individu au gré de son évolution.

Pour arriver à cela, il faut de l'argent, qu'on le veuille ou non, le végétalien, plus conscient par la diminution des besoins factices et pernicieux qui l'asservissent, marche à son affranchissement intégral.

Telles sont les raisons qui m'ont conduit au végétalisme.

RAYMOND DEJUCQ.

Le 23 Novembre 1923.



*Réponse de Gustave FAHY, né à Rosendaël (Nord) en 1895. Garçon de service à la pharmacie centrale des hôpitaux de Paris.*

Je suis un végétalien intégral.

J'étais obèse. Ma santé médiocre à tel point qu'à une visite médicale subie pour être embauché au Nord-Sud, je fus refusé; m'étant ensuite présenté à l'Administration de l'Assistance publique, le médecin qui m'ausculta me trouva en mauvaise santé, j'eus tout de même la chance d'être accepté. Maintenant je ne suis plus obèse: de 72 kilos je suis descendu à 59-60 kilos, ma taille est de un mètre soixante. Les maux de tête et les aigreurs qui me travaillaient ont disparu. J'ai un excellent appétit. Quant à la transition, j'ai eu quelques malaises insignifiants, sans doute

occasionnés par les repas non végétaliens que je prenais encore, mais depuis trois ou quatre mois, je me trouve bien portant.

J'étais peu buveur, peu fumeur, je connaissais l'action néfaste de l'alcool et du tabac sur l'organisme, l'abstention de ces poisons ne me coûta pas beaucoup.

La question de la mastication a une grande importance. J'ai une dentition médiocre, mais mes dents vont mieux depuis que je suis végétalien. Le crudi-végétalisme est, je crois, un remède contre les affections dentaires.

GUSTAVE FAHY.



*Réponse de JACQUES.*

Le seul fait de fonder en plein quartier ouvrier de la Villette un Foyer où on ne boit pas d'alcool, où on ne mange pas de la viande et où on apprend à vivre simplement, sainement et sagement est déjà une chose remarquable, dont il faut féliciter et encourager les camarades fondateurs.

Quant à la question du végétalisme pur comme doctrine de transformation sociale, c'est lié avec la question : l'individu doit-il et peut-il vivre exclusivement d'une nourriture végétale ? Malheureusement nous manquons de documentation scientifique pour nous prononcer d'une façon absolue.

Les expériences sur un grand nombre d'individus et les études de laboratoire s'imposent avant d'arriver à formuler un jugement sérieux. Dans tous les cas, l'expérience de la rue Mathis a une grande importance sociale, car elle apprend à l'individu à manger, chose à laquelle n'ont jamais songé les partis politiques. Tirer l'homme civilisé de la vie malpropre dans laquelle il est plongé jusqu'au cou est une tâche ingrate, on n'y récolte pas de bouts de rubans à la boutonnière, c'est pourquoi le mérite des hommes qui ont mis sur pied cette belle œuvre sociale est grand.

JACQUES.



*Réponse de Henri GOURGUET, 47 ans,  
tourneur sur gros tour.*

Cinq ans de guerre, cinq ans d'ennui, de tracas, surmenage, mauvaise nourriture, mauvaise hygiène ; le tabac, le vin, la vie d'usine, le manque d'air pur, de repos, travail de nuit, avaient ruiné ma santé ; j'étais devenu l'ombre de moi-même avec une dyspepsie gazeuse, accompagnée de troubles nerveux aussi nombreux que variés quoiqu'étant entre les mains de bons médecins.

Impuissant, je barbotais sur place ne me décidant ni à guérir, ni à mourir. Puis vinrent se joindre des ennuis d'un ordre particulier, chagrins intimes, secousses morales, désillusions. Je compris que si je ne réagissais pas, j'étais perdu. Dans ces circonstances, bien des gens se livrent à l'alcool, j'en avais apprécié les dangers à mes dépens, ayant donné dans le piège des boissons dites hygiéniques ; je fis le contraire, j'abandonnai le pinard que pourtant j'aimais bien ; entre temps, j'avais quitté le tabac.

Je changeais aussi de milieu et j'eus la bonne fortune de tomber au « Foyer Végétalien ». j'étais sauvé ! Je compris de suite qu'il y avait là une grande part de vérité, je quittai la viande. Je n'eus pas de troubles dans mon changement de régime, je ne pouvais sans doute aller plus bas, mais tout de suite je me sentis mieux, je repris mes forces et avec elles la bonne humeur. Plus de neurasthénie, rajeuni de dix ans au physique comme au moral, un teint frais, cerveau plus lucide, un grand courage et une joie de vivre que je n'avais plus connue de longtemps.

Le végétalisme est la plus belle forme d'émancipation individuelle ; actuellement mon alimentation comporte 50 % de crudités.

HENRI GOURGUET.



*Réponse de Maurice LOUTREUIL, peintre.*

Puisque tu as bien voulu m'inviter à te dire ce que je pensais du végétalisme, je te répondrai que chaque

fois que je l'ai pratiqué et en suivant d'aussi près que possible vos recommandations, je m'en suis trouvé bien. Je les approuve donc sans réserve, je vous en suis infiniment reconnaissant et j'en garde précieusement l'enseignement, de même que votre merveilleux exemple.

Maintenant, je voudrais t'exprimer toute ma pensée sans que pour cela tu doives y trouver rien de déterminé — car je tiens à ne donner à toutes choses qu'une valeur de recherche — ne voulant pas me mêler de conclure.

Tout d'abord, le végétalisme me semblerait un peu comme ce que disait Pascal des fleuves : qui vont partout où l'on veut aller pourvu qu'on veuille bien aller où ils mènent.

Autrement dit, je me refuse pour ma part et non sans regret à considérer le végétalisme comme indispensable au caractère de ma vie, mais plutôt comme moyen apte à m'aider dans la recherche d'une certaine qualité de travail.

Et, vu sous ce jour, je crains qu'il ne soit distancé par d'autres éléments beaucoup plus actifs, plus virulents ou même qu'il ne se trouve parfois en opposition avec eux. Il n'y a aucune raison pour que l'automobile d'un boucher marche moins vite que celle d'un quaker, ou que la plus florissante chair humaine ne soit pas celle d'un crétin ou pour que la pensée la plus saine, sainte, sublime, généreuse, ne soit pas exhalée avec le plus horrible cri de souffrance d'un martyr ou d'une malade, ou d'un ivrogne ou d'un difforme.

Enfin, sans chercher les extrêmes, l'état de santé ne constituerait-il pas un point de départ, un élément qui doit obéir à toutes les oscillations qui constituent une vie plutôt que la substance immuable de cette vie ou plutôt — car ceci est très mal exprimé — comme une chose qu'il peut violer, dont il faut briser les moules, plutôt que de s'attacher à les lui faire épouser exactement ?

MAURICE LOUTREUIL.



## La gymnastique utilitaire

« Tu gagneras ton pain dans la joie de l'effort. »

Il y a beaucoup de systèmes de gymnastique de chambre, avec ou sans accessoires, notamment des gymnastiques « analytiques », conçues pour exercer tous les muscles.

En général, elles ont toutes les qualités, sauf celle qui manquait aussi à la jument de Roland, celle d'exister. En effet, la plupart des personnes ayant commencé ces exercices, s'en sont rebutés au bout de peu de temps et les ont abandonnés. Il est de fait qu'un Monsieur qui se livre, dans sa chambre, à des coups de poings vers la lune, est si inutile, donc si grotesque, qu'il ne peut continuer longtemps un exercice aussi fastidieux. La première qualité d'une gymnastique, c'est d'être assez attrayante pour être pratiquée. Penser qu'il y a de pauvres malheureux qui se croient condamnés à la morne et grotesque corvée de gigo-ter des haltères alors qu'ils ignorent le plaisir joyeux, la noblesse réelle de faire leur lit et de le faire chaque matin de façon plus gymnastique que la veille.

D'autre part, il est peu fraternel de gaspiller des efforts physiques à des gestes ennuyeux et inutiles, alors qu'il y a tant de choses nécessaires à faire. Puisqu'il est indispensable de faire agir nos muscles, il est préférable de les utiliser à accomplir des travaux utiles.

La division en manuels et intellectuels produit des avantages purement matériels et souvent illusoire qui ne compensent pas ses inconvénients profonds. Elle inspire, à tort ou à raison, explicitement ou non, le sentiment anti-social que les travaux manuels, en somme les plus indispensables, ne sont pratiqués que par la catégorie la plus inférieure des êtres humains. Il convient donc de réagir contre la spécialisation de ceux qui se sont évadés des travaux manuels et en laissent aux seuls ouvriers, la charge qui devient ainsi excessive ou humiliante.

Mais, disent les professeurs, intéressés commercia-

lement a soutenir leur opinion, les gestes utilitaires sont peu « analytiques », se prêtent mal au développement coordonné de tous les muscles. Eh bien ! c'est justement là le problème *et le seul* qui se pose aux professeurs d'éducation physique. Ainsi que l'enseigne Raymond Duncan, il faut exécuter les travaux manuels de telle sorte qu'ils deviennent surtout l'occasion de gymnastiques esthétiques, c'est-à-dire équilibrées et complètes, en même temps, mais c'est secondaire, qu'ils produisent les objets nécessaires. Il faut donc chercher les travaux, les instruments et les méthodes assurant ce double but. D'ailleurs il est plus agréable d'agir en recherchant à la fois les joies de l'action et l'utilité du résultat que pour le seul désir du résultat.

