

Nov.-Déc. 1928 — Janvier 1929 N^{os} 7, 8 et 9 réunis (3^e 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 (Sophie
ZAIKOWSKA).
- Rosny aîné et le Pluralisme. . . . BANVILLE D'HOSTEL
- Ludwik Lazarz Zamenhof JEAN MARCHAND
- Corrections du texte Occidental . E. DE WALH
- Nouvelles du monde végétalien.
- Parmi les pensers éclos... HENRI ZISLY
- 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

PROGRAMME

DES

Conférences au FOYER VÉGÉTALIEN

à Paris, 40, Rue Mathis (Métro : Crimée)

(Année 1929)

JANVIER

Vendredi, 18 janvier, à 21 h. — Lecture anglaise : Ch. COOK, professeur d'anglais.

Dimanche, 20 janvier, à 15 h. — « L'importance de la vie sexuelle pour le développement de l'individu » :

Doctoresse PELLETIER ;

Suzanne LÉVY, avocate ;

Docteur VACHET ;

C. SPIESS, docteur ès sciences.

Vendredi, 25 janvier, à 20 h. 30. — « L'esprit scientifique dans la vie journalière » : D^r HEMMERDINGER.

FÉVRIER

Dimanche, 17 février, à 15 h. — « Peut-on être anarchiste et communiste (autoritaire) à la fois ? » :

REVOYRE, de l'Union des Communistes Spiritualistes ;

Doctoresse PELLETIER, du Parti Communiste ; R. SÉGUIN ;

LOUVET et Simonne LARCHER, de « l'Anarchie » ;

Sophie ZAIKOWSKA, individualiste.

Vendredi, 22 février, à 20 h. 30. — « Nietzsche et la pensée française » : C. SPIESS, docteur ès sciences.

MARS

Vendredi, 15 mars, à 20 h. 30. — « Quelques éléments du Natu-risme » : Robert LEJEUNE.

Dimanche, 17 mars, à 16 h. — 1^o « Ce qu'est le végétarisme, ce qu'on en peut attendre » : J. MORAND, secrétaire général de la S. V. de F. — 2^o « La constipation, son remède naturel » : Ed. LAMOUR, trésorier de la S. V. de F.

Vendredi, 29 mars, à 20 h. 30. — « L'Homme et l'Animal » : R. DELAVAUD, secrétaire de U. C. S.

AVRIL

Dimanche, 21 avril, à 16 h. — « Le libre échange » : D^r SOREL. — « La suppression des octrois » : DAUDÉ-BANCEL.

Vendredi, 26 avril, à 20 h. 30. — « Le radium » : J. COSTES.

LE VÉGÉTALIEN

TRIBUNE LIBRE DES VÉGÉTALIENS

DE 10 NUMÉROS PAR AN

Le Végétalisme

(Suite)

CHAPITRE VI

Le but de la vie ? Perdurer !

Va, camarade ! La route n'est longue qu'à ceux qui sont pressés d'arriver, rude qu'aux faibles, trop chargés.

Toi, ton but est de vivre, jour après jour, et, pour toi, vivre, c'est boire, manger et dormir en liberté.

Ris de ceux qui ont mis leur cause en autre chose qu'en eux-mêmes. Ris de ceux qui ont plein la bouche des mots pour rallier les hommes. Et ceux-là ce sont les philosophes, les religieux, tous les meneurs et aussi tous les menés. Ils élèvent des autels à la Solidarité, aux Dieux, à l'Entre-aide, au Bonheur universel, où, en fin de compte, chacun doit aboutir au Sacrifice.

Que vois-tu, en dehors de l'humanité, dans la nature animée ? Les plantes et les animaux !

Ont-ils un but dans leur vie ? Les religieux te diront : servir l'homme. Mais tu n'écoutes que tes yeux, ce que tu vois et que vois-tu ? Tu vois chaque être cultiver sa cellule. Tout l'effort de la vie se ramène à cela. Boire, manger et dormir pour entretenir la cellule dans le meilleur état — pour durer. Si tu comprends bien cela, l'énigme du sens de la vie t'es révélé.

Vivre, c'est perdurer !

Ne va pas croire que je parle ainsi par un malsain

plaisir de t'infliger une homélie ! J'ai autre chose à faire. La besogne que j'ai entreprise, l'Enquête sur le Végétalisme, est bien lourde pour moi, elle pèse lourdement sur chacun de mes gestes et de mes instants. Je suis impardonnable et un peu irresponsable probablement, car j'entreprends toujours ! J'ai une pièce sur le métier, que déjà je prépare du fil pour en commencer une autre, tout en regrettant presque d'avoir entrepris celle que je tisse, ayant hâte d'avoir fini, soupirant, grommelant quand la besogne ne va pas assez vite à ma guise, jurant quand des fils cassent trop souvent.

Mais, de par le monde, il y a tant d'incompréhension, tant d'activités stériles, tant de douleur, que je me « mange », je me « ronge » à voir les morts continuer à conduire les vivants prématurément à la tombe ; les jeunesses généreuses, enthousiastes, accaparées par les difficultés de la vie courante, devenir des vieillesses personnelles, douloureuses et goutteuses ; que mon cœur saigne, et je marche, je parle, j'écris, comme en ce moment, tout en aspirant au repos.

Le Repos, voilà ce qu'il faudrait que chacun possède. Le Repos que l'on pourrait violer quand cela nous plairait. Quel rêve ! Rêve de presque tous les hommes. Une des conditions du bonheur.

CHAPITRE VII

Vivre, c'est être un moment de la conscience universelle

Une voix amie me dicte ceci : Mais, Butaud, je ne suis pas qu'un ventre !

Je sais bien que, n'étant encore qu'à l'état embryonnaire, mon système nerveux n'est apparu que fort tard ; ce n'est pas une raison suffisante pour qu'il n'ait pas pris une grande part d'activité organique. Eh oui, la matière inerte est à la base de la vie ; la vie végétative se mue en vie animale en puissance conjugée avec la nervosité et tu ne me parles que de la matérialité de ma vie. Où est donc ton plan,

ton idéal de vie éthique ? Je pense comme je respire et je ne puis pas ne rapporter toute mon activité cérébrale qu'aux nécessités de la vie matérielle. Cultiver mes cellules, fort bien, mais mes cellules ont une vie, une expression psychique !

L'oiseau qui chante, l'âne qui braie, tous les animaux qui se plaisent à produire des sons satisfont leur nature et souffriraient s'ils en étaient empêchés ; et ces chants, ces cris, ces bruissements, ces sons cadencés sont l'expression d'un état d'esprit, les manifestations du psychisme individuel et racial.

L'animal a des besoins impérieux, autres que ceux purement matériels, nous le savons du reste. D'ailleurs, n'est-ce pas là la véritable empreinte de l'évolution ?

Des complications nouvelles ? diras-tu. Dispendieuses peut-être, mais réelles et qui s'imposent.

Tu voudrais peut-être les réduire, les limiter pour ma quiétude, pour l'accession à toujours moins de soucis. Combien grande serait ton erreur.

Le progrès, le bonheur, sont relatifs aux facilités que nous avons de satisfaire nos besoins de tous ordres et en grande partie créés par un milieu, sur lequel nous avons peu d'action. J'imagine donc qu'une intensité, une diversité de besoins s'imposent à nous, quelle que soit notre volonté. L'aide des moyens de notre propre développement, associée à ceux du milieu, nous permet souvent la possibilité de les satisfaire.

Voilà, doctrinaire matérialiste, qui devrait te faire dire : Plus l'être se développe rapidement, plus il est heureux ; plus il est simple, sain et armé d'une volonté, d'un savoir, chaque jour accru, plus sa vie est facile ; et le développement scientifique, économique n'est certain que par la cohésion, l'harmonie des êtres sensibles en vue de la satisfaction des nécessités vitales. C'est là qu'apparaît toute l'efficacité de la moralité individuelle, cellule de la moralité collective.

Mais tu crains pour tes co-disciples leur sacrifice aux foules arriérées, tu as souffert du contact des hommes, tes co-équipiers trop souvent laissèrent meurtrir tes faibles épaules par le poids du fardeau, et ce sont toujours les meilleurs, penses-tu qui dans la collectivité souffrent le plus.

Qui sait ! Ne juge pas l'ensemble, tu n'as aucune

base d'appréciation, ne généralise pas trop ; oublie tes luttes passées, n'attache pas d'importance aux cicatrices que les blessures ont laissées dans ta pensée, oublie joies et douleurs et, vieux lutteur, regarde.

Regarde ceux qui aujourd'hui ont la vie facile, ceux qui ont évolué, ceux qui sont crudivégétaliens. Ils ont combattu, souffert et beaucoup appris.

Mon indépendance, ma puissance d'action intellectuelle, mon bonheur ne sont que le résultat de mon expansion, du débordement de mes activités ataviques, en résumé, de la supériorité de mes moyens d'action sur les obstacles que le milieu dresse devant mes pas.

J'ai connu la misère, j'ai aussi un peu de sang bleu dans les veines, métis ou croisé, comme tu voudras ; je tiens donc, à la fois, du prolétaire et du noble, de l'homme du Nord et de celui du Midi ; comme le premier, je suis plutôt mauvais coucheur, mais peut-être moins superficiel que le second, et je tiens ma grande puissance d'activité physique et intellectuelle comme résultat de l'entraînement de mes ancêtres qui tant luttèrent ! Français, j'ai eu à lutter contre mes élans généreux et mon avarice raciale et peut-être aussi eus-je de nombreux aïeux qui se baignèrent dans le Jourdain ; bavard, quelquefois j'ai payé lourdement cette intempérance ; emporté par les sautes d'une activité débordante, souvent irréfléchie, presque impulsive, j'ai entrepris, mal à propos, avec des moyens inférieurs, des tâches collectives ; et combien des fois n'ayant pu tenter de réaliser des projets, parce que je ne trouvais pas ou pas assez de concours, j'ai plus tard compris le désastre qui s'en serait suivi, si j'avais eu le malheur de tenter des essais trop aventureux.

Certes, je ne repasserais pas par les mêmes chemins si j'avais à voyager à nouveau dans les mêmes contrées, mais ces chemins et ces contrées ne sont plus : c'est du passé, qui m'a fait ce que je suis.

Je ne puis totalement me boucher les oreilles, fermer les yeux, ma matière grise se refuse à toujours sommeiller. Tant pis ou tant mieux, mes affections sont nombreuses et mes répulsions vivaces. J'imagine toujours quelque modification dans le travail, dans l'activité humaine et cela me conduit toujours à une nécessité de collaboration.

Certes, la base de ma vie c'est l'indépendance, l'autonomie de ma personne, mais des actes collectifs sont inévitables ; et c'est plus fort que moi, j'éprouve le besoin de combattre l'erreur, l'ignorance, la souffrance chez les autres, comme chez moi-même. Vois cette goutte d'eau, c'est une réalité, mais je la vois sous mes yeux diminuée de plus en plus, elle rétrécit son diamètre, son dôme s'aplatit, enfin bientôt la planche qui la supporte ne portera plus sa trace. Elle s'évapore, elle devient un peu de ces nuages qui obscurcissent la lumière du soleil ; d'autres gouttes d'eau se reformeront, car les nuages se transformeront en eau, mais ces gouttes d'eau de même constitution, selon l'état de l'atmosphère qu'elles ont traversée, n'auront pas une composition identique et cependant les mêmes éléments les auront formées. Les différences sont bien autrement conséquentes entre les êtres organisés et compliqués ; tel oiseau, tel insecte ressemble à s'y méprendre à tous les oiseaux, à tous les insectes de même race et cependant chacun a sa personnalité ; leur descendance perpétuera leurs caractères, la mort les frappera, et plus jamais leur personnalité ne se reconstruira. L'individu est-il indépendant de la race ? Non, il en est le produit. Peut-il s'affranchir des ascendants et ne vit-il pas dans ses descendants ? Si, puisque sûrement une partie des transformations qu'aura subies sa personnalité pendant l'espace de son existence, influenceront ses fils ; puisqu'il aura, en outre, apporté des modifications au milieu dans lequel il aura vécu ; et ce milieu sera par ce fait modifié — milieu dans lequel vivent les descendants.

