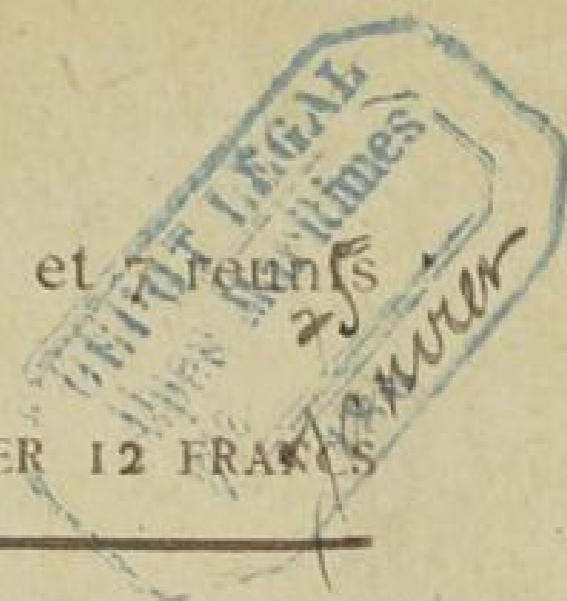


DÉCEMBRE 1926 à FÉVRIER 1927

N° 6 et 7 francs

Ce Numéro : 2 francs

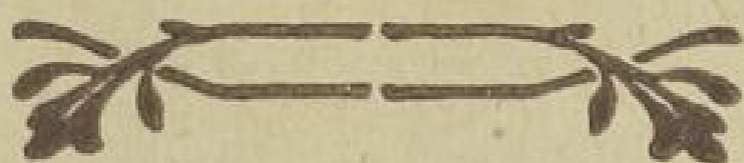
ABONNEMENT ANNUEL — FRANCE 10 FRANCS - ETRANGER 12 FRANCS



# Le VÉGÉTALIEN

TRIBUNE LIBRE DES VÉGÉTALIENS

de 10 Numéros par an



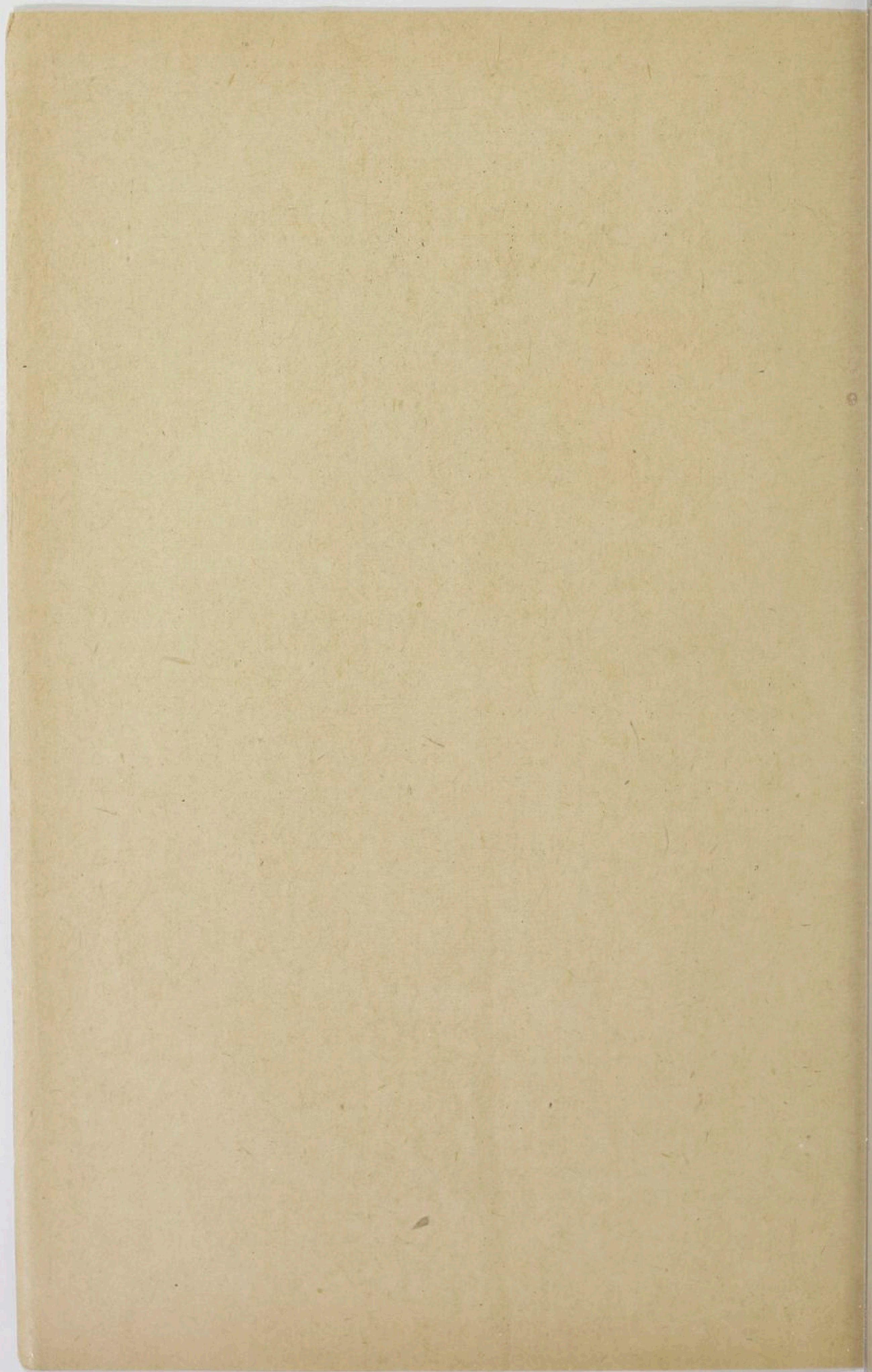
## SOMMAIRE

LE VÉGÉTALISME (suite).....	G. Butaud
RÉPONSE A L'ENQUÊTE.....	Marcel Caste, Lydie Chauvin, V. Lorenc.
LA VIE ET LA MORT DE G. BUTAUD. (fin)	Sophie Zaikowska.
CAUSERIE SUR LE LIVRE DE AUREL ET DE HAN RYNER, «LE DRAME D'ÊTRE DEUX»	Sophie Zaikowska.
CAUSERIE SUR "DANIEL LIPMAN" PHILOSOPHE NATURISTE.....	V. Lorenc, Ing.
LES EFFETS LOINTAINS DES POISONS OVERTONIENS.....	S. Z. et V. L. Ing.
NÉCROLOGIE,	
BIBLIOGRAPHIE.....	Sophie Zaikowska,
SUR FEU BUTAUD.....	D' Le Passant.
CORRESPONDANCE.....	Vincent Gautier.
NOS CONFÉRENCES.	

..o..

Pour tout ce qui concerne le journal s'adresser à  
Sophie Zaikowska, 131, rue Saint-Gratien à Ermont (S.-&-O.)

J082798



# Le Végétalien

Tribune Libre des Végétaliens

de 10 numéros par an

---

## SOMMAIRE :

Le Végétalisme.....	G. BUTAUD
Réponses à l'Enquête..	Marcel CASTE. Lydie CHAUVIN. V. LORENC Ing.
La vie et la mort de G. Butaud . . . .	Sophie ZAIKOWSKA
Causerie sur le livre de Aurel et de Han Ryner «LeDrame d'être Deux».	Sophie ZAIKOWSKA
Causerie sur "Daniel Lipmann", phi- losophe naturiste.....	V. LORENG, Ing.
Les effets lointains des poisons over- toniens .....	S. Z. et V. L. Ing.
Nécrologie.	
Sur feu Butaud.....	D' LE PASSANT
Bibliographie.....	Sophie ZAIKOWSKA
Correspondance.....	Vincent GAUTIER
Nos Conférences.	

---

## Le Végétalisme

### CHAPITRE III

#### L'Etat de Nature ne comportait pas de Loi

La loi est née du fait de l'individualisation de l'homme.

La loi consacre la puissance, le pouvoir individuel, la propriété personnelle; elle sanctionne les droits individuels ainsi que les droits collectifs.