En effet, lorsque ce double objectif est atteint, on s'aperçoit que la gymnastique utilitaire est non seulement fortifiante en même temps que productive, mais qu'elle est aussi prodigieusement attrayante, comme le démontre l'exemple des Boy-Scouts. Elle devient la distraction la plus amusante et une des plus réelles joies quotidiennes de la vie. Surtout si appliquant la méthode Coué, la merveilleuse facilité du Verbe à se faire chair, on se répète, à chaque occasion, que rien n'est plus agréable que de se livrer à son travail en y apportant le souci de l'exécuter, chaque jour, un peu plus physiologiquement et un peu plus intelligemment. C'est-à-dire à le faire chaque jour avec un peu plus de vitesse, de souplesse, d'économie d'efforts, de coordination esthétique du plus grand nombre possible de muscles et en chantant, si possible. De manière aussi à donner aux autres l'exemple de cette noblesse et de ce plaisir et de leur rendre en même temps les services qui leur sont réellement nécessaires. Car « vivre, donc agir, le plus possible, c'est déjà le bonheur, mais vivre pour autrui, c'est la perfection de ce bonheur. » L'homme est surtout une machine à agir et non pas une machine à posséder ou acquérir, comme si fâcheusement on le lui a fait croire. C'est peut-être une faute grave d'avoir présenté le Travail comme un châtiment pénible, nécessitant une compensation ultérieure. Que de joies par le travail seraient devenues conscientes, donc réelles, si les hommes n'avaient pas été fâcheusement aveuglés par l'idée de châtiment ajoutée à la constatation : « tu gagneras ton pain à la sueur de ton front ».

Question ? Qui aurait le plus fait pour l'humanité : celui qui réussirait à enseigner aux 1200 millions d'humains combien il est facile et agréable d'échapper à la suggestion des marchands et notamment de se nettoyer à la brosse, sans baignoire, ou bien tel industriel américain qui assujettit des milliers d'ouvriers à un enchaînement rigoureux afin de permettre à chacun d'acheter une baignoire de luxe ? Cette dernière inspire le désir d'une auto, puis d'un château, puis d'un palais, lequel impose le désir obsédant d'acquérir la lune. L'appétit vient en mangeant. On exaspère le désir d'acquisition en lui obéissant.

Contrairement à l'opinion intéressée, répandue par les marchands, la richesse loin de l'atténuer, aggrave le malaise économique qui consiste uniquement dans le déséquilibre entre les besoins et les ressources. *Car la richesse chez la plupart des hommes crée plus de besoins qu'elle n'en apaise.*

Besoins qui sont d'autant plus impérieux qu'ils sont plus factices. En effet, alors que le Végétalien normal supporte, sans impatience, un retard même d'un jour à ses repas, le nécrophage, le tabagique, l'alcoolique, le morphinomane sont atrocement malheureux s'il leur faut résister pendant quelques minutes à la tyrannique hantise de leur passion... Et l'on voit des millions de snobs sacrifier les dépenses nécessaires d'alimentation, d'aération, de lumière, de variété dans l'activité, à l'illusoire vanité de se couvrir de vêtements incommodes mais coûteux.

Plus on les satisfait, plus on accroît les besoins factices, plus on se crée d'occasions de souffrir, plus on est malheureux.

Ce qui importe au bonheur des hommes, ce n'est donc pas la richesse, c'est de savoir qu'on est plus réellement heureux sans richesse et quels sont les moyens d'être heureux sans richesse.



En attendant l'application par les médecins et les spécialistes, voici quelques exercices qui se rapprochent de cet objectif, pour les infortunés citadins qui n'ont pas de jardin auprès de leur habitation.

I. — Se lever un peu plus tôt que d'habitude, par exemple une demi-heure, pour avoir le temps de faire son amusement-gymnastique-ménage.

II. — Défaire et battre son lit, l'étaler au soleil, si possible.

III. — Balayer le sol de sa chambre ou, mieux, l'essuyer avec un linge humide tenu à la main, en cherchant à ne pas plier les genoux.

IV. — Cirer le parquet de sa chambre (et d'autres pièces si on a le temps). Pour rendre cet exercice très gymnastique et très amusant, j'ai imaginé un instrument que j'appelle « la charrue de salon » et qui m'est très précieux. C'est une brosse à cirer chargée d'un poids assez lourd (5 à 10 kilos selon les cas), mais *pourvue de 2 manches* de 1,20 mètres environ, articulés sur la brosse et articulés entre eux. Les deux manches permettent aux 2 bras de rester écartés, la poitrine ouverte, la tête haute, les reins droits, position favorable à la respiration. Les mouvements alternatifs d'avant en arrière imprimés aux 2 manches développent, en même temps que les muscles des bras, ceux du buste et des épaules qui concourent à la respiration. C'est donc un excellent exercice respiratoire. On peut aussi exercer les muscles des reins et du ventre en inclinant le corps en avant et en arrière dans les mouvements imprimés à la brosse, on peut même se placer un peu obliquement. Le rythme des mouvements pour cirer se concilie facilement avec celui de la respiration qui se trouve ainsi disciplinée et éduquée.

Et quel amusement, quelle occasion de repos délectable que d'incorporer ainsi son effort à quelque résultat visible et durable qui en rappelle utilement et esthétiquement le souvenir.

Et quel bon exercice intellectuel de chercher à bien accomplir ce travail, à découvrir les tours de main les plus efficaces pour uniformiser le brillant.

Cette opération met généralement en sueur, plus ou moins selon la vitesse avec laquelle on la pratique. Il convient donc de la faire le buste nu, la fenêtre ouverte.

V. — Se brosser énergiquement les cheveux, ce qui procure une petite gymnastique. Puis se laver le visage. Enfin se nettoyer le corps.

La baignoire est chère, prend de la place, coûte du gaz, gaspille de l'eau. Elle procure peu de gymnastique.

Le tub est encombrant lui aussi et demande un nettoyage fastidieux.

On peut se nettoyer le corps sans ces instruments, grâce à des frictions vigoureuses et se procurer, en même temps, une gymnastique très variée. Pour cela il convient de se frotter d'abord le corps avec un petit linge mouillé d'eau tiède ou froide, selon les tempéraments. Il est nécessaire de se savonner les pieds et les jambes avec une petite brosse en élevant chaque pied, l'un après l'autre, dans la cuvette sur la table. Tout cela répand peu d'eau sur le sol. Après essuyage rapide, se frictionner vigoureusement la peau pour la nettoyer complètement. On peut utiliser d'abord la lanière de crin, puis des brosses de plus en plus dures : tampico, puis chiendent, enfin côtes de plumes. Cette dernière est parfaite, quand après quelques mois, la peau est entraînée. La friction dure est contestée ; à moi elle n'a procuré que des avantages. Que chacun surveille la progression de son entraînement et évite de s'écorcher la peau. Se frotter avec une brosse dure est devenu rapidement pour moi une sensation très agréable. Cela procure donc, à la fois, un vif plaisir, le nettoyage utilitaire de la peau, une énergique circulation cutanée, une gymnastique aussi vigoureuse qu'on veut et très assouplissante. En effet, il faut atteindre toutes les parties du corps, notamment le dos, la plante des pieds, etc., avec l'une et l'autre main.

VI. — Après la friction, on peut faire un petit exercice de force et de contrôle dynamométrique. Il consiste, adossé au mur, à lever chaque talon aussi haut que possible vers le haut du corps, le front, les oreilles, la nuque même. On peut ainsi, mieux qu'avec les élastics, développer un très gros effort. C'est le seul exercice, de la série, qui ne soit pas utilitaire, mais il prend très peu de temps et permet de mesurer le progrès dans l'assouplissement, donc dans le rajeunissement par la hauteur à laquelle on peut lever les talons.

VII. — Terminer son lit. Brosser ses habits.

VIII. — Cirer ses chaussures en cherchant à varier les plaisirs, c'est-à-dire : cirer un jour en levant les pieds aussi haut que possible sur un escabeau ou le long d'un mur, etc., un autre jour, en laissant les

pieds sur le sol, etc. ; il serait même à souhaiter qu'on fabrique des brosses avec des poids de plus en plus lourds, afin de rendre l'exercice progressif.

Tout cela prend environ une heure, mais c'est le temps le plus utilement et le plus agréablement passé de la journée.

Dans le même ordre d'idées, il faudrait établir des outils de jardinage, conçus surtout au point de vue des mouvements à accomplir. J'ai inventé notamment la « Bêche sans effort » (en vente chez Hitté, 33, rue des Bourdonnais à Paris-1<sup>er</sup>).

Elle permet de remuer la terre sans se courber, en gardant une attitude favorisant la respiration, les deux bras écartés, la poitrine en avant. Elle fait jouer surtout les muscles du buste et des épaules qui servent aussi à la respiration. C'est une bêche dont le manche est muni d'un « Tourne à gauche », sorte de traverse, qui permet de déverser la terre sur le côté sans la soulever au bout des bras.

Les instruments à un seul manche simple, font resserrer la poitrine de gauche à droite et de haut en bas. Ils font courber les reins, provoquent un surmenage local décelé par la douloureuse courbature des reins. Il faudrait donc perfectionner, pour les généraliser, les instruments à 2 manches, tels que charrues et houes à bras, dans lesquels on travaille les deux bras écartés en développant les muscles respiratoires.

C'est là le grand problème : Faire que le travail manuel, loin d'être un châtiment ou une corvée nécessaire, soit pratiqué de manière à devenir, pour tous, la gymnastique la plus salutaire, l'occupation la plus attrayante, la noblesse la plus haute par son équilibre harmonieux avec l'exercice intellectuel.

C'est là, avec l'alimentation saine, innocente et délicate, c'est-à-dire avec le Végétalisme, la solution de toutes les questions sociales, tout le but de la vie et toute la joie, le devoir et le bonheur — le salut.

« Le salut est en nous. »

COSTES.

---

---

— *Je crains les chastes.*

— *Toute iniquité enfante un anarchiste.*

— *On détrousse au coin des lois plus sûrement qu'au coin des bois.*

PAUL BRULAT (de « Pensées choisies »).

## Résumé des Conférences

---

*Analyse de l'ouvrage « Personnalité Humaine », par D<sup>r</sup> Delmas et M. Boll (Résumé de la conférence faite par D<sup>r</sup> Legrain, 14 oct. 1927).*

Dans cet ouvrage, D<sup>r</sup> Delmas, un médecin, a fait l'analyse psychiatrique et M. Boll, un savant, l'analyse scientifique de la personnalité humaine.

Avant eux, de nombreuses personnes se sont occupées d'analyser, d'étudier la personnalité humaine. Aujourd'hui encore on oppose *le corps* et *l'esprit*, *l'âme* et *le corps*. La lutte entre le dualisme et le monisme est aussi ancienne que possible.