Que l'on le veuille ou non, les relations, les rapports entre individus s'imposent. L'homme doit chercher son bonheur, mais son bonheur est influencé par le bonheur des autres. C'est pourquoi les êtres les plus sensibles, les plus intelligents, les plus économes, les plus simples sont les plus efficaces, les meilleurs agents d'harmonie.

La matière inerte devient sensible, active, compréhensive ; la transformation est éternelle ; les générations se succèdent en se modifiant toujours dans un milieu qui se modifie lui-même, et dans les mêmes races, relativement à leurs congénères, des individus sont supérieurement développés. L'inégalité d'évolu-

tion et sa spécialisation, voilà ce qui fait qu'aucun de nous n'est exactement semblable à autrui ; mais mon amour est immense pour tous ceux qui ont vécu, combattu, qui sont passés sur cette terre en donnant le meilleur d'eux-mêmes pour le bonheur des autres. Ceux qui ont vécu avant moi m'ont fait tel que je ne peux voir souffrir aucun être sans souffrir moi-même. Aussi ceux qui luttèrent contre la douleur imprimèrent-ils à leur descendance un caractère toujours plus affiné, sensible, compatissant, fraternel. Ce ne sont que les foules de misérables, de guerriers qui suivent la voie meurtrière, brutale de la lutte sans merci journalière, l'arme à la main — argent ou sabre — qui restés à un stade de cristallisation, retardent l'évolution.

J'ai passé ce stade : il n'y a plus pour moi de question économique, sociale, de classe, de race, de nation, ni même de barrière bien déterminée entre les genres d'êtres vivants, tous je les veux heureux ! Mon activité n'est qu'en partie utilisée pour satisfaire aux besoins de mes cellules ; le reste est au service de mon amour universel. Je ne me sacrifie pas, j'ai trop ; mes ancêtres eurent une telle activité pour des besoins sans cesse renaissants, qu'ils m'ont légué une puissance d'action que je ne puis pas ne pas employer et j'ai si peu de besoins ! Et si je n'approfondissais pas, je trouverais étrange que quelquefois encore mon subconscient me suggère la crainte du lendemain ; l'atavisme est puissant. Mais cette crainte ne dure pas. Tout de suite se pose cette question : Qu'as-tu à craindre ? Que le soleil ne se lève pas pour toi ? Alors ce sera la fin de la vie. Un jour viendra où tu ne verras pas luire le soleil, mais alors les facultés de tes sens seront abolies, tu seras anéanti, les vers digèreront ta chair et tes os fourniront le calcaire aux plantes ; tu auras disparu comme la goutte d'eau pompée par le soleil ; seule l'action que tu auras eue sur le milieu en portera les traces des mille et mille ans. La peur chez moi, ou chez mes descendants, disparaîtra donc totalement un jour ; oui, les végétaux me donneront toujours leurs fruits, leurs feuilles, leurs racines.

Tu me diras que je suis autre que ceux qui vivent en même temps que moi et qui eux ont peur et par suite sont dangereux. Les végétaliens même ne sont

pas de bons agents d'harmonie, ils portent encore en eux toutes les tares que le passé leur a léguées. Parce que je suis dans le monde des misérables, faut-il que j'agisse comme eux ? Quel serait le bénéfice de mon évolution ? J'ai bien de la joie à m'activer, car je comprends et je jouis du résultat de mon action. C'est ce qui a fait et fera de tout temps la puissance de grands novateurs, de grands révolutionnaires. Les Blanqui, les Louise Michel, les Pierre Martin ont eu conscience que leurs coups se répercutaient dans les masses, dans les temps lointains et que leurs efforts se décuplaient, répercutés par les milliers d'individus qui en subissaient le choc.

CHAPITRE VIII

Notre énergie est parasitée par nos désirs

Désirer, c'est-à-dire vouloir jouir de sensations autres que celles qui résultent de la satisfaction des besoins qui entretiennent la vie de l'organisme, c'est lui donner une tâche qu'il ne réclame pas, c'est lui faire produire une besogne que normalement il n'a pas à connaître, c'est le soumettre à notre imagination, c'est le surmener par un entraînement qui nous satisfera peut-être en atteignant le but fantaisiste que nous nous étions proposé, mais qui, outre les conséquences de la violence dont l'organisme subira les frais, tendra, par sa répétition, à se transformer en besoin de plus en plus impérieux.

Chaque désir nouveau est un obstacle sur la route de la vie et une cause de souffrance. C'est le « gourmand » du végétal. Le désir est un parasite.

Comme l'intelligence de l'homme lui permet de satisfaire ses besoins matériels très facilement, la vie est facile, car la quantité de besoin d'action que l'organisme produit ne peut pas être absorbée, utilisée en totalité pour la seule nécessité de satisfaire ces besoins ; il y a un excédent formidable qui pourrait être employé pour faciliter la vie aux êtres plus faibles que nous-mêmes.

Toute vie fatalement manifeste une action, l'intensité et la qualité en diffèrent selon l'espèce, l'individu.

Je n'ai pas à guider individuellement chaque personne, à lui tracer sa besogne. J'entends que l'individu se comporte comme s'il était né à nouveau, comme s'il débutait dans la vie, sans connaissances autres que celles de la physiologie, sans désirs autres que ceux de l'enfant qui vient de naître. L'enfant refoulé hors de la mère n'a d'autre but à poursuivre que de vivre, maintenir sa température, satisfaire ses besoins matériels. Avant de vouloir l'éduquer, il faut vouloir et savoir ne pas le pervertir. Tout est là. Ne pas créer en lui des désirs, des appétits, des goûts selon notre imagination, notre prétendu savoir, l'état présent de notre personnalité pervertie, faussée. Il faut mettre à sa portée les aliments naturels et lui laisser la liberté d'action que sa nature réclame. Alors, inévitablement, naturellement l'humanité n'ayant qu'à satisfaire ses appétits naturels, comme l'animalité, sera heureuse.

CHAPITRE IX

C'est en sauvant les autres que l'on se sauve soi-même

L'homme qui veut se sauver seul, qui agit n'ayant en vue que sa propre personne, croit agir en malin, au demeurant agit comme toute le monde et, croyant faire une œuvre originale, marcher sur un chemin connu de lui seul, n'en est pas moins sur un chemin battu. Aussi il n'innove pas, il ruse, et toute son énergie s'use non à créer, mais à lutter contre les forces de ses contemporains qui de même agissent comme lui.

Chacun dans la nature vit et lutte pour soi. Le brin d'herbe, l'arbrisseau, le géant de la forêt, l'humble moucheron, le fauve puissant, chacun n'agit que pour soi. Comment d'ailleurs pourrait-il en être autrement ? Est-ce que le brin d'herbe a conscience de lui-même ? Nous n'en savons rien. Ce que nous savons c'est qu'il a des besoins et que seule la satisfaction de ces besoins permet la durée de sa vie. Nous savons aussi pertinemment qu'il n'est pas organisé pour avoir conscience des besoins des autres êtres végétaux ou animaux.

L'animal a-t-il conscience des besoins des autres individus ? Oui, dans une certaine mesure, certains animaux sont capables de juger que d'autres êtres ont des besoins. Sont-ils capables de comparer leurs propres besoins à ceux d'autres êtres ? Ce qui est admissible, c'est que plus un être est développé dans le règne animal, plus il a conscience de sa personnalité et de celle d'autrui.

Chez l'homme le développement de la personnalité est poussé à un tel point qu'il comprend non seulement les besoins de l'humanité, mais aussi ceux de l'animalité et ceux du végétal. De même que le développement de la matière crée le système nerveux duquel émane l'esprit, l'intellectualité, l'instinct, son apogée, nous permet de juger des besoins des autres êtres. Et ainsi, plus le développement de l'être est grand, plus il a conscience des souffrances et des joies de ses contemporains.

Il a fallu l'autorité et la sottise des « Livres Saints », leur toute puissance d'abrutissement, pour qu'à quelques siècles de nous, les chrétiens, niant que les animaux aient une âme, prétendissent qu'ils ne souffraient pas. Heureusement, l'abrutissement par les doctes religieux et laïcs n'a jamais été tel que notre raison se soit totalement refusée à comprendre toute l'analogie existant entre les facultés des êtres doués d'un système nerveux. La science, se développant constamment, fait que l'homme, de plus en plus renseigné sur la vie universelle, comprend qu'elle est une dans ses diverses manifestations et que chacun de nous est une étincelle du brasier universel, que l'activité individuelle concourt à la vie collective, que l'action individuelle a une répercussion sur l'Univers tout entier.

Le nègre, dans sa tribu infime, en lutte continuelle avec la multitude des autres tribus du Centre Africain, ne connaît que l'horizon borné des hautes montagnes voisines, ne peut échapper au sort misérable que lui créent les rivalités et les luttes ancestrales. Le paysan qui ne connaît que son champ des pommes de terre, n'est guère plus développé que le nègre et pas moins que le banquier, spéculant sur l'exploitation de la « brute ouvrière » d'usine et du comptoir ; tous, par le jeu des circonstances qui ont créé la province, ne tarderont pas à être citoyens du genre

humain, sans douanes, ni frontières. C'est le progrès qui permet ce bel espoir.

Le nègre ne tient compte, ne connaît, ne respecte que ceux de sa tribu, le citoyen que ceux de sa cité, l'internationaliste, lui, compte avec l'humanité entière. Ainsi, avec le savoir, la conscience grandit ; c'est en voulant sauver les autres que l'on se sauve soi-même.

En voulant éviter la guerre, la famine, la douleur aux autres, on l'évite à soi-même. C'est en prenant des mesures générales, que l'individu est garanti.

Les mœurs des bergers Corses, Provençaux, Albais, Monténégrins, de tous les pasteurs mondiaux sont identiques et ont les mêmes conséquences : rivalités, assassinats, incendies, amoindrissement de la conscience individuelle (90 % des gardiens de prison en France étaient bergers dans leur prime jeunesse).

Vivant dans un monde où la vie est difficile, si, au lieu de rivaliser, nous évitons toute cause de friction, il y aurait bénéfice pour tout le monde. C'est le raisonnement qu'instinctivement on se tient dans la jeunesse ; mais les réalités journalières et les nécessités nous contraignent à délaissier la chimère de l'harmonie universelle et à entrer résolument et journellement dans le tourbillon de la vie, en évitant, autant que faire se peut, d'être renversé et piétiné.

Le rêve d'harmonie m'a conduit au socialisme, au communisme anarchique ; grand enfant, j'ai fait, plusieurs années durant, du communisme à Vaux, presque du communisme — une sorte de coopérative libertaire à la Pie Saint-Maur, à nouveau fait du communisme à Bascon. Nous avons été quelques centaines qui avons vécu ces tentatives, à peu près en même temps que celles d'Aiglemont, de Saint-Germain, et chacun de nous y a appris quelque chose, en vivant soi-même et en voyant vivre les autres.