L'âme est identique aux autres fonctions du corps. Le matérialisme, le *monisme*, a conclu que l'âme est le produit du fonctionnement du cerveau.

Pendant de longs siècles, la personnalité humaine était considérée indépendante du cerveau.



Toutes les idées exprimées par MM. Delmas et Boll ont déjà été exprimées avant eux. Leur mérite est de les avoir su exprimer clairement.

La base du livre est l'observation clinique.



La difficulté était d'interroger les facultés mentales : affectivité, volition, instinct. *L'introspection* ne nous apprend pas beaucoup, car il est difficile d'analyser ses propres sentiments. *L'hétéro-analyse*, ou analyse d'un autre par moi, l'observation peut mieux éclairer.



L'idée est venue à divers auteurs et aussi à M. Delmas, de prendre pour point de départ le morbide pour aller vers le physiologique. Charcot (moniste et disciple de Claude Bernard) a appliqué cette méthode dans le but de découvrir les facultés de l'âme physiologique.



Il est très difficile de discerner en matière de fonctionnement mental, quand on se trouve en face du « normal » ou de l'« anormal » ? Il n'y a pas de réponse chez MM. Delmas et Boll.



Morel, grand aliéniste, fut un croyant. Il était inféodé à des a priori et à l'esprit *déductif*. Morel a écrit un gros livre sur la « Dégénérescence ». Sa définition fut : « La dégénérescence est la déviation du type *primitif*. » (Le primitif est créé à l'image de Dieu), mais on en ignore le prototype. La comparaison est donc illusoire.

Méthode inductive de Charcot : Il se place devant un paralysé qui ne peut pas s'exprimer. Aphasie. Les autopsies montrent que la troisième circonvolution frontale *gauche* est détruite chez les aphasiques. Il en déduit que le centre de *langage* se trouve localisé dans cette circonvolution. D'autres autopsies ont révélé les localisations des centres de la fonction de la vue, de l'ouïe, etc. Ces centres travaillent d'entente, en *synergie*.

Depuis on a vu que les localisations sont moins étroitement dépendantes, mais elles sont cependant établies. Point de troubles fonctionnels de l'âme sans destruction des centres nerveux.

Chez les animaux, la troisième circonvolution frontale *existe*, mais elle est *moins développée*.



M. Delmas se place devant l'aliéné (Psychisme avarié).

Les auteurs font une distinction entre

1° Psychose lésionnelle (tumeur cérébrale, paralysie générale, révélées par la macroscopie et la microscopie) et

2° Psychose non-lésionnelle (ou constitutionnelle),

où les altérations, si elles existent, ne sont pas décelables par nos moyens actuels d'investigation.

Dans ces psychoses constitutionnelles (malades arriérés, par exemple) on observe des sujets atteints de malformations diverses (de là il est possible de conclure que le cerveau lui-même est mal bâti aussi).

Les lésions dégénératives sont aussi plus graves que les lésions acquises au cours de la vie, parce qu'elles sont définitives et désignent des altérations atteignant la race elle-même. Quoiqu'il en soit de ce problème anatomique, il y a intérêt à distinguer cliniquement entre psychoses constitutionnelles et les autres.

Suivons MM. Delmas et Boll. Ils fixent à cinq les psychoses constitutionnelles. *Elles dépistent la constitution même de l'individu.* Il y a cinq dispositions naturelles. Dupré a défini ces cinq psychoses (cinq, ni plus, ni moins, suivons les auteurs).

I. — De tout temps, on a remarqué la parenté entre *le délire d'orgueil, le délire quérulant et le délire de revendications.*

Tout *persécuté* cache un *ambitieux*. Le persécuté qui devient enfin Roi, Pape, est enfin délivré : il a trouvé sa voie. Il est persécuté, parce que orgueilleux. Ces ambitieux ne passent souvent que pour des *demi-fous*, tant ils raisonnent *bien*. Mais les hallucinations sont là ! Le délire est alimenté par l'hallucination (1).

Il y a d'autres orgueilleux qui n'ont pas d'hallucinations. Ce sont les aliénés dits raisonnants : querelleurs, faiseurs de procès, des revendicateurs, persucutés, surtout persécuteurs. Ils échafaudent une revendication et toujours passent aux actes. Le délire des actes est leur caractéristique. Ceux-là se distinguent bien des persécutés hallucinés, il ne faudrait pas les mettre dans la même catégorie.

II. — *Moral insanity.* Il y a les repris de justice, les individus qui ont des tendances à commettre des actes anti-sociaux, les criminels ! Ils semblent poussés à mal faire en vertu d'une disposition naturelle spéciale. Est-ce un état constitutionnel ? On dira : ce sont des gens qui n'ont pas de morale. Mais qu'est-ce donc que la morale ? C'est une convention. Je ne nie pas la morale, mais je ne la connais point ; c'est une con-

(1) Dans l'ouvrage de MM. D. et B., il n'est pas question des *hallucinations* ! Cette lacune, évidemment voulue, n'est pas expliquée.

ception variable à l'infini. La morale est un rapport de l'individu à la société. C'est une relativité très vague. La notion du crime est tout aussi vague. Comment constituer une psychose constitutionnelle avec cette relativité ?

Il n'y a en fait que des *inadaptés* et des *inadaptables*.

Un instinct bien dirigé pousserait l'homme à bien traiter ses semblables. L'instinct de conservation bien compris tire de plus grands avantages de la bienveillance que de la malveillance. L'homme qui ne le comprend pas est en voie de devenir un antisocial. Est-ce pour cela un fou moral ?

Admettons pourtant qu'il est toute une catégorie d'individus spéciaux qui sont des inadaptables au maximum.

III. — Hystérie (crises convulsives, mythomanie, mythoplastie). Ce sont des *troubles de l'imagination*, avec *affaiblissement du contrôle*. Est-ce en vérité une psychose spécifique ? Les sujets qui en sont atteints sont des rêveurs. Dans le rêve, nous acceptons tout, car notre jugement est engourdi. A l'état de veille, la constitution imaginative très accentuée porte à la dissimulation, au mensonge, aux inventions burlesques, aux excentricités, causes fréquentes de désordres sociaux.

IV. — Etats alternatifs de dépression et d'activité (apathie stuporeuse et agitation). C'est la folie circulaire maniaco-dépressive. L'individu est tantôt déprimé, tantôt loquace ; on voit *l'alternance* entre ces deux états.

En fait, cet état s'observe plus ou moins chez tout le monde. Le rythme des états affectifs dépend beaucoup des conditions de milieu. Mais il existe aussi des cas de *mélancolie pure* et *d'agitation maniaque*, sans alternance.

Dans la cyclothymie (folies affectives alternantes, dites circulaires) il y a alternance régulière entre l'activité et la dépression. Il est probable que la morbidité de ces états affectifs repose sur des désordres physiologiques, régnant dans les sphères

1° du système nerveux sympathique et

2° du nerf pneumogastrique.

La cause en serait lésionnelle et relèverait de la

carence des glandes surrénale, pinéale, thyroïde (types surrénanx, types thyroïdiens, etc.).

V. — *Constitution émotive.*

Réactions anormales au point de vue des émotions (exagérées, suspendues ou inexistantes). Elles jouent un rôle énorme chez tout le monde. L'isolement de cette constitution n'est pas une nouveauté. Morel l'a fort bien décrite dans son petit traité du *Délire émotif*, qu'il attribuait à un trouble du système ganglionnaire viscéral (Les *sympathicologistes* de l'heure actuelle ont enfoncé une porte ouverte). Phobies, psychasthénies, hypochondrie, névrose rentrent dans cette constitution.

Réunissons les cinq psychoses dans une synthèse, nous verrons qu'elles empiètent les unes sur les autres, qu'elles sont rarement isolées. Les cas sont mixtes la plupart du temps. Il faut même reconnaître qu'elles sont subordonnées les unes aux autres. C'est ainsi que la *psychose émotive est à la base* de toutes les autres. Chacune des quatre premières constitutions n'est que le développement de la dernière.



Les constitutions émotives de Dupré ont été décrites comme expression d'un état dégénératif. Les individus qui ont une émotivité forte, sont prédestinés à réagir en réflexes, en automates; ils commettent des crimes ou des délits sans pouvoir se retenir.

Qu'est-ce, d'autre part, que la *folie morale*? C'est un déséquilibre entre toutes les fonctions; c'est une déviation des instincts.

Ce qui guide l'homme dans son activité première, c'est son instinct de défense. On se défend :

1° En mangeant (instinct de conservation personnelle);

2° En reproduisant (défense de la race), et pour cela les sentiments altruistes sont utiles. L'altruisme est parfois une forme de l'égoïsme. Pour se défendre de l'ennemi, le mieux est de s'en faire un ami.

Les *amoraux* ont perdu le sens de la sociabilité. Ils n'ont que les deux premiers instincts, alimentaire et sexuel. Appliqués à leurs satisfactions purement personnelles, ils n'ont plus conscience des avantages qu'ils peuvent tirer des autres hommes.

En somme, l'instinct c'est *l'ensemble des automatismes* qui nous permet de vivre. Celui qui est privé de cet altruisme automatique va au suicide ou vers les actes antisociaux.



Le conférencier démontre par d'autres exemples que la plupart des constitutions sont réductibles à la constitution émotive.

Voilà les cinq psychoses *isolées* par MM. Delmas et Boll. Elles correspondent à cinq constitutions.

- a) *Constitution paranoïaque* ;
- b) *Constitution perverse* (Folie morale) ;
- c) *Constitution mythomaniaque* ;
- d) *Constitution cyclothymique* correspondant à la psychose intermittente ;
- e) *Constitution hyper-émotive*.

A chacune de ces dispositions correspond une *affectivité* spéciale.

- Constitution paranoïaque : *Avidité*.
- » perverse (folie morale) : *Bonté*.
- » mythomaniaque : *Sociabilité*.
- » cyclothymique : *Activité* (en plus ou en moins).
- » émotive : *Emotivité*.

Ces cinq tendances sont réunies dans chaque individu, avec prédominance de l'une ou de l'autre, et forment le *caractère* ou *personnalité innée*.

Héritiers d'ancêtres éloignés, avons quelque chose d'inné, c'est notre personnalité innée vraie, faite de dépôts ancestraux. Elle consiste dans une *affectivité* spéciale, très personnelle. L'affectivité et l'activité sont le fonds de la personnalité, elles nous sont acquises dès la naissance. L'intelligence (mémoire, imagination, jugement), acquisition postérieure à la naissance, est d'importance secondaire. Là-dessus, les auteurs ont raison. Il faut avant tout compter avec la personnalité *innée*. La personnalité *acquise*, très fragile, très superficielle parce que de création récente, disparaît facilement par le café, le vin, etc. L'ivrogne redevient un instinctif pur. Un gros facteur (affectivité et activité) ; un petit facteur (intelligence).



L'examen détaillé et critique de toutes les parties du livre demanderait des heures. J'ai dit l'essentiel. Mais si j'ai suivi bénévolement les auteurs dans leur exposé, je ne peux pas les suivre dans toutes les conclusions, notamment en ce qui concerne leur point de vue médico-légal.

Dans la vie pratique, on est embarrassé souvent, pour discerner la valeur des mots : Liberté ? Volonté ? Libre-arbitre ? Responsabilité ?

Que faire en cas de crime ou de délit ? C'est un pont aux ânes où tant d'auteurs ont passé avec rapidité. MM. Delmas et Boll ont fait pareillement.

La vieille scholastique nous semble les avoir encore envoûtés malgré eux. Pour MM. D. et B., il n'y a pas de liberté. Je l'admets et c'est parfaitement logique. Cela découle de leur exposé. La volonté pour eux n'existe pas, ce n'est qu'un *mode complexe de réaction*. Toute action résulte de toute une série de chaînons que nous ne sommes pas maîtres d'articuler ensemble. Mais alors d'où vient la *responsabilité* ? S'il n'est pas maître de ses actions, l'homme peut-il être responsable ? Peut-il être surtout *punissable* ? Chose étrange : pour nos auteurs, la volonté n'existe pas, la responsabilité non plus, mais la punissabilité existe.



Je suis expert aliéniste depuis bien de années. Sur ce terrain des responsabilités, j'ai toujours dit : C'est là une matière étrangère à mes spéculations et dont seul le juge doit connaître. Punir un irresponsable serait une monstruosité. En pratique, socialement parlant, il n'y a que des inadaptables et inadaptés. Tout ce que je peux dire, c'est qu'un tel restera un inadapté. Il ne faut point préconiser des sanctions qui sembleraient reposer sur la solution métaphysique du problème de la liberté. Tout ce qu'il est permis d'admettre et de conseiller, c'est de mettre à l'écart tout individu jugé nuisible. L'écartier n'est point le punir. Ce n'est pas prendre position dans le débat. Il faut surtout se garder de jouer au petit jeu trop fréquent qui consiste à couper des responsabilités par morceau. Cela n'est point digne de savants qui raisonnent et doivent être des esprits positifs.

FIN.

*Résumé de la conférence  
faite par le camarade Lagalaure sur A. I. B.*

En mai 1927, notre ami Lagalaure, végétalien convaincu, nous a parlé de la propagande végétalienne qu'il a fait au sein de l'*Association Internationale Biocosmique*. Il nous a lu aussi des extraits du « Dossier de la Révélation humaine » qui nous ont révélé dans A. Riechelber, un précurseur de G. Butaud.

---

---

Nous exprimons ici nos vifs regrets au sujet de la mort des camarades F. Monier et A. Mary.

S. ZAÏKOWSKA et V. LORENC.

---

---

## Nouvelles du Monde Végétalien

Le Foyer Végétalien de New-York continue à fonctionner tout doucement, grâce à l'activité de notre dévoué ami Jean Laboulais. Des repas végétaliens sont servis trois fois par semaine.



Le *Hameau Végétalien*, ou plutôt le hameau naturiste, car certains camarades sont végétariens, continue à vivoter. Mais celui qui en a été l'initiateur, Kamieniecki, s'en va avec sa petite famille, composée de l'amie Suzanne Javault et de deux petits enfants, pour habiter la « Rose bleue » (près de la Croix, dans la Var). Les deux enfants grandissent normalement et se portent bien.



Notre camarade Gumá, ancien propriétaire du Foyer Végétalien de Paris, a inventé et fabriqué un petit appareil utile aux végétaliens. C'est un bouchon perforé appelé « Versor », muni d'un couvercle automatique et arrangé pour reconduire dans la bouteille la goutte d'huile qui, d'ordinaire, se répand désagréablement à l'extérieur de la bouteille. En vente au Foyer Végétalien, 40, rue Mathis. Prix : 3 fr. 50.



Couple naturiste offre pension naturiste à deux personnes cohabitantes pour 30 francs par jour. Ecrire à Madame Charier, « La Source », Vence-la-Jolie (Alpes-Maritimes).



*Avis aux copains* : Il y a des terrains à vendre à Vence.  
S'adresser au journal.

## Parmi les Penseurs éclos...

### « ANDRÉ IBELS »

Esquisse d'un « *endehors* » à l'aube du 20<sup>e</sup> Siècle. — Conférence à l'Université *Le Caméléon*, par HAN RYNER. — Une plaquette à 2 francs, éditée par la Revue « l'Idée Libre ».

C'est une révélation des œuvres du romancier-poète et artiste peintre qu'est *André Ibels* que nous offre ainsi Han Ryner par cette conférence dite avec son art coutumier, sa belle sincérité, sa profondeur de pensée et sa sympathie agissante.

Mais autrefois, « aux temps héroïques de l'anarchie », époque que nous vécumes, nous avons connu un *André Ibels*, secrétaire de la rédaction de la « Revue Anarchiste », en 1893, lequel fut impliqué dans le fameux procès des Trente et acquitté en sa qualité d'intellectuel. En 1896, il collabora au quotidien individualiste de Paul Martinet « La Renaissance » et la même année il fonda « le Courrier Social », hebdomadaire illustré à huit pages qui n'eut que quatre numéros; « le Courrier Social » était une publication dans le genre du « Courrier Français », illustré satirique artistique et littéraire, mais bien entendu « le Courrier Social » (qui siégeait rue St-Jacques, à Paris) était d'un grand intérêt au point de vue libertaire et artistique d'avant-garde.

Il n'était pas un partisan de l'orthographe simplifiée puisqu'il ajoutait la lettre *H* dans son prénom, c'est-à-dire *Andhré*, cela avait une allure quelque peu littéraire... péché mignon, commun à beaucoup... une manière aussi de protester contre certaines vulgarités.

De cette plaquette, j'extrais ces lignes d'une préface de l'un de ses ouvrages « le Livre du Soleil », préface qui donne une idée du style et de la pensée d'André Ibels :

« Mais, hélas ! tant que l'Homme, enlisé dans les sables de la crainte et de l'humilité se laissera enrégimenter dans une Société qu'il n'aura point fondée; tant qu'il ne s'écartera point de la Cité dépravante et pestilentielle, tant qu'il ne s'en retournera point à la Nature, prendre la leçon de grandeur et de bonté que donnent les

paysages et ce qui les compose, il restera ce que sont ceux qui " n'osent " ou ne " savent pas se conquérir " — un esclave ! »

(Page 23.)

En outre de son intérêt artistique et littéraire, cette plaquette nous rappelle bien des souvenirs de luttes ardentes contre les Médiocres de ces temps passés, c'est en effet de l'Histoire...

HENRI ZISLY.

---

---

## Une pensée de Daniel Lipman

---

Je ne crois pas que les fleurs puissent avoir une âme, puisqu'elles ne se meuvent pas ; pourquoi une âme de quelque nature qu'elle soit, résiderait-elle dans un corps qu'elle ne peut pas diriger ? Si d'ailleurs vous ne croyez pas à l'âme des animaux, dont on cite tant de preuves d'intelligence, de fidélité et de dévouement, votre croyance à l'âme des fleurs ne peut être qu'un effet de votre amour poétique de la beauté. Pour moi je prétends que c'est la *Nature* qui permet et ordonne aux hommes et aux animaux de se nourrir des végétaux et que par suite *ils en ont le droit* ; car la Nature est infallible et ne fait rien d'injuste mais, encore pour obéir à la Nature, je trouve qu'il vaut mieux laisser les fleurs où elles sont que de les cueillir ; parce qu'on ne saurait en tirer parti aussi bien que la Grande Artiste Eternelle. Il ne faut pas non plus abîmer *inutilement* les plantes, parce que c'est gâcher ; mais ce n'est pas une raison pour se priver de marcher, de courir, de s'étendre dans l'herbe, qui est faite pour cela aussi bien que pour réjouir la vue. On peut profiter pleinement des œuvres de la Nature, puisqu'elles renaissent éternellement.

# Langues internationales

## Histoire d'Ivan l'Imbécile

(Suite)

Alors le vieux diable déclara au peuple que tous les imbéciles devaient venir s'inscrire comme soldats, et que tous ceux qui refuseraient seraient mis à mort par Ivan.

Les imbéciles vinrent trouver le général.

— Tu dis que si nous refusons de nous enrôler, le tzar nous mettra à mort; mais tu ne dis pas ce qu'on fera de nous quand nous serons soldats. Il paraît qu'on les tue aussi.

— Oui cela arrive.

Après cette réponse, les imbéciles résistèrent de plus belle.

— Nous n'irons pas, dirent-ils. Si nous devons être tués, nous préférons l'être chez nous.

— Imbéciles que vous êtes. Imbéciles dit le vieux diable. Les soldats, on peut les tuer, mais ils ont des chances d'échapper à la mort: tandis que si vous n'obéissez pas, Ivan vous fera mourir sûrement.

Les imbéciles réfléchirent: puis se rendirent chez Ivan l'Imbécile.

— Il y a un général, dirent-ils, qui nous ordonne à tous de nous faire soldats. « Si vous vous enrôlez, dit-il, il se peut que vous ne soyez pas tués; et si vous ne vous enrôlez pas, le tzar Ivan vous mettra sûrement à mort. »

Ivan se mit à rire.