Que n'auraient appris les millions de contemporains, si chacun d'eux avait tenté de réaliser quelque chose de sa pensée ? Car si humble que soit un homme, chacun pense. Chacun pense, mais presque personne n'agit, et l'action menée dans les « Milieux Libres », dans les milieux communistes, m'a mené à la salade Basconnaise, au crudivégétalisme.

CHAPITRE X

Les femelles éduquent leurs petits et vivent avec eux — les femmes les écartent !

Le crudivégétalisme, libérant l'individu, permettra aux parents, à la mère surtout, de prendre en mains et de ne jamais abandonner l'éducation de ses enfants et de poursuivre, aussi loin qu'elle le pourra, leur instruction première.

Les parents aiment leurs enfants, mais ils les mettent en nourrice dès leur naissance, c'est à des mercenaires qu'ils les confient tout petits et les flanquent à l'école, au collège, dès qu'on les y accepte.

Les parents doivent gagner leur vie, tenir un rang ; s'ils se séparent de leurs enfants, certes, ce n'est qu'à regret, contraints par les circonstances, les conditions de l'existence ; ils font des sacrifices pour leur enfant, ils n'ont en vue que son bien. Heureux enfant ! La brebis ne se sépare pas de sa progéniture, la louve non plus, que je sache ; aucun animal ne se sépare pas de sa portée.

L'homme parque les enfants entre quatre murs, par vingt, trente, quarante, sous la direction d'un éducateur ou d'une éducatrice qui passent le meilleur de leur temps à faire régner la discipline dans le troupeau indocile des morveux. L'enfant fort souvent a froid ou étouffe dans une salle à l'atmosphère malsaine, comme tout endroit où l'on s'entasse. Ce régime scolaire est suivi ponctuellement jusqu'au jour où l'enfant commence à exercer un métier ou une profession.

Alors l'enfant, s'il est né des parents prolétaires, dépose cahiers et livres de classe, jamais plus il ne touchera à une plume et quand par hasard il y a une lettre à faire, l'encre a séché dans l'encrier. Après avoir étudié, pendant plusieurs années, sans travailler manuellement, il exercera dorénavant sa profession sans jamais plus étudier, dût-il vivre cent ans ! A moins qu'il soit destiné à faire, à son tour, un éducateur, un professeur, dans ce cas, il poursuivra la conquête des diplômes, sans jamais travailler manuellement. Il fera comme les enfants des riches.

Ainsi il y a des manuels qui n'étudient jamais et

des intellectuels qui ne travaillent jamais manuellement. La conséquence de cette division est que le monde est peuplé par des êtres incomplets et déséquilibrés.

On a cherché à pallier aux inconvénients d'un pareil système. Il y a les cours du soir, on fait de la gymnastique . . . Evidemment cela ne remédie à rien ou à peu de chose.

L'enfant part à l'école avec ses chaussures bien cirées, un tablier propre, il n'a pas un trou à sa culotte, mais bien peu ont pris une douche ou un bain, ils sont sales, mais cela n'a pas d'importance — cela ne se voit pas.

Instinctivement, l'enfant aime à marcher à quatre pattes, à grimper. Cela on le lui interdit formellement. On comprime constamment tout ce qu'il y a en lui d'instinctif : ce n'est pas de bon ton, il pourrait se blesser, déchirer sa culotte, abîmer ses chaussures.

Grimper est l'exercice physique rêvé, dans lequel tous les organes sont en jeu, bras, jambes, muscles du torse et lombaires, fonctionnement actif des poumons. Les adultes devraient seconder l'enfant dans son effort instinctif de développement. Au contraire, ils l'entravent. Aussi le nombre des hernieux devient chaque jour plus considérable. Tout se paye.

C'est à la mère crudivégétalienne qu'incombe l'éducation de l'enfant. Pourquoi lorsqu'il est tout petit lui apprend-elle tout ce qu'elle peut : à parler, à se tenir propre et l'abandonne-t-elle dès qu'il peut marcher ? C'est à ce moment, au contraire, qu'en jouant avec lui elle peut lui apprendre les rudiments des sciences. Crudivégétalienne, elle aura des loisirs pour s'instruire elle-même, pour se préparer à son rôle d'initiatrice.

L'enfant crudivégétalien ne quitte donc pas sa mère, au milieu de ses frères et sœurs, il vit au jardin, il passe sa vie dehors, exposé à l'air, au soleil, nu autant que possible. Puis, au fur et à mesure qu'il croît, il doit travailler : sarcler, arroser, puis bêcher, en un mot, jardiner. Et c'est en jardinant qu'il apprendra pratiquement la botanique. Armé de la petite flore de Gaston Bonnier, il déterminera les plantes qu'il rencontre. Petit à petit, aucune plante ne lui sera inconnue, il essaiera de mettre certaines plantes sauvages dans la Basconnaise que lui confectionne sa maman.

Il prendra plaisir, lui aussi, d'apporter quelque chose. Puis il s'enhardira, il confectionnera la Basconnaise lui-même. Là il s'apercevra qu'il est profondément ignorant, qu'il lui faut acquérir des connaissances en histoire naturelle, en chimie, en physique, en physiologie.

Le travail du jardinage, la botanique, voilà le premier travail, la première étude qui ouvrent les portes à toutes les activités, à toutes les connaissances. Le travail de la terre nous amène à divers travaux qui réclament l'emploi des outils variés et en nécessitant la création de menus objets, nous entraîne à nous « débrouiller », à nous initier à des travaux qui réclament de la réflexion, de l'adresse. La botanique nous familiarise avec quantité de termes techniques indispensables à son étude et surtout elle nous apprend à juger des couleurs, des formes, des aspects, des qualités, en un mot, *elle nous oblige à observer*.

Enfin, c'est la vie même des plantes dont l'enfant cherchera à pénétrer le mystère qui retiendra son attention et les rapports de la vie et de la sienne propre par le jeu de l'alimentation lui créeront à la fois un travail intellectuel et un délassement. Rien n'est plus charmant que de voir une femme assise dans le champ, un livre, une fleur, une feuille à la main, apprenant à un enfant à « déterminer » une plante.

La vie des insectes, son étude, de même que celle des oiseaux, parmi lesquels l'enfant vit, l'intéresseront à tant d'égards qu'il interrogera sans cesse sa mère et ses livres.

Les quadrupèdes sauvages réclameront aussi son attention, il protestera contre la dent des rongeurs et fera alliance avec l'herminette, la belette, le renard, qui les pourchassent.

Dans le cadre restreint du champ maternel, l'enfant trouvera tous les motifs qui l'inciteront à étudier et la mère avertie attisera le feu de cette intelligence qui s'éveille. Lorsque la maman a appris tout ce qu'elle sait à son petit, alors un autre prendra sa place comme éducateur. Et lorsque je dis « la mère », je me place sur un terrain de principe, mais elle peut être secondée par le père, l'ami, le voisin ou la voisine. Ce qui importe *c'est que l'enfant ne soit pas victime de l'éducation en troupeau*.

L'enfant a donc grandi en se développant d'après

les conditions naturelles, il a échappé à la spécialisation qui fait des manuels et des intellectuels, il pourra dès lors, n'ayant pas été perverti par l'éducation, suivre la voie que ses facultés, ses aspirations lui ouvriront.

Je tiens à souligner l'anomalie découlant de l'actuel système d'instruction primaire. Peu d'ouvriers, d'employés sont capables de profiter des cours de toute sorte qu'offrent de faire des éducateurs bénévoles. Quand un jeune homme a cessé pendant quelque temps d'étudier, il en a perdu l'entraînement, il n'est plus en mesure de le reprendre. Seuls quelques sujets d'élite, particulièrement doués et vivant dans les conditions favorables, parviennent à des résultats.

Nos enfants seront étudiants, comme ils seront travailleurs manuels, du jour de leur vie au jour de leur mort.

CHAPITRE XI

Le clan familial est conservateur

La personne qui s'intéresse au végétarisme ou au végétalisme est une exception dans la société. Si elle veut, même timidement, essayer d'appliquer ces théories encore peu en usage, elle a de grandes chances de se heurter à la routine de sa famille. C'est fatal. D'ailleurs il en est de même pour tous les points de vue personnels, originaux sur les différents genres d'activité humaine.

Avant d'acquiescer à des vues nouvelles, il faut que l'on nous prouve leur justesse ; dès lors, on peut affirmer que tout milieu est opposé à toute innovation et que le conservatisme est une loi protectrice. En toute chose, le conservatisme est donc rationnel et en principe doit être opposé à toute innovation, car l'innovation c'est à priori le danger, c'est la porte ouverte à toutes sortes de conséquences imprévues, c'est la sécurité mise en péril. S'il nous fallait acquiescer du coup aux mille suggestions qui naissent dans l'esprit de nos congénères et dans la nôtre, où irions-nous ? Il n'est pas une partie du domaine de l'activité humaine qui ne serait perturbée.

D'ailleurs, n'est-ce pas parce que nous n'avons pas été assez conservateurs que l'homme a une vie anor-

male ? La vie en elle-même est normale, c'est bien à elle, n'est-ce pas, que ce mot s'applique tout d'abord ? Ce sont nos innovations qui l'on rendue ce qu'elle est et pour ce qui est du domaine de l'alimentation, la cuisson fut une innovation meurtrière.

Dans la famille, la crainte du lendemain est toujours latente, on a toujours peur que le présent ne se modifie dans un mauvais sens, aussi on y est strictement conservateur. Si difficile qu'y soit la vie, on maintient péniblement le présent, trop misérable économiquement, physiologiquement, éthiquement pour risquer des aventures. Alors que dans un tel milieu quelqu'un apporte un point de vue nouveau, sur l'alimentation par exemple, il se trouve en opposition avec ce qui est. La toute puissance du conservatisme protecteur s'oppose au novateur et triomphe presque toujours par suite de la force de l'habitude chez tous les membres de la famille et aussi même chez le novateur timide qui manque d'arguments, d'expérience, de confiance en soi. C'est le cas de milliers et milliers de gens qui ont eu des velléités d'étudier pratiquement le végétalisme, mais qui, dominés par l'ambiance, n'ont rien tenté ou si peu, ou si mal qu'ils n'ont pas évolué.

Par contre, les rares qui ont persévéré dans leur effort de la réforme alimentaire, qui sont devenus végétaliens au sein de leur famille, ont presque toujours fini par influencer leur entourage.

Quelquefois la famille est inévoluable, autoritaire, elle entrave votre progrès. Dans ce cas, il vaut mieux la fuir. N'aimons que ceux qui le méritent. Si nous nous laissons guider par le sentimentalisme familial, nous deviendrions lâches et dangereux envers nous-mêmes et envers les autres.

CHAPITRE XII

L'inexorable postulat commun : la physiologie

La vitalité de l'animal sauvage est bien plus forte que celle de l'animal domestique. Par la vie anor-

male que l'homme impose à l'animal domestique, une déchéance de la vitalité s'ensuit. Jadis, avant d'être végétalien, j'ai élevé pas mal des lapins, dans des conditions d'hygiène aussi grandes que possible, dans une liberté relative laissant mes animaux courir dans un grand espace. Et bien, quantité mouraient. Lorsqu'on examinait leur foie, on voyait qu'il était couvert de petites taches blanches, signes de la coccidiose. Il est fort probable que nos fortes races, comme le Géant des Flandres, n'a obtenu sa corpulence que grâce aux soins, à l'abondante nourriture que nous lui fournissons, mais nous savons combien cette race est délicate.

La preuve indéniable de la supériorité de la vitalité du lapin sauvage sur le lapin domestique est faite. Quand on veut redonner de la vitalité à un clapier, on a recours à un lapin de garenne mâle. Du coup la race se régénère, mais c'est au détriment de la masse de chair : les produits, plus gros que le garenne, seront moins forts que le lapin de chou.

Un animal abondamment nourri, tenu dans un espace réduit, peut très bien se développer en chair, en graisse, en ossature et, de génération en génération, donner naissance à une race plus lourde, mais au détriment de sa vitalité.

On sait qu'un pourcentage toujours plus grand de vaches est tuberculeux. Au-dessus des conséquences de la stabulation, du genre de nourriture, selon moi, la prédisposition à la tuberculose de l'espèce bovine proviendrait de ceci : Peu de temps après qu'elle s'est faite couvrir, la femelle sauvage écarte d'elle le petit qui tête encore et ainsi n'a plus à nourrir qu'un embryon, à lui fournir très peu pour son entretien et son accroissement. Ainsi son organisme se repose, elle engraisse, refait ses réserves. Tandis que nous faisons couvrir nos vaches quand bon nous semble et nous les trayons les plus longtemps possible et c'est ainsi et à force de nourriture que nous surmenons la race.

De plus en plus nous obtenons un poids plus fort chez nos animaux domestiques, mais les maladies organiques s'ensuivent. Le porc est de plus en plus hernieux ; comme chez nous, sa masse intestinale formidable n'est plus retenue que par des muscles lombaires insuffisants, lâches.

Aussi la chair de nos animaux est-elle autre que celle des animaux sauvages, desquels ils procèdent. Elle est plus résistante, plus normale que celle de ses congénères captifs, qui ont une chair plus tendre.

Et c'est de la chair de l'animal domestique que l'homme se nourrit, d'une chair ayant une vitalité amoindrie, d'un aliment normalement bien inférieur à la chair de l'animal sauvage, vivant libre. Comment notre race pourrait-elle se régénérer ?

Mais, dira-t-on, mangeons du gibier !

— Oui, pour aggraver l'arthritisme.

C'est bien une indication que l'homme n'est pas naturellement carnivore, puisqu'il souffre le moins en consommant une chair en état de vitalité amoindrie, celle des animaux domestiques.

Il est bien évident que lorsqu'on voit, en une ou quelques générations, une race perdre de sa taille rapidement, c'est que ses conditions vitales sont devenues inférieures : L'organisme pour se défendre se contracte, se resserre, diminue sa masse pour augmenter sa résistance. Mais de là à dire, comme on le fait, qu'une race de grande taille est une race qui indique une bonne santé, il y a loin.

Chez l'homme, il en va de même. Nous pouvons être plus lourds, plus grands que nos aïeux du Cros-Magnon, nous devenons de plus en plus faibles et la fin par l'usure s'annonce très proche. La suralimentation, les soins, l'hygiène infantile, préventive, la richesse de nos ressources utilisées pour écarter momentanément et reculer la mort de l'individu, n'arrêtent pas la déchéance d'une race qui ne s'alimente pas selon les lois de la physiologie.

G. BUTAUD.

Le prochain numéro du « Végétalien » paraîtra en Octobre, au plus tard (articles de Dr. Legrain, H. Tricot, etc.) Ce sera le dernier de la 3^e série.

Réponses à l'Enquête sur le Végétalisme

Réponse de Sophie ZAIKOWSKA

Je n'ai éprouvé aucune difficulté en passant du régime carné au régime végétarien, en 1902, ensuite du régime végétarien au régime végétalien, en 1914. J'attribue cette facilité d'adaptation au régime végétalien à ce qu'étant enfant, née à la campagne et élevée dans une ferme jusqu'à l'âge de 12 ans, j'y ai consommé force crudités : lait caillé, carottes, rutabagas, petits pois, trognons de choux que je ramassais pendant qu'on préparait la choucroute, blé vert, fruits divers en quantité. A table, je me défendais énergiquement contre le poisson, la viande et surtout le bouillon, que l'on m'offrait avec insistance, sur l'avis des médecins, pour me fortifier, car orphéline à l'âge de huit ans de père tuberculeux, on redoutait pour moi cette maladie. On peut remarquer que les hommes et les animaux qui ont été mal nourris pendant leur enfance, s'en ressentent pendant toute leur vie. De même une alimentation en grande partie crue, a pu me donner une grande réserve de force, malgré une hérédité mauvaise.

Dans mon pays natal (je suis née près de Vilna), le céréalisme domine dans l'alimentation. J'ai donc consommé des plats farineux, beaucoup de lait et des œufs. J'ai été toujours constipée et je me souviens qu'à l'âge de 15 ans je prenais un lavement tous les jours.

Plus tard, étudiante à Genève, je faisais pendant une année ma cuisine moi-même. Je consommais jusqu'à quatre œufs par repas ! Ensuite je me régalaïs de thé, de café, de chocolat, de pâtisseries, de fruits, de charcuterie, de sardines, de thon. Heureusement pour moi, ma logeuse, Mlle Hedeman, m'avait offert de me faire mon manger. C'était une très bonne personne, mais à cette époque les livres de Dr Carton n'étaient pas encore écrits et Mlle Hedeman ignorait que les salsifis, les choux-fleurs sont déminéralisants. Mais nous mangions aussi des poireaux en sauce blanche, tous les jours de la salade et quelquefois, le soir (c'était un régal pour moi) de la soupe à la laitue.

Plus tard, à Vienne, dans l'Isère, Butaud s'était révolté un jour parce que je faisais trop souvent des œufs. Alors je fis des efforts pour apprendre à préparer des plats des légumes.

J'ai eu, en 1912, une première et forte crise de rhumatisme dans les jambes. Vers la même époque; 1912-1913, il y a eu chez moi un commencement d'envahissement graisseux, signe certain de déchéance; les menstrues étaient pénibles. Comme le végétarisme n'apporte aucune solution du problème économique, bien que vivant des légumes de notre jardin à Bascon, mais pour payer le lait, les œufs, les fromages, le chocolat, le sucre, il m'a fallu un peu d'argent que je me procurais par un travail sédentaire et malsain; je faisais des fleurs artificielles. En 1913, je fus fortement anémiée, j'avais des glandes au cou. Mon état fut jugé inquiétant par Dr Prieur, de Château-Thierry. C'est à ce moment que Pierre Nada, en ce temps membre actif de la *Soc. Végétarienne*, envoya pour l'insérer dans le *Vie anarchiste* un extrait des *Trois aliments meurtriers* de Dr Paul Carton.

Je lus l'ouvrage en entier. Ce fut pour moi le sauvetage. Plus de sucre, plus de chocolat, plus de dépenses inutiles. En même temps, j'abandonnai le travail sédentaire, je pris la bêche plus souvent. Un peu plus tard, après la visite de Dr Carton à la Colonie de Saint-Maur, j'abandonnai le lait et les œufs. Quatre ans plus tard, augmentant progressivement les crudités, nous avons adopté la Basconnaise comme base de notre alimentation.

Premier résultat obtenu: je maigris, je fus guérie radicalement de l'anémie, mes menstrues ont cessé de me faire souffrir et ma constipation est devenue moins grave.

Nous n'étions pas les seuls lecteurs des *Trois aliments meurtriers*. De nombreuses personnes essayèrent de pratiquer le végétalisme, si séduisant pour une âme idéaliste. Les résultats furent quelquefois désastreux. Des malades accoururent chez Dr Carton. Celui-ci effrayé a ajouté une page à la deuxième édition de son ouvrage hardi, en conseillant la prudence. Je comprends cette réserve de médecin. Mais pour moi ce qui m'importe c'est l'avenir de la race et le problème de la liberté. Le végétalisme effectivement peut nuire à la santé, s'il est incorrectement pratiqué.

Mais si l'on trouve la formule juste pour sa pratique, le végétalisme peut permettre la vie en liberté, sans exploitation, sans guerres, sans meurtre. Cela mérite la peine de faire une étude, une recherche de pratique végétalienne.

Lorsque, avec Butaud, nous avons commencé, en 1914, à pratiquer le régime végétalien, nous avons commis l'erreur commune à la plupart des débutants, c'est celle de chercher une alimentation très nourrissante, « qui remplace la viande ». Pendant quatre ans, jusqu'en 1918, nous avons consommé du pain complet, des bouilles et des galettes faites avec de la farine complète et des haricots. Puis des fatigues survinrent, il a fallu se sauver de Bascon devant les gaz asphyxiants ; en 1918, Butaud et moi nous eûmes de fortes douleurs dans les jambes et dans les reins.

J'ai eu, en 1923, un zona qui a guéri facilement. A cette époque, j'ai eu des préoccupations. Pour simplifier ma vie et aussi par tristesse, car je n'ignorais pas que je faisais une bêtise, j'avais simplifié mes repas en les réduisant au pain et à l'huile. Je crois qu'on peut attribuer le zona à cette erreur alimentaire, jointe à une grande fatigue.

Depuis ce temps, ma santé est satisfaisante. Ma constipation s'améliore tout doucement. Je conduis ma pratique de régime végétalien avec prudence, je ne fais pas des essais de crudivégétalisme pur, bien que je reconnais sa supériorité au point de vue de la simplicité de la vie. J'ai remarqué qu'il faut avoir beaucoup de souplesse, mon régime est variable selon les jours, certains jours ma ration est plus forte, plus calorique que d'autres. Je fais du crudivégétalisme strict un jour par semaine. Nous appelons cela « jeuner ». Nous ne prenons pas ce jour-là des rations de salades et des racines plus fortes que d'habitude.



Voici quelques détails sur ma pratique du végétalisme. J'habite à Ermont (près de Paris) et cultive mes légumes. L'année pour moi est partagée en quatre périodes de longueur inégale : 1) janvier-février, 2) mars-avril-mai, 3) juin-juillet-août, 4) septembre-octobre-novembre-décembre.

Janvier-février sont les mois les plus pauvres en légumes à l'état frais. Je cultive le chou frisé non pommé, très résistant qui me fournit une ressource comme verdure pendant qu'il gèle. Je consomme des plats farineux, des légumineuses, de la choucroute et des champignons. Mais la disette ne dure pas longtemps et lorsqu'il dégèle on trouve dans le jardin des mâches, des pissenlits, des plantes sauvages, comme surtout quelques unes de la famille des composées: la lampsane, le laiteron, le laisseron. J'emploie le mûron des oiseaux en salade et aussi pour cuire.

Voici un exemple de la ration journalière pendant cette partie pauvre de l'année :

Matin :

- 2 pommes, 10 noisettes, 25 grammes de pain blanc ;
- ou 30 grammes de carotte crue et 10 amandes trempées et décortiquées ;
- ou 1 poire, 6 pruneaux (de Californie) trempés et 25 grammes de pain blanc ;
- ou 150 grammes de pommes de terre cuites, 10 olives et 50 grammes de pain blanc ;
- ou une banane (Canaries) et 50 grammes de pain blanc.

Midi :

- 250 grammes de Basconnaise, composée de 30 grammes de chou frisé non pommé, 5 grammes d'oignon, 25 grammes d'huile d'arachides, 40 grammes de carottes, betteraves et topinambours et 150 grammes de pommes de terre cuites ;
- 175 grammes de choucroute (rincée à l'eau) avec des pommes de terre cuites (60 grammes de choucroute, 100 grammes de pommes de terre cuites, 5 grammes d'oignon et 10 grammes d'huile) ;
- 200 grammes de gâteau de riz ;
- 1 fruit ; 1 cuillerée à café de blé trempé ; 200 grammes de pain blanc.

Lorsqu'il dégèle, nous avons une Basconnaise plus variée, alors on en mange davantage.