— Mais comment, à moi seul, vous tuerais-je tous? dit-il. Si je n'étais pas un imbécile, je vous l'expliquerais; mais je n'y entends rien moi-même.

— Alors, nous n'irons pas?

— Soit dit-il. N'y allez pas.

Les imbéciles retournèrent chez le général et renouvelèrent leur refus d'être soldats.

(A suivre.)

LÉON TOLSTOY.



### En ESPERANTO :

Tiam la maljuna diablo deklaris al la popolo ke ĉiuj stultuloj devas veni soldatigi sin, kaj ke ĉiuj rifuzontoj estas mortpuntoj de Ivano.

La stultuloj venis al la generalo.

— Vi diras ke se ni rifuzas soldatigi nin, la caro nin mortkondamnos; sed vi ne diras, kion oni faros al ni kiam ni estos soldatoj. Ŝajnas ke oni ankaŭ mortigas ilin.

— Jes, tio okazas.

Post tiu respondo la stultuloj rezistis pli forte.

— Ni ne iros, ili diris. Se ni estas mortigotaj, ni preferas ke oni mortigu nin ĉe ni.

— Stultaj vi estas. Stultuloj, diris la maljuna diablo. La soldatojn oni povas mortigi, sed ili havas ŝancojn forsavi sin el la morto: dum ke se vi ne obeas, Ivano certe mortigos vin.

La stultuloj pripensis: poste ili iris al Ivano la Stulta.

— Estas generalo, ili diris, kiu ordonas al ni ĉiuj soldatigi nin. « Se vi rekrutiĝas, li diris, estas eble ke vi ne estas mortigotaj; kaj se vi ne rekrutiĝas, caro Ivano certe vin mortipunos. »

Ivano ekridis.

— Sed kiel, mi sola mortigos vin ĉiuj? li diris. Se mi ne estus stultulo, mi eksplikus tion al vi; sed mi mem komprenas nenion en tio.

— Do, ĉu ni ne iros?

— Tiel estu, li diris. Ne iru.

La stultuloj reiris al la generalo kaj rerifuzis iĝi soldatoj.

(*A suivre.*)

Traduit par LIBER.



### En IDO :

Lore, la olda diablo deklaris a la popolo ke omna imbecili mustis venar enskribigar su kom soldati e ti qui refuzabus, mortigesus da Ivan.

La stupidi iris che la generalo.

— Tu dicas ke se ni refuzos engajar ni, la caro mortigos ni, ma tu ne dicas to quon on facos pri ni, kande ni esos soldati. On dicas ke, anke ilin, on mortigos.

— Yes, to eventos.

Pos ta respondo, la stupidi rezistis plu kam nultempe.

— Ni ne iros, li dicis. Se ni mustas mortigesor, ni preferas mortigesor heme.

— Stupida, vi esas, foli! dicis la olda diablo; la soldatin on povas mortigor, ma li havas chanci por eskapar la morto kontre ke se vi ne obedios, Ivan mortigos vi certe.

La stupidi reflektis, pose li iris che Ivan la stupido.

— Esas generalo, li dicis, qua imperas ad omni divenor soldati. «Se vi engajos vi, lu dicis, esas posibla ke vi mortigesos e se vi ne engajos vi, la caro Ivan mortigos vi certe.

Ivan rideskis.

— Ma, quale, me ipsa mortigos vi omna? respondis la caro. Se me ne esus stupida, me explikus to a vi; ma, me ipsa komprenas nule.

— Lore, ni ne iros?

— To esez, lu dicis, ne irez!

La stupidi ri-iris che la generalo e iteris sua refuzo esor soldati.

(*A suivre.*)

Traduit par ALFRED BIDET.



En OCCIDENTAL :

### Historia de Ivan li Inept

E pos nar talmen finit con li du fratres li vel'i diabol departet che Ivan. Sub form de un general il venit persuader Ivan organisar un armé in su land.

— Un tsar ne posse vivir sin armé, il dit. Lass me far, e con tu popul mi va recrutar soldates e organisar te un armé.

Ivan escutet le.

— Bon, dit il. Fa! e instructu les cantar jolli cantiones, to me place. Do li vel'i diabol forviagiat in li reyland de Ivan, convocante voluntarios. Il declarat que omni hom va esser acceptet, e que chascun va reciver un mesure de brandy e un rubi chap.

Li ineptes commensat rider :

— Noi have brandy tant quand noi vole: noi fa it self. E quo concerne li rubi chaps, nor maritas va far nos chaps de omni coloras, e varie-colorat.

Li vel'i diabol tande revenit ad Ivan.

— Li ineptes ne vole inscri-se voluntarimen, dit il. On deve recrutar les per fortie.

— Bon, dit Ivan. Recrutu les per fortie.

(Les textes correspondant à la partie ci-dessus se trouvent dans le numéro de novembre 1927.)

Tande li vel'i diabol declarat al popul, que omni ineptes deve venir por inscri se quam soldates, e que omni ti qui va refusar, va esser punit ye morte per Ivan.

Li ineptes venit al general.

— Tu di, que si noi refusa inscri nos, li tsar va condamnar nos a morte: ma tu re di nos, quo on va far con nos, si noi va esser soldates. Sembla que on mortales anc.

— Yes, to occase.

Pos ti response, li ineptes fe resister plu fort.

— Noi ne va ear, ili dit. Si noi deve esser mortat noi prefere que to adveni in hemland.

— Vo es vermen ineptes, dit li vel'i diabol. On posse mortar soldates, ma ili have chance escapar al morte, ma si vo ne obei, Ivan va far morir vos certmen.

Li ineptes pensat pri li cosa: poy ili eat a Ivan li Inept.

— Ta es un general, ili dit, quel ordona nos devenir soldates. Si vo va inscri vos, dit il, it posse esser que vo ne va esser mortat, e si vo ne va inlistar vos, li tsar Ivan securmen va far vos morir.

Ivan commensat rider.

— Ma qualmen, mi tut sol, va mortar vos omnis? dit il. Si mi ne vell esser un inept, ni vell explicar vos to; ma mi self ne comprende ci necos.

— Tande, noi ne va ear?

— Bon, dit il, ne ea!

Li ineptes revenit che li general a renovat lor refusa esser soldates.

(A suivre.)

Traduit par E. DE WAHL.

---

*La vraie morale est celle qui nous fait aimer la vie en nous persuadant qu'elle vaut d'être vécue. Et cette morale nous dit que le seul bonheur de l'homme est dans le déploiement de son énergie, la libre expansion de ses facultés créatrices.*

PAUL BRULAT (Extrait de « Pensées choisies »).

# Sucre industriel ou plante sucrée ?

## CHAPITRE I

### La consommation du sucre industriel augmente

Un de mes amis, un vieux bourguignon, m'a rapporté ce discours de son grand-père :

« Nous autres, bourguignons de 1840, nous avons goûté au sucre d'industrie une fois l'an : le jour de la Sainte du village. Ce jour-là, le curé offrait du café à ses paroissiens. »

Ces cultivateurs, gens très actifs, consommaient donc deux morceaux de sucre par an. Le français de 1928 en consomme, par jour, au moins dix morceaux, c'est-à-dire 80 grammes, si l'on tient compte des aliments artificiellement sucrés, tels que compotes, pâtisseries, etc. Il en est de même chez tous les peuples industrialisés. En Angleterre, on consomme plus de 120 grammes de sucre par habitant et par jour.

Il est donc survenu, depuis moins de 100 ans, un changement fantastique dans l'alimentation populaire. Le sucre industriel, jadis confiné aux pharmacies, est devenu d'abord un aliment de luxe et ensuite un aliment populaire. Actuellement il est presque aussi bon marché que le pain (si l'on se base sur les valeurs purement caloriques de ces deux aliments). Progressivement les hommes ont remplacé par ce produit artificiel la plante, qui contient toujours plus ou moins de sucre.

Ce remplacement de la plante sucrée par la « saccharose » des raffineurs a-t-il été *un bien* pour les consommateurs, a-t-il amélioré la qualité biologique de leurs enfants ? Il est extrêmement curieux de constater que ni les savants, ni le public, ne s'étaient posé cette question primordiale ! On s'élançait vers le sucre industriel sans la moindre méfiance.



I. — 1° *Le sucre industriel diffère du sucre des fruits.*

La chimie alimentaire nous apprend que la plante sucrée contient surtout deux sortes de sucres : la saccharose et le glucose. La saccharose est retirée de la plante et c'est elle qui constitue le sucre cristallisable industriel. Le glucose ne se prête point aux exigences du consommateur : 1°, parce que difficilement cristallisable ; 2°, parce que ne se dissolvant qu'avec lenteur ; 3°, parce que n'ayant pas la blancheur éclatante du sucre raffiné ; et 4°, parce que sucrant moins.

Pourtant le glucose — qui constitue le sucre de raisin ou le sucre de sang, — prédomine dans les fruits et les parties sucrées des plantes. C'est au glucose que nos ancêtres ont eu le plus souvent affaire dans leur alimentation. Il y a très peu de plantes plus riches en saccharose qu'en glucose. Telles sont, par exemple, la canne à sucre, la betterave. Si les hommes préfèrent la saccharose, c'est parce qu'elle excite le sens du goût plus fortement que le glucose. Pour nous en rendre compte, faisons une expérience. Plaçons devant nous trois bocaux d'un litre, remplissons-les d'eau et sucrons-les de façon que l'eau de ces trois bocaux paraisse également sucrée au goût, en mettant dans le premier bocal du sucre de raisin (glucose), dans le second du sucre industriel (saccharose) et dans le troisième de la saccharine.

Les trois liquides, paraissant également sucrés, contiendront :

- le premier, 3 grammes de glucose ( $C^6H^{12}O^6$ ),
- le deuxième, 1 gr. de sucre industriel ( $C^{12}H^{22}O^{11}$ ),
- le troisième, 1/70 de gr. de saccharine ( $C^7H^5O^3NS$ ).