Soir :

Basconnaise ou choucroute en quantité variable selon les jours et l'appétit et un légume cuit. Un fruit, le plus souvent une banane.

En mars-avril-mai, je cesse la consommation de la pomme de terre crue, car elle devient trop vieille, et

de la choucroute pour la même raison. Les plantes sauvages deviennent plus abondantes. J'achète au marché de la laitue et des radis que je consomme avec leurs feuilles, à l'huile avec du pain et du sel sans les mélanger avec la Basconnaise.

Pendant cette saison, je consomme trois Basconnaises par jour. Je fais souvent des plats de feuilles vertes cuites. Je jette toujours l'eau de cuisson et je blanchis même les espèces amères, comme les chicorées et les pissenlits. J'accompagne ces plats de pommes de terre cuites soit en robe des champs, soit en purée.

Juin-juillet-août c'est la saison riche en verdure, en fruits et en racines. Voici la composition de la Basconnaise en juillet :

Romaine ballon, laitue feuille de chêne (à couper), l. gotte, l. craquante, l. Batavia, feuilles de bette, plantes sauvages tendres, chou pommé (cœur de bœuf) et divers choux frisés non pommés, carottes, betteraves (variété précoce noire plate d'Egypte), pommes de terre cuites et crues.

Les mois suivants, septembre-octobre-novembre-décembre, sont également riches. En novembre, par exemple, la Basconnaise se composera de :

Mâche, pissenlits, herbes sauvages, chicorée frisée, scarole, cresson, choux pommés de Milan, choux divers non pommés, choux de Bruxelles, choux fouragers, carottes, betteraves, topinambours et pommes de terre.

Je ne consomme jamais les topinambours autrement que crus. Je ne consomme pas de cresson en été, lorsqu'il est en fleurs, car il est à cette époque particulièrement irritant.

Voici ma journée du 9 octobre, scrupuleusement notée :

Matin. — 120 grammes de Niçoise, 60 grammes de pomme (fruit), une banane (Canaries) et 40 grammes de pain blanc.

Midi. — 210 grammes de Niçoise, 550 grammes du chou cuit avec des pommes de terre et du riz, 45 grammes de pain blanc, une cuillerée à café de grain (blé et seigle) trempé, 1/2 banane.

Soir. — 200 grammes de Basconnaise, 400 grammes de chou cuit (le reste du midi), banane, 150 grammes de pain blanc.

Ma journée du 13 octobre 1928 :

Matin. — 250 grammes de Basconnaise, une assiettée de soupe à la chicorée avec du pain trempé dedans, une banane, 120 grammes de pain blanc en tout, c'est-à-dire y compris celui de la soupe.

Midi. — 320 grammes de Basconnaise, 400 grammes de bettes (tiges et feuilles) cuites avec de la pomme de terre, 11 châtaignes cuites à l'eau, une banane, 60 grammes de pain blanc, une cuillerée à café de blé avec du seigle trempés.

Soir. — 50 grammes de salade (chicorée frisée de Meaux) assaisonnée d'un peu de sel et d'une cuillerée (12 grammes) d'huile, 400 grammes des pissenlits cuits et de la pomme de terre en purée, 50 grammes de pain blanc.



Recettes de cuisine végétalienne

La Basconnaise

La Basconnaise n'est autre chose que la « Julienne des légumes crus » de Dr Carton, que les colons du Milieu Libre ont adopté en y joignant des pommes de terre cuites. De nombreux visiteurs de la colonie communiste libre de Bascon (hameau près de Château-Thierry) ont nommé cette salade, composée de feuilles, racines crues et des pommes de terre cuites, « Basconnaise ».

Au début, ma Basconnaise fut très variée en racines, mais avec le temps, j'ai abandonné l'usage de Rutabaga et de Navet. On peut donner, pour confectionner ce plat, une formule facile à retenir :

Pour un poids total de 300 grammes (quantité moyenne pour une personne) :

1^o, 1/10 du poids total, soit 30 grammes de racines et tubercules crus (carottes, betteraves, topinambours, pommes de terre), coupés finement au couteau, ou rapés dans une machine à raper le gruyère ;

2^o, 4 fois autant de feuilles vertes que de racines, donc 120 grammes (dont 1/3 de choux et 2/3 de salades diverses, cultivées et sauvages) ;

3^o, autant de pommes de terre cuites que de verdure, donc 120 grammes ;

4^o, 24 grammes d'huile d'Arachides et 1 gramme de sel ;

5^o, On peut ajouter 5 grammes d'oignon, une gousse d'ail, un peu de persil, ou de cerfeuil ou de fenouil.

Les pommes de terre peuvent être cuites épluchées dans une soupe faisant partie du menu, ou bien en robe des champs. J'enlève la pelure.

J'accompagne la Basconnaise d'une cuillerée à café de blé et seigle trempés. Je mange les grains un à un, sans les mélanger à la salade, pour être sûre de les bien mastiquer.

Quelquefois j'ajoute à ma Basconnaise des haricots cuits. Je ne mélange pas à la Basconnaise des lentilles, car elles sont menues et glisseraient entre les dents. Je ne mélange pas d'autres plats à ma Basconnaise, préférant savourer chaque plat à part. Pour la même raison je mange les fruits seuls, sans les mêler à la Basconnaise.

La Basconnaise doit se manger fraîche. Il est impossible de la garder d'un repas à l'autre.

Les carottes, les betteraves et les pommes de terre crues sont nettoyées dans l'eau à la brosse. Les topinambours sont pelés ou grattés, car leur pelure donne un mauvais goût. Je ne consomme pas la peau des pommes de terre cuites en robe des champs.

La Niçoise

Salade consommé au Foyer Végétalien de Nice, du temps de Butaud. Pour obtenir 280 grammes de Niçoise :

1^o, 50 à 60 grammes de racines et tubercules crus (30 grammes de carottes, 10 grammes de betteraves, 10 grammes de pommes de terre ou 20 grammes de topinambours) ;

2^o, 200 grammes de feuilles vertes (chou 70 grammes, salade 130 grammes) ;

3^o, 24 grammes (deux cuillerées à soupe) d'huile d'arachides, 1 gramme de sel, 5 grammes d'oignon, persil, cerfeuil ou fenouil. Ne pas oublier le blé trempé. Je le fais tremper à l'eau salée pendant deux jours au moins. Il faut bien laver avant de consommer et ne pas conserver d'un repas à l'autre. On peut remettre dans l'eau salée, s'il en reste.

Champignons crus

Je nettoie et lave 90 grammes (125 grammes après épluchage font 90 grammes) des champignons de couche. J'ajoute 50 grammes de choux, 100 grammes de salade, 20 grammes d'oignon, 300 grammes de pomme de terre cuite, 2 cuillerées d'huile, 1 gramme de sel, persil, cerfeuil ou fenouil, le tout coupé finement.

On peut remplacer les pommes de terre cuites par des pommes de terre crues ou des topinambours crus.

C'est une ration pour deux personnes. Il est bien entendu que le menu comporte d'autres plats.

Choucroute

Je consomme la choucroute toujours *crue*, bien rincée, mais une seule eau suffit, autrement la choucroute perdrait son goût. Généralement il n'y a pas besoin de sel. Pour 125 grammes de choucroute, il faut 200 grammes de pommes de terre cuites, ou 100 grammes de pomme de terre crue, ou 100 grammes de topinambours crus, ou encore par moitié le mélange des tubercules crus avec la pomme de terre cuite. Deux cuillerées d'huile, 20 grammes d'oignon.

Feuilles vertes cuites

Je change une fois l'eau de cuisson des feuilles qui ont un goût amer (chicorées, pissenlits). Les autres feuilles sont cuites à grande eau et ce jus est jeté après cuisson. J'ajoute, après avoir bien égoutté, un peu de sel, une cuillerée d'huile par personne et des pommes de terre cuites, soit en robe des champs, soit en purée.

Les feuilles vertes cuites permettent d'obtenir une grande quantité de plats savoureux. On peut cuire chaque variété seule ou bien combiner divers mélanges :

- 1^o Choux, feuilles de bette, poireaux, stellaire (Mouron-des-oiseaux), laiteron, laisseron, lampionsane.
- 2^o Choux, laitue et bette.
- 3^o Épinard et bette.
- 4^o Épinard, ortie et lamier.
- 5^o Bette, laitue, romaine.
- 6^o Bette, laitue et épinard.

Choux aux pommes de terre et au riz

Le riz est cuit séparément, mais servi avec les choux.

Pour une tasse de riz, je prends 4 tasses d'eau, 35 grammes d'oignons, 2 grammes de sel.

Je jette l'oignon coupé en rondelles dans l'eau bouillante, ensuite j'ajoute le riz bien lavé, je coupe finement un peu de persil, une feuille de carotte, je couvre et laisse cuire au feu *très* doux, pendant 50 minutes ou une heure. Ensuite je retire du feu, j'ajoute 6 grammes d'huile.

(En général, j'ajoute toujours au riz de l'oignon ou du poireau, du persil, de la feuille de carotte et une feuille de laitue).

Je verse dans une autre casserole trois verres d'eau. Lorsque l'eau bout, je jette dedans 200 grammes d'oignon et 5 grammes de sel, ensuite 400 grammes de chou pommé, coupé en 4 et préalablement blanchi. J'intercale entre les feuilles de choux 50 grammes de pomme (fruit) lavée, non pelée et coupée en tranches, une feuille de laurier, 15 grammes d'ail. Je laisse cuire couvert à feu modéré pendant 15 minutes, après quoi j'ajoute trois cuillerées d'huile, 200 grammes de pommes de terre épluchées. Ce plat, couvert, achève de cuire au feu très doux, pendant une heure environ.

(Je consomme du gruau de sarrazin, du millet, de l'orge perlée, de la semoule de blé, de la farine de sarrazin, mais rarement. Je consomme de l'avoine, lorsque je mange au Foyer Végétalien si le hasard fait que ce jour là figure au menu le potage au gruau d'avoine. Mes plats favoris sont le macaronis, le riz, le maïs et la châtaigne.)

Macaronis

Je les jette dans l'eau bouillante et légèrement salée. Je laisse cuire fortement pendant deux ou trois minutes et la cuisson se termine au feu doux pendant vingt minutes environ. Ensuite je laisse gonfler pendant 10 minutes, j'égoutte soigneusement et ajoute l'huile.

(L'eau de cuisson des macaronis peut être utilisée comme soupe. Dans ce cas, il faut couper du persil ou du cerfeuil et verser un peu d'eau bouillante, que l'on prélève avant de laisser gonfler les macaronis, couvrir et laisser infuser ces herbes aromatiques.)

Riz et maïs

Pour 1 tasse de riz et 6 cuillerées à soupe de maïs, je prends 6 tasses d'eau. Dans l'eau bouillante et légèrement salée, je jette 50 grammes d'oignons et 15 grammes d'ail, ensuite le riz bien lavé, je laisse cuire le tout pendant 5 minutes, ensuite je verse, sans remuer ou très superficiellement le maïs (la semoule) et je laisse cuire à feu très doux pendant 50 minutes. Je retire du feu et ajouts 12 grammes d'huile.

Gâteau de riz

Poids égal de riz et des fruits secs (pruneaux de Californie, figues, raisin de Corinthe et raisin de Malaga.)

Laver et faire tremper la veille les fruits secs, sans oublier d'inciser en long les pruneaux et de piquer avec une fourchette les malagas. Se servir de l'eau de trempage pour cuire le riz. 5 tasses d'eau pour une tasse de riz. Augmenter la quantité d'eau si l'on ajoute au gâteau de la semoule de maïs. Cuire pendant 50 minutes.

Retirer du feu, ajouter 6 grammes d'huile. Il est entendu que les fruits secs sont cuits avec le riz. Remuer et verser dans un saladier. Servir froid. J'ajoute pendant la cuisson 2 grammes de sel.

On peut cuire le riz ou le riz avec le maïs dans le jus de trempage des fruits secs et n'ajouter les fruits trempés qu'après cuisson, cela est meilleur même si les fruits secs sont de bonne qualité.

Châtaignes

Je ne les consomme jamais autrement que cuites à l'eau avec une branche de céleri ou un bouquet de persil, sans les mêler à d'autres aliments ni les écraser en purée.

Pommes de terre en robe des champs

Jeter les pommes de terre dans très peu d'eau bouillante sans sel, couvrir et cuire à feu doux pendant 30 minutes. Les enlever de l'eau et ne jamais les réchauffer.

Pommes de terre en purée

Cuire des pommes de terre épluchées dans très peu d'eau, afin qu'elle soit presque épuisée lorsque les pommes de terre sont cuites. Retirer du feu, ajouter de l'huile (6 grammes environ par personne), écraser grossièrement avec une fourchette et promener cette dernière en long et en large, en ajoutant de temps en temps un peu d'eau froide.

Pommes de terre en ragoût

Cuire dans très peu d'eau 200 grammes d'oignons, 15 grammes d'ail — on peut ajouter 90 grammes de champignons — 400 grammes de pommes de terre. Une feuille de laurier. Cuire à petit feu pendant 30 minutes. Quelques minutes avant de retirer du feu, ajouter 24 grammes d'huile.

Soupes et potages

En France, presque en toute saison, il y a des bettes. Coupez les tiges des bettes, jetez-les dans l'eau bouillante, légèrement salée, avec un bouquet du cerfeuil ou du persil et un petit oignon, et quelques pommes de terre. Consommer le légume en salade et le jus de cuisson fera une excellente soupe.

(Comme principe général, je ne mets pas d'huile dans mes soupes. Mes soupes et potages sont doux au goût car je mets relativement beaucoup de pommes de terre et peu de feuilles.)

Soupe aux herbes

Laitue, chicorée sauvage ou améliorée, épinard, bette (feuille), poireau, ciboule ou bien le vert d'oignon, ortie, lamier, fumeterre, persil, cerfeuil et pommes de terre.

Soupe aux pissenlits

Pissenlits, poireaux, vert d'oignons, pommes de terre.

Soupe à la chicorée

Chicorée améliorée ou sauvage et pommes de terre.

Soupe jardinière (de printemps).

Carottes, poireaux, salsifis, choux-fleurs, oignons, persil, pommes de terre. Je sépare les légumes et consomme l'eau de cuisson, en ajoutant de l'eau chaude, en soupe ou potage au vermicelle.

Jardinière d'été

Carottes, petits pois, haricots verts, oignons, choux, poireaux, pommes de terre, persil.

Soupe à la laitue

Laitue et pommes de terre. Ajouter du persil ou du cerfeuil.

Soupe aux haricots

Haricots secs ou écosés frais, poireaux, oignons, pommes de terre, persil. Je consomme les légumes séparément et le jus, coupé d'eau chaude, au vermicelle.

Soupe aux lentilles

Lentilles, oignon, poireau, ail, persil, pommes de terre. Jus au vermicelle.

Potage aux pois

Mettre à cuire doucement dans l'eau froid des pois secs trempés la veille, comme d'ailleurs tous les légumes secs. Au bout d'une demi-heure de cuisson, ajouter les légumes variés (carottes, poireau, bette, persil, choux, pommes de terre, oignon). Ecraser les légumes sur une passoire.

Soupe à la betterave

Carottes, betteraves, choux, poireaux, oignon, pommes de terre, persil.

Pot-au-feu végétalien

Jeter dans 2 litres d'eau tiède et non salée, 200 grammes de carottes, 50 grammes d'oignon, 10 grammes de panais, 50 grammes de céleri-rave, bouquet de persil, laisser cuire pendant une heure et 30 minutes, ajouter un demi-litre d'eau chaude, 300 grammes de chou pommé, 5 grammes de sel et achever la cuisson au feu doux pendant une heure. Séparer les légumes et faire cuire du vermicelle ou du tapioca.

Cette soupe aura le goût du pot-au-feu, sans avoir l'inconvénient de contenir les poisons de la viande.



Le végétalisme que je pratique étant basé sur la valeur de la feuille verte, il sera intéressant de citer le témoignage d'un adversaire du végétalisme et même du végétarisme, de l'éminent savant Mc Collum. Voici ce qu'il écrit, page 137 de son ouvrage *The Newer Knowledge of Nutrition* :

« La feuille de la plante est riche en cellules vivantes, fonctionnant d'une manière active. Sauf quelques rares exceptions, elles ne contiennent que peu d'aliments de réserve. La feuille est le laboratoire de la plante. Son pigment vert, la chlorophylle, lui permet d'utiliser l'énergie de la lumière solaire. A partir de l'acide carbonique qu'elle absorbe de l'air et à partir de l'eau et de sels minéraux tirés du sol, la feuille construit l'albumine, le sucre et la graisse. Ces matières sont utilisées soit pour permettre la croissance, des tissus de la plante, soit pour constituer des réserves dans les grains, tubercules ou autres organes. La surface de la feuille est une mosaïque de cellules vivantes. Elle contient toutes les substances nécessaires à l'alimentation des cellules animales. La feuille est au point de vue qualitatif un aliment complet. »

Rosny aîné et le Pluralisme

(Résumé d'un résumé)

Dans l'œuvre considérable de Rosny aîné, la métaphysique pure ne tient que deux volumes : « Le Pluralisme », essai sur la discontinuité et l'hétérogénéité des phénomènes, paru chez Alcan en 1909, sous le pseudonyme de Boex-Borel ; et « Les Sciences et le Pluralisme », édité en 1922.

En dépit de ce que toute connaissance peut porter avec soi de réalisations pratiques, il nous apparaît qu'avec le Pluralisme, nous avons la fierté de nous trouver en face d'hypothèses purement désintéressées : puisque la certitude que les choses sont ainsi, ou qu'elles sont autrement, ne change rien à notre machine ronde. Mais c'est l'une des magnificences de l'esprit humain de pouvoir soulever ses regards au-dessus des platitudes quotidiennes, et si les géniales conceptions du maître Rosny n'apportent rien de vulgaire à l'âpreté de nos égoïsmes, il faut reconnaître qu'elles n'en correspondent pas moins à l'inquiétude profonde de l'espèce sur le problème de sa destinée, dans l'espace sans limites et dans la durée sans fin. Car le monde nous dira Rosny aîné, dans une amusante synthèse qui résume admirablement l'objet du pluralisme : *le monde est un infini qui ne cesse jamais d'être infini !* Donc point de commencement ni de fin, tant pour l'espace que pour la durée. Nous acceptons tous aujourd'hui l'évidence de l'infiniment petit comme de l'infiniment grand. Nous admettons qu'il peut y avoir 345.640 km. de la terre à la lune ; et que la lumière réfléchie qui nous vient de notre satellite met un peu plus d'une seconde pour nous joindre, ce : à la vitesse de 300.000 km. à la seconde.

Si, prenant pour commune mesure l'année lumière, qui représente 9.460 milliards de kilomètres, on nous

affirme qu'il faudrait deux cent mille années lumières pour atteindre telle étoile voisine de la Voie Lactée, nous nous inclinons, la notion des vastitudes nous demeurant acquise depuis la contemplation des peuples pasteurs. Mais quand la Science vient dire à l'homme : tu es toi aussi tout un univers ; et chacune des myriades de cellules qui composent ton corps est un monde, où une pleïade de planètes tournent autour du ion-soleil ! Pourquoi ce monde qui tourne dans sa cellule, un peu comme l'écureuil dans sa cage, ne serait-il pas habité ? Et pourquoi chacun des êtres de ces astres ne serait-il pas lui même porteur d'univers ? etc . . . Ainsi la divisibilité de l'infiniment petit se perd au delà de nos possibilités conceptuelles, plus encore que l'infini de l'infiniment grand. Et le même problème se pose à chaque degré de l'échelle, du microcosme au macrocosme. L'homme n'est-t-il autre que l'un des micro-corps de la terre vivante ? Nier le possible de ces choses serait nous enfermer dans le sépulcre de nos sens bornés et souvent défaillants. Nous savons que la fourmi ne peut entendre la voix humaine, parce que l'éclat de notre voix a un volume qui dépasse le registre de ses perceptions. Nous savons pour nous mêmes qu'il est toute une gamme de rayons au delà de l'infra-rouge et de l'ultra-violet, que nos yeux ne peuvent capter, mais que des appareils plus sensibles enregistrent rigoureusement. Nous ne pouvons beaucoup étendre l'horizon de nos yeux, ni l'acoustique de nos oreilles ; mais l'esprit peut entendre et imaginer jusqu'aux limites du vertige et cela représente chez certains un fameux territoire.

Acquiesçant à ce qui précède, l'on sera mieux préparé pour suivre le prestigieux auteur du Pluralisme dans ses sagaces développements et retirer du sein des hypothèses les plus incontrôlables un lait de sagesse qui nous sera tout enrichissement.

Redire ici notre conférence serait fastidieux pour

certains, et beaucoup trop long pour la place dont dispose « Le Végétalien ». Nous nous bornerons à situer quelques aperçus essentiels de la thèse de Rosny aîné, conseillant à ceux que cette merveilleuse matière peut intéresser d'en parcourir les aspects ardu et captivants dans : « Le Pluralisme » et « La Science et le Pluralisme ».

Le principe d'hétérogénéité est le premier qui se présente à l'esprit sitôt qu'on parle de pluralisme ; aussi notre auteur tient-il, pour bien asseoir sa base, à triompher des objections de l'argument moniste et de tout autre. A ce sujet l'auteur distingue entre la matière et l'énergie : L'une des propriétés des corps étant de pouvoir céder ou absorber de l'énergie ; il s'en suit que l'énergie ne saurait être une propriété inséparable des corps : qu'elle est sa propre propriété. Au regard du pluraliste la matière comme l'énergie demeurent irréductibles à l'unité. Pour Rosny, il n'y a pas de corps simples, il n'y a pas d'énergie nue. Tout passage à l'unité, déclare notre auteur, ne peut être qu'un arrêt prohibitif : *un arrêt de conception*. Dans l'ensemble de l'Univers, nous dit-il, l'hétérogène nous apparaît comme le fondement de l'existence.

En une suite de chapitres riches des meilleurs arguments d'une intuition transcendente et des plus récentes données de la science, l'auteur examine les problèmes de la différence et de l'analogie, du changement et de la persistance relative, de la séquence et de la simultanéité, de l'interaction, de la quantité et de la qualité, de la réversibilité et de l'irréversibilité, selon la nature des thèses dont il illustre ses deux ouvrages.

Nous ne pouvons rentrer ici dans le développement de chacun des exposés de cette riche matière : il y faudrait cinquante conférences. Voyons très brièvement ce qui approche le plus la généralité des curiosités.