En négligeant la saccharine qui est un non-aliment et même un poison pour les reins, on remarquera dans ce tableau que la saccharose sucre *trois fois plus fortement* que le glucose. Cependant ce dernier possède sensiblement la même valeur alimentaire (calorique) que la saccharose. Le pouvoir sucrant du lait maternel (lactose), qui est tout aussi nourrissant, est encore moindre que celui du glucose. Le lait de

vache contient environ 50 grammes de lactose par litre (solution de 5 %) et ne semble guère sucré. La nature nous offre, dans les fruits, une solution de glucose d'environ 15 %. Donc, dans les fruits, beaucoup d'eau accompagne le glucose, mettant ainsi une limite naturelle à la sensation sucrée. Mais le grand public aime en tout des sensations fortes. Le sucre industriel, que l'on peut prendre aussi concentré que l'on veut, satisfait cette tendance, ce qui explique son succès.

Cependant, il y a 100 ans, un obstacle économique gênait l'essor de l'industrie sucrière : *le sucre revenait très cher*. Du temps de la Restauration, on payait, selon Avenel, environ 3 francs le kilogramme, Un prix équivalent de l'année 1928 serait environ 30 francs.



#### I. — 2° *Les causes de l'ancien haut prix du sucre.*

On pourrait se demander pourquoi le sucre était aussi cher, alors que la canne de sucre et la betterave sont des plantes extrêmement productives. Il est facile d'exprimer le jus de la canne à sucre par des rouleaux broyeurs ou bien d'obtenir de l'eau sucrée (le « jus ») en découpant les betteraves et en les laissant macérer dans l'eau. Il n'est pas difficile non plus de filtrer le jus ainsi obtenu. Il est facile aussi de concentrer le jus sucré par la vaporisation de l'eau, quoique cela exige déjà une consommation coûteuse de combustible, mais ce faisant on obtient seulement un liquide sucré, visqueux. Pour obtenir du sucre cristallisé, il faut éliminer les acides et les sels minéraux qui sont l'obstacle à la cristallisation. Cela exige des opérations supplémentaires. Il faut traiter le jus par la chaux et ensuite par l'acide carbonique (carbonatage). Ce jus, concentré par la cuisson, devient sirop et produit enfin des cristaux de saccharose que l'on sépare du sirop par l'action d'une force centrifuge (turbinage). Jadis les procédés étaient très primitifs et dans les sucreries coloniales, des ébauches de pains de sucre étaient patiemment lessivées pendant des mois dans les « purgeries » rien que pour les débarrasser des derniers restes de sels minéraux.

C'est pour cela surtout que le sucre était si cher. Depuis, on a constamment amélioré les procédés. On a adjoint des fours à chaux aux usines sucrières afin d'avoir la chaux et le gaz carbonique nécessaires à la fabrication. On a réalisé des prodiges dans l'économie du combustible qui est nécessaire pour évaporer l'eau du jus afin d'obtenir le sirop concentré.

Vers 1890-1900, *le prix de fabrication* du sucre était devenu très bas. Mais le public le payait cher, car l'Etat prélevait sur le sucre un impôt de luxe. Cette charge fiscale paraissait de plus en plus importante pendant que le prix de revient baissait par suite des progrès de la fabrication. Vers 1900, l'impôt était déjà le triple du prix intrinsèque du sucre. Il y avait là un gros obstacle à la pénétration du sucre industriel dans les couches les plus pauvres de la population.



### I. — 3° *Le dégrèvement du sucre industriel.*

Les raffineurs du sucre et tous ceux qui spéculaient avec un produit aussi facile à conserver, avaient grand intérêt à ce que la plante sucrée soit de plus en plus remplacée dans l'alimentation par le sucre sortant des usines. En effet, la plante sucrée, que je récolte, je puis la manger en pleine indépendance sans le secours des fabricants et des spéculateurs, et il a fallu que le grand public ait été alléché par un prix encore plus bas pour consommer du sucre en masse ! Aussi les fabricants et les spéculateurs déclanchèrent un grand mouvement de propagande en faveur du dégrèvement du sucre et finirent, vers 1903, par obtenir l'abolition pour ainsi dire totale de l'impôt en France. Ainsi la calorie du sucre est devenue à peine deux fois plus chère que la calorie du pain. Soutenue par l'instinct du goût et favorisée par l'économie, la consommation des confitures, du chocolat et autres aliments artificiellement sucrés augmente depuis de plus en plus. Actuellement, environ 1/5 du besoin calorique des civilisés est couvert par le sucre industriel, qui a remplacé des quantités correspondantes de la plante.

Quelle fut l'attitude des savants devant cette formidable révolution alimentaire ?



I. — 4° *Opinions de savants  
sur l'utilité biologique du sucre industriel.*

Les savants disent, en tous pays, à peu près ceci : La plante sucrée est alourdie par diverses substances que l'on a intérêt de rejeter. Ce sont : la cellulose, qui ne se digère point, les sels minéraux, qui n'ont aucune valeur calorique, le glucose, moins sucré, moins excitant, moins stimulant que la saccharose. L'art des techniciens n'a gardé que le meilleur aliment de la plante sucrée, la saccharose chimiquement pure.

Citons quelques extraits d'un article de deux savants français, Dr Drouineau et M. Alquier, paru dans « la Revue de l'Artillerie ». ((Les parties entre doubles parenthèses sont de nous et servent de liaison.))

« Voyons ce qui se passe quand on mange du sucre. Si on ne le fait pas fondre au préalable, on a d'autant moins de peine à le croquer que la salive le dissout rapidement. *Donc mastication et déglutition réduites au minimum.* Le fait a son intérêt, car, rien que pour mâcher comme il faut et avaler certains aliments, on dépense d'avance l'équivalent d'une notable partie (jusqu'à 10 %) de l'énergie qu'ils contiennent...

« L'absorption ((c'est-à-dire le passage du sucre dans le sang)) qui s'accomplit surtout au niveau de l'intestin, se caractérise par une rapidité et une intensité très grandes ; elle est de plus intégrale ou à peu près...

« Suivons ce que devient le sucre, et examinons son action sur l'organisme, lorsque, rendu assimilable grâce aux ferments de l'intestin, qui dédoublent sa molécule ((en transformant une molécule de saccharose en deux molécules de glucose)), il se répand, très peu de temps après son ingestion, dans la circulation générale.

« Chez l'homme, l'ingestion par la bouche d'une centaine de grammes de sucre produit, souvent en moins d'un quart d'heure, une augmentation des pulsations ; la pression sanguine s'élève en même temps de 15 à 20  $\frac{m}{m}$  de mercure ((soit une augmentation d'environ 15 à 20 %)); les échanges acqueux se modifient, le rein fonctionne plus abondamment et l'évaporation cutanée diminue.

« Ces faits suffisent à démontrer *que le sucre est un stimulant du système circulatoire*, qu'il excite au travail, et que, par conséquent, il ne peut qu'influencer utilement la nutrition générale...

« Tout le monde sait que le sucre engraisse... »

« On peut estimer ((à la suite d'expériences sur des soldats)) à 20 ou 30 % l'augmentation du travail constatée après ingestion quotidienne de 500 grammes de sucre. »

Nous terminons ici l'extrait du plaidoyer officiel en faveur du sucre de commerce. En somme, les auteurs désignent comme avantages :

1° Une économie de coups de dent ;

2° Une excitation et nutrition combinées permettant d'augmenter le travail musculaire.

Leur conclusion pratique consiste à réclamer pour l'armée une ration de sucre de plus en plus forte.



I. — 5° *Le public a favorablement accueilli les arguments « scientifiques » en faveur du sucre industriel.*

Des vues théoriques, favorables au sucre industriel, sont largement accréditées auprès du grand public. Le public lui-même en a inventées. Ainsi on recommande le sucre aux enfants en disant : « Cela leur fera des os ! » Or le sucre industriel est une substance chimiquement pure, ayant pour formule moléculaire  $C^{12}H^{22}O^{11}$  ; quand cette molécule de sucre aura brûlé dans le corps de l'enfant, il en résultera du gaz carbonique  $CO^2$  et de la vapeur d'eau,  $H^2O$ . Comment le pauvre enfant fera-t-il ses os et ses dents avec une vapeur et un gaz ?

Mais on ne scrute jamais les arguments qui flattent soit nos goûts instinctifs, soit nos intérêts économiques. Karl Marx a raison quand il dit que l'intérêt économique est le principal mobile de l'activité des hommes. Nous ajoutons que les intérêts économiques, à leur tour, sont déterminés par la somme des besoins réels et factices. L'intérêt économique d'un alcoolique se distingue nettement de celui d'un buveur d'eau. En somme, les hommes sont régis par les intérêts et les instincts. Les savants n'échappent point à cette loi de psychologie : ils sont gourmands et intéressés, comme le reste des hommes.

Nous ne contestons pas les faits relatés par MM.

Drouineau et Alquier, au sujet du sucre. Il reste à démontrer si les effets du sucre industriel sur l'organisme sont avantageux pour notre vitalité et l'avenir de notre race.

## CHAPITRE II

### Quelques observateurs commencent à se méfier du sucre industriel

#### II. — 1° *L'avertissement donné par le Dr Bunge.*

Le premier savant d'Europe qui, à notre connaissance, a commencé, vers 1887, à se méfier du sucre industriel, fut le Dr Bunge, professeur de physiologie à l'Université de Bâle, mort il y a une dizaine d'années. Son chef-d'œuvre a pour titre « La physiologie de l'homme », ouvrage constamment amélioré lors de ses rééditions.

Voici quelques extraits de la dernière édition de cet ouvrage, paru en langue allemande, en 1903, à Leipzig chez Vogel. ((Nos remarques sont entre doubles parenthèses.))

Volume II, page 105 :

« La chaux est le seul aliment anorganique ((ou minéral)), dont il faut avoir souci lorsqu'on choisit les aliments pour un enfant. ((Une note de la page 106 ajoute que le fer est aussi dans ce cas.))

((Suit, page 108, un tableau dont nous reproduisons une partie. Il indique la teneur en chaux par 100 gr. de divers aliments usuels, ramenés à l'état sec.))