Par exemple le concept de conscience que Rosny

ainé ne craint d'aborder dans cet esprit d'intègre analyse qu'il prodigue dans tous les départements de sa formidable entreprise. La conscience est l'un de ces problèmes que les physiologistes préfèrent écarter du domaine scientifique. Tout ce que la main n'atteint pas n'est que rêve semblent-ils dire avec le poète : Mais quel rêve qu'une puissance qui, dans la sphère de l'homme, commande à la matière, dirige l'énergie et fouille l'inconnu ! L'on ne saurait traiter à néant une telle souveraineté. Phénomène certes, épiphénomène ? Intrusion d'un monde spirituel, encore scientifiquement insitué, dans le cycle énergie-matière ? Pour Rosny aîné la conscience ne saurait être écartée du domaine scientifique, tout ce qu'on en peut dire pour l'instant est « qu'elle se classe dans un ensemble de phénomènes qui n'offrent qu'un minimum d'analogie avec les autres groupes observés ». La meilleure attitude est encore la position d'attente, dans l'espoir que « la conscience décèlera quelque jour son mode de participation aux évolutions des organismes où nous la constatons ».

Un autre concept qui intéresse aussi la généralité des hommes est *le problème de la liberté*.

Au regard de notre auteur, le sens commun pose d'une manière inconsistante le problème de la liberté. « Il est faux que nous ayons par nature un sentiment défini. Nous sentons au fond de nous-mêmes des forces antagonistes, nous avons l'impression d'une fatalité due à la nature de notre moi, autant qu'à la pression des circonstances. Nos pensées et nos désirs se forment à notre insu, leur liberté apparente est un échec pour notre volonté aussi bien que leur fatalité apparente. »

Sommes nous en cette matière le jouet de phénomènes physico-chimiques et absolument déterminés ? Le manque de constantes ne permet de l'affirmer. Y a-t-il accord entre le moi spirituel et le moi organique, comme le pense Bergson ? Pour Rosny le fait

est que nous nous croyons plus ou moins libres, plus ou moins déterminés, selon nos états d'âme. Et il nous semble prématuré d'en conclure autrement, bien que ce ne soit là qu'un constat.

LA SUBSTANCE, L'ESPACE, LE TEMPS, sont autant de thèmes qui sollicitent un esprit de laboratoire que nous voulons écarter ici. Cependant le principe de Carnot sur la dégradation de l'énergie offre par analogie des curiosités plus quotidiennes. Il s'agit dans le domaine spatial d'une illustration de ce que nous voyons tous les jours : Tout naît, tout passe, tout meurt ! Les forces se condensent en nébuleuses, la nébuleuse devient système : Terres et Soleil ; les Terres s'épuisent, le Soleil s'éteint, un monde est mort. Pourquoi ? Parce que, nous dit Carnot, le propre des énergies est de se répandre de se diluer, donc de se perdre. Le mouvement universel aurait pour but de convertir du transformable en intransformable, d'œuvrer alors logiquement à une sorte de stabilité dans le nivellement des énergies. Bien que fort impressionné par la puissance analogique de ces vues, Rosny aîné se débat magnifiquement contre des conséquences qui mènent à la stabilité, à l'anéantissement : Il y aurait donc une fin ? S'il y a une fin, il y aurait eu aussi un commencement ? L'Univers ne peut être si court ni si étroit . . . Cependant la Lune apparaît comme une planète stable et éteinte. Si un Soleil se détruit, répond Rosny, il ne se reformera pas sur place, « mais sa destruction peut être compensée par des formations équivalentes, dans d'autres régions. *Pour que les mouvements définissables se maintiennent, il faut et il suffit, que le degré de fréquence de leur apparition soit égal au degré de fréquence de leur extinction.* »

En est-il rigoureusement ainsi ? Si le positif de fréquence fléchit, pour si peu que ce soit, l'extinction est universelle ? O ! dans des trilliards de siècles.

Pour sauver d'un tel pessimisme le principe de Carnot-Clausius, il faut, dit le grand pluraliste, cesser d'opposer un petit groupe de séries à des séries sans limites. Nous ne savons combien d'Univers demeurent en réserve derrière les frontières inter-spatiales qu'on peut imaginer aux confins de notre Univers. Tenant la dégradation de la matière comme un fait limité, exceptionnel, il est plus facile de repousser la conséquence naturelle d'une loi qui n'en demeure pas moins fort troublante ! Là encore nous pensons que l'on ne peut que constater l'état, présentement insoluble, de la question. Ce qui est vrai ici, peut ailleurs n'être plus vrai ; et le monisme y perd plus de points que le pluralisme. Et puis n'avons-nous point pour nous rassurer le beau poème d'Arrhénius sur l'éternel recommencement des évolutions ?

Dans la somme de ses deux ouvrages, Rosny aîné nous semble avoir attaché définitivement le principe d'hétérogénéité et c'était l'essentiel. Affrontant en sus toutes les forteresses de l'inconnaissable il ne pouvait aller plus loin que les forces humaines armées des plus ultimes trouvailles de l'esprit de la connaissance, comme des plus merveilleux instruments de l'outillage scientifique.

Sans perdre de vue qu'en ces matières un fait nouveau peut toujours tout remettre en question, nous pensons que la position du pluraliste est la meilleure en bien des points. Le bien pratique du Pluralisme sera « un encouragement pour les chercheurs à dépasser les uniformités apparentes qui incitent périodiquement certains savants à cristalliser les faits dans des théories rigides ».

C'est ainsi que par ce travail de géant d'un génie prodigieusement riche d'instinct cosmique, s'ouvre déjà des voies inédites et se préparent de nouvelles et plus larges habitudes de penser chez tous ceux pour qui l'esprit de la connaissance est le flambeau de l'ascension humaine.

Et nous n'avons pu taire notre conférence sans en remercier très fervemment le grand Rosny !

BANVILLE D'HOSTEL.

Okaze de Datreveno...

Ludwik Lazarz Zamenhof

(Conférence faite au Foyer Végétalien)

La 15-an de decembro 1928-a la tuta esperantistaro festis la 69-an datrevenon de la naskiĝo de nia Majstro. Ni jam gloris en 1927, per jubileo, la 40-an de tiu de esperanto. Tempo riĉa je memoraĵoj.

Nia penso iras al la kreinto de esperanto, kaŭzinto de niaj klopodo, agemo kaj sindono. Ni pensas pri lia kuraĝo, lia modesteco, lia bonkoreco. Nin kortuŝas lia idealismo, lia homamo, kiuj instigis lin krei nian idiomon.

Kaj ni ĉion tion perfidis !

Esperanto, laŭ la Majstro, ne estis kreita por nuraj lingvostudadoj nek por peradi komercaferojn.

Scienculo, kiu, post longaj jaroj da serĉado, eltrovas ion, kiu povas savi multajn homajn ekzistojn, ne disvastigas tion por profitigi apotekistojn. Same, doktoro Zamenhof ne eltrovis esperanton por helpi komercistojn. Io pli profunda kuŝas en esperanto.

Plej mirinda estis la kreo de tiu idiomon. Naciaj lingvoj estas plenaj je tradicioj, respegulas kulturon. D-ro Zamenhof sukcesis, el vortoj, kiuj estis neniam skribitaj, nek elparolitaj, fari ion plenan je vivo kaj tradicio, enhavante se ne signojn de pasinteco, sed almenaŭ plej vivegajn esperojn por estonto.

Ĉar la lingvo estis alloga masko, sub kiu sin kaŝis interna ideo.

Interna ideo !

Tiu, kiu elparolas tion nun estas primokata. Ne, ĉar oni malestimas ĝin, sed pro tio, ke ĝi ne estas plu laŭtaga, nuntempa. Postmilita vivo bezonas aferojn, komercon, makleron, ktp... — Oni lasas malmulte en sia inteligento por idealismaj temoj. « Io firma, monigebla — sed, for revadon. » Kaj tamen... Tamen, tiu interna ideo ekzistas en la koro de multaj samideanoj.

Sed ili ne kuraĝas tion konfesi, ĉar ili sentas, ke ne plu estas momento. Kaj oni vidas tiun paradoksan fakton : idealistoj, multaj malamikoj de la ekonomiaj fortoj, kiuj subpremas la mondon, servi komercistojn kaj industriistojn, ĉar tiuj profituloj akceptis uzi nian lingvon, esperante, tiele, pligravigi siajn profitojn. Jam en Ĝenevo, okaze de la dua kongreso, D-ro Zamenhof esprimis sian indignon : « Kun tia esperanto, kiu devas servi ekskluzive nur al celoj de komerco kaj praktika utileco, ni volas havi nenion komunan ! » Jes, la Majstro vidis en sia elpensajo nenion komercan, sed nur ion liberigan kaj fratigan. Li celis alte. Li deziris, ke ĉiuj homoj amu unu la alian ; ke regu paco inter la popoloj.

« Al la mond' eterne militanta
Ĝi promesas sanktan harmonion. »

Tio ne estas ankoraŭ efektivigita. Paco ne estas firma. Ne helpas ĝin, ke vi aliĝu al komerca asocio. Ne helpas ĝin, ke hipokrituloj profanas iun tombon de iu « Nekonata Soldato », ĵetinte florojn super liaj restaĵoj kaj konservante pezan kaj senelvokan silenton. Ne, tio neniel helpas. Kaj, dum la proksima milito — kulturaj homoj eltrovis tiun eŭfemismon « milito » por montri la plej timigan buĉadon, kiu ruinigas landojn, sub stulta preteksto, forprenas junajn kaj ardajn vivojn, malsaĝigas tiujn, kiuj estis savitaj kaj postrestas — dum la proksima milito, nur malmultegaj estos neatingitaj de ĉiuj nuntempe zorge preparitaj

ĉiuspecaj ekstermiloj. Kaj la homaro kripliĝos, pli-multo da homoj, batalintaj aŭ ne, havos frakasitajn vizaĝojn, sekigitajn pulmojn, torditajn aŭ tranĉitajn membrojn, naŭzajn vundojn, blindajn okulojn ; kaj aŭdiĝos la ruĝa rido : frenezeco ! Eble ni eĉ ne plu havos okulojn por plori. Kaj vortoj mankas por montri la teruraĵojn, ĉar la realeco estos pli abomena ol oni povas imagi. Jen tio, kio nin atendas kaj oni sentas tremon pensante nur pri tiuj tute malhomaj bildoj.

Ĉu ĉar maljunaj kretenoj prenas sur sin la taskon aranĝi de tempo al tempo ian mondan forbuĉon, oni devas kliniĝi ? Ne, centmilfoje ne ! Apartenas al homoj aŭdigi sian voĉon por protesti kontraŭ militaj abomenaĵoj, por mortigi por ĉiam tiun malbonon. Rimedoj estas pluraj. Sed el ĉiuj, tiu, kiu devas plej multe plaĉi al la homa koro, estas ĝuste tiu, kiu celas kunigi ĉiujn homajn korojn en harmonio. Kaj tion oni tute malsaĝe mokas.

En komercan aferon oni alportas monan kapitalon por estonta profito. En nian aferon, la kapitalo, kiun alportas multaj samideanoj estas tute alia : Ili fordonas sian sanon, ĉiun momenton de sia vivo, kiu ne estas uzita por perlabori ilian panon, sian malgrandan parton da mono, deprenitan spite de nepraj bezonoj ; ĉio por kontentigi kaj efektiviĝi sian idealon. Krom tio, estas nenio.

Kaj mi pensas, ke tion, kion mi modeste diris, posedis en sia koro pola kuracisto, kiu donis al la homaro tuthoman lingvon el sia amanta kaj suferanta koro.

JEAN MARCHAND.



Ne connaissant pas encore suffisamment l'Occidental, j'ai copié à la machine le manuscrit pas très lisible de notre ami de Wahl avec quelques erreurs. Nous reproduisons les parties du texte que de Wahl a corrigées.