100 gr. de sucre contiennent . . . . .	0 mg. chaux
100 gr. de viande sèche ((400 gr. fraîche)) . . . . .	29 — —
100 gr. de pain blanc « sec » ((160 gr. frais)) . . . . .	46 — —
100 gr. de cerises sans noyaux et sèches ((500 gr. fraîches)).	136 — —
100 gr. de lait maternel « sec » ((700 gr. frais)) . . . . .	243 — —
((100 gr. de choux « sec » (environ 700 gr. frais). . . . .	600 — —))

« Le tableau de la teneur en chaux, page 106, montre la grande pauvreté de la viande en sels calcaires. L'animal carnivore consomme la viande *avec les os* et ne manque jamais de chaux, mais

pour l'homme, qui ne suit pas cet exemple, la viande seule est trop pauvre en chaux, elle en contient huit fois moins que le lait maternel.

« Si on ajoute du pain blanc à la viande, il y a encore insuffisance de chaux.

« J'ai déterminé le contenu en chaux des fruits sucrés pour montrer qu'il faut en donner aux enfants au lieu et place des bonbons ou des pâtisseries, ces derniers contenant surtout du sucre industriel. Le sucre industriel nourrissant beaucoup, plus l'enfant en mange, moins il prendra d'autres aliments, qui sont cependant, de toute façon, bien trop pauvres en chaux. Je devine l'arrêt dans le développement du squelette d'un enfant nourri à la viande, au pain et mangeant encore du sucre par-dessus le marché !

« A supposer qu'il soit vrai que la carie dentaire est favorisée par le sucre, la cause en doit être la nutrition insuffisante des dents par les sels de chaux... »

((Page 120.))

« Je crains que la consommation du sucre n'augmente encore d'importance dans l'avenir pour deux raisons :

- 1<sup>o</sup> Le prix du sucre va toujours en diminuant ;
- 2<sup>o</sup> L'abstinence des boissons alcooliques s'étend.

« Actuellement déjà ((1903)) le sucre est l'aliment dont les calories sont le meilleur marché.

« La plupart des abstinents de boissons fermentés se jettent sur le sucre.

« L'Angleterre compte déjà 5 millions d'abstinents et le fait correspondant est que l'Angleterre est le pays qui consomme le plus de sucre. La consommation qui était de 14 kilogrammes par an et par habitant, dans les cinq années qui suivaient 1850, est montée à 36 kilogrammes, dans les cinq années qui suivaient 1890. Ceci veut dire que l'on consomme déjà 100 grammes de sucre par jour et par habitant en Angleterre.

« Aussi longtemps que le chef de famille a l'habitude des boissons alcooliques, le ménage suit le goût du père et ses enfants ne reçoivent que peu de sucre. Mais dès que le chef de famille devient abstinente, père et enfants consommeront, à qui mieux mieux, du sucre et des sucreries.

« Je vois en ceci un danger surtout pour l'alimentation des enfants et des femmes. Mon devoir est de dire au public : Méfiez-vous de la consommation croissante du sucre et cela avant de devenir abstinents ! En effet, une fois que certaines habitudes de vie se sont établies, il est bien difficile de les éliminer après-coup : les puissances économiques intéressées dominent alors la presse par leur capital et ne permettent plus que la lumière se fasse dans le peuple. »



II. — 2° *La voix modératrice du D<sup>r</sup> Allinson.*

D<sup>r</sup> Allinson a observé sur ses malades que le sucre augmente l'acidité des estomacs déjà hyperacides, qu'il rend les digestions capricieuses, qu'il produit la constipation, qu'il pousse à l'arthritisme et *qu'il est visiblement mal supporté par des nourrissons qui ne sont pas de souche ultra-robuste.*

D<sup>r</sup> Allinson s'est fait connaître par des ouvrages s'opposant à l'utilisation des médicaments. Dans son ouvrage « Sans aucune drogue », il conseille, pour guérir les rhumatismes, de se méfier de certains aliments. Il dit de ne prendre qu'avec *modération* le fromage, le lait, les œufs, *le miel* et le *sucre industriel.*



II. — 3° *L'Abstinence stricte du sucre industriel.*

Enfin, vers 1910, parut en France le petit ouvrage révolutionnaire de D<sup>r</sup> Carton « Les Trois Aliments Meurtriers ». Les promeneurs, en lisant ce titre aux étalages des libraires, se demandèrent : quel est donc le troisième aliment meurtrier ? Le premier, c'est évidemment l'alcool ; le deuxième, c'est sans doute la viande, mais le troisième ? Le livre leur apprit *que le troisième c'est le sucre industriel.* Il va de soi que l'on ne prendra pas des aliments meurtriers : aussi D<sup>r</sup> Carton a conclu à *l'abstinence* du vin, de la viande et du sucre. (Cependant, tout dernièrement, une nouvelle édition des « Trois Aliments Meurtriers » a pour annexe une page où l'usage modéré des aliments meurtriers est conseillé.)

L'ouvrage de D<sup>r</sup> Carton (édition 1910) nous met au courant des observations cliniques de l'auteur et nous apprend que ni les muqueuses de l'adulte, ni celles du nourrisson ne peuvent subir le contact du sucre industriel, sans en être agacées, blessées et débilitées. A cette observation de médecin, D<sup>r</sup> Carton ajoute des explications. Selon lui, le sucre industriel est à rejeter, parce que nos cellules digestives ne l'ont pas

connu dans le passé ancestral millénaire de l'humanité. C'est donc un aliment *nouveau* et nettement *antiphysiologique*. D<sup>r</sup> Carton conclut en substance : Le sucre industriel n'est qu'une substance *morte*, tandis que le sucre des plantes consommé dans ces dernières, est une substance *vivante*.



## II. — 4<sup>o</sup> *Modération ou abstinence ?*

Les conseils de modération de D<sup>r</sup> Bunge et de D<sup>r</sup> Allinson n'ont pas empêché la consommation toujours croissante du sucre. L'Anglais qui, en 1890, avait consommé 36 kg. de sucre par an, en a consommé 39 en 1900. Et depuis cette consommation augmente toujours. Contre un aliment artificiel, à la fois dangereux et plaisant, tel le sucre, on ne peut pas lutter par *la modération*, mais seulement par *l'abstinence*. J'ai lu, il y a trente ans, les premières remarques de Bunge contre l'abus du sucre. Mais je n'ai rien modifié dans ma consommation. Je me crus modéré. Qu'est-ce donc que d'être modéré ? C'est connaître quelqu'un qui consomme plus que nous-mêmes.

Je devins abstinent du sucre en 1914, pendant mes vacances passées à Bascon chez mes amis G. Butaud et Sophie Zaikowska. Mes amis, grands admirateurs de D<sup>r</sup> Carton, me firent lire « Les Trois Aliments Meurtriers ». Je suis resté fidèle à cette abstinence qui a considérablement amélioré mes dents.

Depuis j'ai vu de nombreuses personnes pratiquer la même abstinence, *toujours avec avantage*. Et bien que je ne sois ni biologiste ni médecin (je suis ingénieur), je me suis demandé : Par quels détails de son action cet aliment purifié exerce ses ravages et par quelles particularités le même sucre devient-il bienfaisant, s'il est accompagné des autres substances de la plante ?

(A suivre.)

V. LORENC, ingénieur.



## Bibliographie

---

*Le Bonheur*, par Paul BRULAT (chez Figuière). Prix : 2 fr. 50.

Ce livre peut se résumer ainsi : Avoir une bonne santé, connaître sa vocation, se défendre du pessimisme par la suggestion et surtout *savoir aimer* sont les conditions du bonheur. Il faut rester jeune, œuvrer, créer, alors on aimera la vie. « Être triste, c'est presque toujours penser à soi ».



*A la recherche du Bonheur*, par L. BARBEDETTE (chez l'auteur à Luxeuil).



*Le Couple Eternel*, par Franz D'HURIGNY (Editions du Fauconnier). Prix : 7 fr. 50.

C'est un ouvrage charmant, très bien écrit. L'auteur nous transporte dans l'ancienne Gaule. Un jeune philosophe grec veut surprendre la science des Druides. Il périt avec la prêtresse qu'il aime, car le RITE l'exige.

Lecteurs, méfiez-vous du rite, de tous les rites et préférez la liberté.



*L'Amour Plural*, par HAN RYNER (Editions Radot). Prix : 10 francs.

Les critiques littéraires des journaux avancés ont cherché les motifs qui ont déterminé notre Grand Ami d'écrire un livre autre que ceux auxquels il nous a habitués. Nous pensons que Han Ryner a voulu semer quelques pensées parmi un public que la philosophie ou la question sociale intéresse moins que les descriptions de l'acte charnel de l'amour. Ce public est nombreux, c'est la masse... Aussi l'auteur s'est servi de cette forme populaire pour combattre le sentiment de jalousie si commun parmi les hommes de la foule.

*La critique du livre.* — Ce qui nous paraît étrange, c'est que dans l'amour plural, il n'y a pas d'amour. Le héros Orphée n'aime pas, il se laisse aimer par sept femmes étranges qui le poursuivent. Orphée, bien que bourgeois, ne serait-il pas membre de l'une des colonies « de camaraderie amoureuse » fondées par Armand ? Ouvrons une parenthèse, car la plupart de nos lecteurs se demanderont : qui est-ce, Armand ? Eh ! bien, c'est le directeur d'un journal qui publie depuis à peu près dix ans un ouvrage au titre suggestif « Les fameuses courtisanes et les fameux libertins ». Dans les colonies de « camaraderie amoureuse » on prend l'engagement de répondre à toute sollicitation amoureuse.

Donc Orphée condescend à être aimé de sept femmes. Ces héroïnes sont représentées : 1° trop uniquement sexuelles et 2° économiquement absolument désintéressées, alors qu'en réalité, les femmes moyennes ajoutent énormément de tendresse à leur sentiment amoureux et, d'autre part, par suite de leur infériorité économique (salaires plus bas), elles sont rarement désintéressées en amour, soit parce qu'elles ne gagnent pas assez pour vivre, soit parce qu'elles dépensent en futilités plus qu'elles ne gagnent, dans les cas où elles gagnent beaucoup d'argent.

Les sept héroïnes du roman de Han Ryner sont peu banales. La plus étrange est peut-être la pluraliste-végétalienne qui craint de « tomber dans l'amour unique » et qui dit à la femme d'Orphée (page 190) : « Offre-moi la moitié de ton grand lit et que ce soit toi ou Orphée qui occupe l'autre place, je marche ».

Cette ardeur excessive chez une végétalienne ne s'explique que par ce fait que notre héroïne mange des omelettes chaque fois qu'elle dîne avec des personnes non-initiées au régime végétalien.

Han Ryner a probablement jugé que l'amour entre gens normaux est une chose trop aisée. N'a-t-il pas subi la suggestion de la vieille dame qui a laissé un legs important destiné à récompenser celui qui établirait des rapports avec les habitants d'une autre planète, toutefois excepté avec la planète Mars, jugée par elle d'un abord trop facile ?

*Une Femme...*, par Charlotte DAVY (Figuière). Prix : 12 francs.

On lit avec intérêt ce livre qui est une histoire vécue. Charlotte Davy nous raconte l'histoire de son évolution idéologique. Elle a entrevu le Féminisme. Espérons qu'elle ira plus loin quand elle aura réfléchi que les méfaits de la hiérarchie fonctionnariste atteignent autant les hommes que les femmes. Ensuite, Charlotte Davy a eu le triste privilège de voir dans sa propre famille des victimes de l'alcool. Sa belle-mère meurt du delirium tremens, le fils cadet de celle-ci est né pervers. Cela orientera certainement notre amie de venir lutter avec nous contre les méfaits des poisons de l'intelligence en prenant l'engagement des Bons-Templiers de ne pas consommer, ni vendre, ni offrir des poisons qui nous diminuent.



*L'Enfant et nous*, par D<sup>r</sup> LIBER, traduit par Louis Postif (chez Jean Clar). Prix : 12 francs.

Des pensées point neuves (exprimées par les anarchistes depuis trente ans) mais toujours bonnes à dire.



*Vérité et Lumière*, E.F.I. Pessicart, Nice. Prix : 1 franc.

Au point de vue philosophique, il y a des pensées très justes dans cette brochure végétarienne. Mais le régime préconisé n'est pas fameux. Par exemple, l'auteur conseille la cuisson des légumes sans eau et la consommation de la tomate.



*La religion contre la civilisation et le progrès*, par la D<sup>resse</sup> Madeleine PELLETIER. Edition du « Semeur », 16, rue Froide, Caen.



*Les grands domaines Nord-Africains. Comment et pourquoi l'on colonise*, par Victor SPIELMANN, Villa Francisco Ferrer, Av. du Frais-Vallon, Alger. Prix : 10 francs.



*L'Occidental*, par L.-M. DE GUESNET, 83, rue Rochecouart, Paris. Prix : 1 franc (1 fr. 15 franco).



*L'anatomie et la maturation des chaumes d'un pied de blé (Colosse de Razgrad, Triticum turgidum), par Athanas D. ATHANASOFF (Extrait Ann. Botanique X<sup>e</sup> série, T. X, 1928).*

On sait que le cultivateur redoute principalement pour le blé les *maladies parasitaires* et aussi la *verse*, consécutives à la faiblesse des tiges. Pour trouver les moyens de fortifier le chaume, il est utile de connaître son anatomie, son mode de croissance et sa manière de mûrir.

Athanasoff se range à l'opinion des auteurs qui considèrent le chaume comme un axe d'inflorescence plutôt qu'une tige. Voici pourquoi : On sait qu'un pied de blé donne plusieurs talles, venant successivement, donc d'âges différents. Un jeune chaume observé porte un épi déjà presque totalement formé, alors que le chaume est encore court. Celui-ci s'allongera par la suite par le développement de ses entre-nœuds. Ceux-ci sont individualisés, ils possèdent un mode de maturation opposé à celui du chaume, ils mûrissent de bas en haut, tandis que dans le chaume le premier entre-nœud formé, donc le plus vieux est celui qui touche à l'épi, le plus jeune est celui de la base.

Nous reproduisons une partie de la conclusion imagée et empreinte d'idéalisme de cette thèse.

« Comparaisons.

« Pour rendre plus saisissantes les conclusions théoriques, d'une part, et pour les lier à la Vie générale, d'autre part, qu'il me soit permis de faire les comparaisons suivantes :

« 1. *Concernant l'anatomie du chaume.* — Dans le chaume de blé en question, il n'y a pas deux tranches qui soient identiques. Pourtant, chaque coupe a ses analogues, plus bas et plus haut. De la sorte, la talle dans sa composition, peut être comparée avec le clavier d'un piano. Si les nœuds sont identifiés avec les octaves, alors les tranches basales correspondront aux secondes, les coupes médianes aux quarts et les supérieures aux septièmes. Pour l'entre-nœud, la tranche médiane est aussi caractéristique que pour une gamme. Les gammes du chaume pourtant sont moins nombreuses (ordinairement six), mais incomparablement plus riches en tons. Comme toutes les œuvres de la nature, prodigieusement nuancées,

aussi ces gammes sont chromatiques, non tempérées et différentes, d'après leur longueur.

« Les tranches des jeunes entre-nœuds supérieurs, étant d'une constitution simple, mais pleine de finesse et de beauté, correspondent aux tons hauts, pauvres en harmoniques, pourtant brillants de juvénilité et de lyrisme. Au contraire, les tranches basales, bien compliquées et solides, correspondent aux tons bas, riches en harmoniques, débordants d'expression et de puissance.

« 2. *Concernant la maturation de la talle.* — Les entre-nœuds supérieurs, qui baignent dans l'air, qui jouissent du soleil et de l'éclat des diamants célestes, se parent de fleurs odorantes et mènent une vie active, égoïste, frivole. Par contre, les mérithalles inférieurs, tout près de la terre noire et humide, restent dans l'obscurité. Comprenant leur tâche, réunis et unifiés, ils supportent sans murmure le poids des jouisseurs. Ils leur transmettent patiemment et prodigalement la plus grande partie de ce qu'ils reçoivent des racines. Ainsi, ils passent leur vie tranquillement et conservent une sérénité dans leur vieillesse profonde. C'est là la récompense tangible de leur sagesse. Mais, avec le temps, les jeunes s'assagissent aussi. Et, devant l'exemple touchant de leurs congénères dévoués, enfin conscients de leur devoir, ils s'entendent, s'égalisent et se précipitent, avec d'autant plus d'énergie et d'abnégation à l'offrande suprême. Aussi ils aboutissent bientôt à un épuisement complet. Pourtant, c'est ainsi, tout en expiant leurs erreurs, que les "vieux jeunes" assurent l'avenir de la collectivité par les graines. »



A. a fait cet ouvrage tout en travaillant la moitié de son temps comme aide-cuisinier dans les Foyers Végétaliens. Son exemple montre que l'on peut faire un travail documenté, parfaitement scientifique, sans parasiter sur le travailleur manuel, être à la fois savant et idéaliste.

S. ZAIKOWSKA.

---

*Ne disons pas que nous avons été trompés, quand c'est nous qui toujours nous trompons en demandant aux hommes ou en espérant d'eux plus qu'ils ne sauraient donner.*

PAUL BRULAT (Extraits de « Pensées choisies »).

---

*Le Gérant :* ALBERT CAPPÉ.

# SOMMAIRE

du « VÉGÉTALIEN » qui paraîtra en Septembre-October

---

Le Végétalisme. . . . . G. BUTAUD.

Réponses à l'Enquête sur le Végétalisme (Salvador  
RIPOLL, Juan RIESGO, J. T., H., Ch. V., VINCENT,  
Urbain THEUIL, Suzanne DUFROU, MARTINEZ, Geor-  
ges GUILPAIN, J. HERRAIZ, X., TASSART).

Nouvelles du monde végétalien.

Sucre industriel ou plante sucrée ? V. LORENC, ing.

Les effets lointains des Poisons  
overtoniens. . . . . S. Z. et V. L.

Bibliographie . . . . . V. LORENC, ing.



# Foyer Végétalien 40, Rue Mathis PARIS (Métro: Crimée)

Prix des repas : 3 fr. 50

MENU : « Basconnaise » (salade variée, composée de feuilles et de racines crues et de pommes de terre cuites). — Soupe. — Légume cuit. — Dessert.

Dans ce Foyer, on se sert à discrétion, les fruits seuls sont rationnés. Les consommateurs sont priés de considérer que l'huile et le pain sont des aliments dont il est dangereux d'abuser: il ne faut pas dépasser deux cuillerées d'huile (24 gr.) par repas et se rationner en pain selon l'importance du travail musculaire que l'on fait.

---

# Foyer Végétalien 5, Rue Fodéré NICE (Port)

---

## En vente au « VÉGÉTALIEN »

131, Rue St-Gratien, ERMONT (S.-&-O.)

(Abonnement annuel: 10 fr. pour la France, 12 fr. pour l'Etranger)

<i>Tu seras Végétalien!</i> par G. BUTAUD et S. ZAÏKOWSKA . . .	0.30
<i>Les Lois Naturelles base de doctrine universelle</i> , par G. BUTAUD . . . . .	0.50
<i>Notice sur la façon dont on peut consommer dans les Foyers Végétaliens</i> , par G. BUTAUD . . . . .	0.15
<i>Le Crudivégétalisme</i> , par G. BUTAUD . . . . .	0.25
<i>Esthétique, Santé et Végétalisme</i> , par le Dr L. CHAUVOIS.	1.50
<i>Gobineau et sa Philosophie</i> , par Camille SPIESS . . . . .	1. —
<i>Réponse à l'Enquête sur le Végétalisme</i> , par V. LORENC.	0.40
<i>Capitalisme et Communisme</i> , par la Doctoresse PELLETIER.	1. —
<i>Les Naturocrates</i> (pour enfants), par Antoine J. TORRES .	1.50
<i>La Réforme agraire en Russie</i> , par A. DAUDÉ-BANCEL . . .	15. —
<i>Essai d'Etude du besoin</i> , par G. BUTAUD . . . . .	0.50

Tous les ouvrages de Dr CARTON, Dr LEGRAIN, Dr Camille SPIESS, Dr CHAUVOIS, Doctoresse PELLETIER, HAN RYNER, Paul BRULAT, ROSNY AÎNÉ, Urbain GOHIER, Aimée BLECH.