S. Z.

En OCCIDENTAL :

Historia de Ivan li Inept

E pos *har* 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 viver sin armé, il dit. Lass me far, e con tu popul mi va recrutar soldates e organisar te un armé.

Ivan escutat le.

— Bon, dit il. Fa ! e instructe 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 colores, e varie-colorat.

Li vel'i diabol tande revenit ad Ivan.

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

— Bon, dit Ivan. Recruta les per fortie.

— Tu di, que si noi refusa inscrib nos, li tsar va condemnar nos a morte : ma tu *ne* di nos, quo on va far con nos, si noi va esser soldates. Sembla que on mort les anc.

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

Nouvelles du Monde Végétalien

Voici une lettre que nous recevons :

Mes bons amis,

« Tout se tient, tout s'enchaîne dans l'univers », disait notre vieil ami Monier, en voici la preuve :

Nous qui étions déjà depuis de longues années végétariens, depuis que Marguerite connut Gumá, nous avons progressivement abandonné les œufs, le lait et même le beurre et depuis ce régime nous devons déclarer que jamais, depuis plus de 20 ans, nous ne nous sommes sentis si forts, si bien portants, si courageux, tant au moral qu'au physique. Mieux que cela, en ce moment ma compagne, vraiment ressuscitée de longue et douloureuse maladie (poumons et estomac), apprend à nager et n'a jamais été aussi résistante à la fatigue. Elle supporte allègrement de longues marches, et dans son ménage elle entreprend des travaux pénibles qui lui étaient interdits, depuis bien longtemps.

Aussi, devant ces résultats positifs et indéniables, avons-nous décidé de quitter Paris définitivement, de retourner à la Terre dans le Var, où vivent déjà les enfants, nous donnerons ainsi l'exemple de l'exode vers le soleil.

De l'avis de beaucoup d'amis, la Riviera, si elle est plus belle, est moins favorable pour le travail des champs ou pour un travail industriel que le Var, qui est par endroits un pays riche et producteur de fruits, de pépinières, de liège, moulins, scieries, etc. Muñoz et sa compagne, que j'ai vus à mon dernier voyage, vont très bien et sont noirs comme des arabes. Leur coin est très fertile, mais il y a quelques moustiques, c'est l'ennui. Nous serons, chez nous, loin des moustiques, mais nous aurons seulement le potager à l'arrosage ; le reste : figuiers, poiriers, amandiers, nèfliers, noisetiers, etc. (et vignes pour le Jus) — n'est pas arrosable.

Nos bonnes amitiés à tous deux.

JOSEPH et MARIE ESTOUR.



Paris. — 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.

— La « Bêche sans effort » (en vente chez Hitté, 33, rue des Bourdonnais à Paris-1^{er}).

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.

Société de « LA PAIX PAR LA VÉRITÉ »

On nous informe qu'un groupement vient de se constituer sous ce titre explicite.

Cette Société se propose de démasquer toutes les formes de mensonge et de la duplicité politiques qui ont conduit, ou conduiront les peuples en guerre. Elle organisera toutes manifestations pouvant servir cette cause, telles que éditions, conférences, expositions, etc. Elle fera paraître prochainement une revue hebdomadaire (d'un prix vulgarisateur : 0,50 ou 0,60) dont le titre retenu et déposé au Greffe, est : *Le puits qui parle*.

L'œuvre de la Paix par la Vérité a également constitué dès à présent le capital d'une rente de 2.000 fr. destiné à un prix de pareille somme à décerner chaque année au meilleur ouvrage servant cet idéal.

Parmi les membres du comité fondateur, nous relevons les noms de MM. Jeanne et Michel Alexandre, E. Archdeacon, Georges Demartial, Gustave Dupin, Claire et Charles Geniaux, Charles Gide, Grillot de Givry, Louis Guetant, Gouttenoire de Toury, Mme de Saint-Prix, Mathias Morhardt, Charles Vildrac.

La Société reste ouverte et accueillera toute personne qui désire s'associer à son œuvre. Pour recevoir la notice, écrire à l'administrateur-syndic, M. Eugène Lagot, 14, rue de Bretagne, Paris (3^e), qui l'enverra de suite et franco.

Parmi les pensées écloses...

ANARCHISME CHRÉTIEN

Le journal *l'endehors* a publié dans ses numéros de fin mai et juin 1928, deux appels émanant des « *Doukhobors, Communauté Chrétienne de la Fraternité Universelle, Fils de la Liberté.* »

Lesdits appels ont été réédités par la même publication sous forme de feuille volante, portant le titre : « Deux Appels des Doukhobors ».

Du premier, j'extrais ces mots qui feront méditer les Végétaliens :

« *Les Fils de la Liberté ne seront pas les esclaves de la corruption. Ils ont mis en liberté tous leurs animaux, abandonné l'usage du cuir, du lait et des œufs.* »

Editions de *l'endehors*, 22, cité St-Joseph, Orléans.



ARTISANAT INDIVIDUALISTE

Un individualiste particulièrement grincheux, critiquant parfois avec justesse, parfois avec parti-pris, semble-t-il, c'est le camarade Chapoton, un « rouspéteur », comme dit le populaire, ancien croyant dans les théories anarchistes-révolutionnaires, maintenant complètement désabusé à cet égard, ne s'intéressant désormais *qu'à sa vie présente*, dédaignant tout futurisme-anarchiste. Il publie un tract dans lequel il définit la thèse de l'artisanat qui lui est chère et demande aux individus conscients s'il est possible de « chercher à se faufiler entre exploités et exploités ».

Lui écrire : Chapoton, tisseur, au Calvaire, Saint-Rambert-sur-Loire (Loire).

POUR NOS AMIS
DE LANGUE
ESPAGNOLE

Pour ceux qui connaissent la langue espagnole, *la Revista Blanca*, revue mensuelle, est d'un grand intérêt sociologique, scientifique et littéraire. Elle publie en ce moment un ouvrage de Charles Malato: « Los Deportados », et, en outre, a lancé un certain nombre de petits romans sous le titre général « La Novela Ideal » aptes à ouvrir des cerveaux à la lumière spirituelle en vue d'un meilleur devenir, parfumé de bonté et d'harmonie sociale.

La Revista Blanca: Guinardó, 37, Barcelona, España.



« LE SEMEUR »
DE COSTA-RICA

S'adresse à tous et s'intéresse notamment aux essais de colonisations libertaires, et traite aussi de sociologie et de littérature. Publié en langues française et ido.

Ecrire à Miguel Palomares, Santiago de Puriscal, Costa-Rica, C. A.

HENRI ZISLY.

Errata (pages 51 et 52 du *Végétalien*, Mars-Août) :

« 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 constitution, 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 quintes et les supérieures aux septièmes. Pour l'entre-nœud, la tranche médiane est aussi caractéristique que la quinte pour une gamme.

« 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, les graines. »

Bibliographie

Naturisme pratique dans la Civilisation: La Toilette de la Femme envisagée au point de vue naturel, par Henri ZISLY (hauts talons, corsets, parfums, frisure, teinture, coiffures, voiles de deuil, la pudeur et le nu, bijoux, fourrures, etc.) avec quelques *documents* et des notes sur *l'alimentation*. — Une brochure, 1 fr. franco. Chez l'auteur, aux éditions de *la vie naturelle*, 7, rue Jean-Robert, Paris-18^e.

La brochure de Henri Zisly a été lue et commentée à une des réunions du Foyer. L'auteur n'est pas végétalien et le dit. Sa brochure nous intéresse cependant. Grâce à l'influence de R. Duncan, la mode, depuis quelque temps, se maintient simple. Mais par compensation, les femmes ne se sont jamais tant fardées. Les hommes supportent cela par lâcheté. H. Zisly a eu le mérite de dire qu'il ne trouve pas à son goût les lèvres peintes.

Le Passage dangereux, par Paul BRULAT (Figuière).
Prix: 8,75. Très agréablement illustré par Robert BARRIOT.

Ce sont deux histoires sur l'amour, dont l'une se termine par le suicide du héros et dans l'autre le héros oublie son amour et se suicide d'une autre façon... en se mariant bourgeoisement.

C'est le destin des gens oisifs, qui n'ont pas d'idée sociale. Voilà la morale des deux histoires. Comme tous les livres de P. Brulat, c'est agréable à lire et éducatif.

Comment se nourrir économiquement et sainement
par Dr HEMMERDINGER (Albin Michel). Prix: 10 fr.

L'auteur est un partisan très décidé de la marmite autoclave et du sucre industriel. Sur d'autres questions, nous nous rencontrons avec lui bien souvent. L'auteur est même bien courageux, car un médecin ne peut pas dire toujours ce qu'il pense et il lui est dangereux de savoir au-delà de ce qu'a enseigné l'École de Médecine.

La constipation méconnue, par Ed. LAMOUR, membre du Comité de la Société Végétarienne de France.
Prix: 1 franc.

L'Aliment vivant vibratoire, par L. G. RANCOULE.
Prix: 12 fr. (chez l'auteur à Dinard, Ille-et-Vilaine).

Le Règne de l'Envie, par BARBEDETTE. (Chez l'auteur à Luxeuil-les-Bains).

S. ZAIKOWSKA.

Le Gérant: ALBERT CAPPÉ.

Imprimerie J. SOLSONA, 9, rue Hallé, Paris-14^e — Tél. Gob. 62-71

Groupement International des Abstinentes « BONS TEMPLIERS »

On trouve *deux* sortes d'abstinentes : le *personnaliste*, et le *fraternel*.

Un abstinent *personnaliste* s'abstient des poisons plaisants qui obscurcissent, peu ou prou, la lucidité de *son* esprit. Mais parfois il désire tirer parti de la bêtise d'autrui et il aura intérêt que cette infériorité s'accroisse chez ses victimes. Aussi cachera-t-il son abstinence pour en profiter tout seul. Abstinent dans l'intimité, il sera *modéré* en public.

Un abstinent *fraternel* s'interdit d'avance tout profit qui pourrait résulter d'une éclipse passagère dans la lucidité d'autrui. Il n'offre, ni ne vend des substances pouvant rendre plus superficielle la pensée de l'homme.

Les « BONS TEMPLIERS » sont des abstinentes fraternels groupés. Chacun d'eux a pris l'engagement de ne plus jamais consommer ni offrir des poisons de l'intelligence (surtout le VIN, BIÈRE, CIDRE et autres boissons contenant de l'alcool).



Réunion chaque samedi au Médical-Hôtel (en face de l'Hôpital Cochin) au 2^e étage. Métro : St-Jacques ou Denfert-Rochereau.

Réunions ouvertes le 2^e et 4^e samedi de chaque mois. En outre, le premier mardi de chaque mois au

Foyer Végétalien 40, Rue Mathis
PARIS (Métro : Crimée)
(Année 1929)

Mardi, 5 février, à 20 h. 30. — « Les vitamines » : D^r Ch. Ed. LÉVY.

Mardi, 5 mars, à 20 h. 30. — « La greffe de Voronoff » : D^r LEGRAIN.

Mardi, 2 avril, à 20 h. 30. — « Le Positivisme et les problèmes modernes de l'Humanité :

Doctoresse PELLETIER ;

SÉGUIN ;

COSTES.

Mardi, 7 mai, à 20 h. 30. — « Les acides en alimentation » : V. LORENC, ingénieur.

Mardi, 4 juin, à 20 h. 30. — « Tout est Symbolisme » : D^r LEGRAIN.

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

3, 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>Sucre industriel ou plante sucrée?</i> par V. LORENC	3.00
<i>Recettes Végétaliennes</i> , par S. ZAIKOWSKA	1.50
<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 D ^r 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. —

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