Les uns — la grosse majorité des hommes — bénissent le joug tutélaire de la loi; seule une infime minorité de végétaliens n'en reconnaît pas la nécessité.

La nécessité de la loi proviendrait de ce que l'individu se sépare de la collectivité; l'intérêt particulier

créerait le personnalisme, la concurrence, la rivalité. Tout l'art du sociologue consisterait à tenter de fondre à nouveau l'individu dans la collectivité, comme il l'était dans la communauté primitive, au berceau de l'humanité. Pourtant qui oserait soutenir que l'abolition de la loi amènerait la concorde par la conjugaison de toutes les différences caractéristiques des personnalités humaines?

La société s'est créée, se développe selon les nécessités que réclament les différents stades d'évolution des composants. La loi ne s'est pas créée parce que l'on voulut avoir la loi pour la loi elle-même. Elle ne résulte pas d'une aspiration. Elle est simplement la reconnaissance, la sanction d'un état de choses.

Les rivalités entre les intérêts personnels et l'intérêt collectif imposèrent un règlement, une ordonnance restreignant, limitant le champ de lutte. Les intérêts particuliers créent donc la loi. Pas d'intérêts particuliers, pas de loi. La modification des intérêts particuliers ipso facto amène la modification de la loi.

Il y aura loi, tant qu'il y aura des intérêts particuliers; elle se modifie journallement. Des hommes, des millions d'hommes attendent d'heureux résultats des modifications que dans le présent et dans l'avenir on apportera à la loi. L'histoire enregistre l'ensemble des faits qui ont institué, imposé, modifié, amendé la loi.

En principe, la loi ne poursuit pas d'autre but que de favoriser le développement de la personnalité humaine, pour le plus grand bien de la collectivité. Elle permet tout ce qu'elle ne défend pas. Elle garantit la liberté de l'individu dans les limites compatibles avec la liberté des autres sociétaires.

Ainsi la société contient le sociétaire dans certaines limites et la légalité n'est que la force qui sanctionne.

L'individu est une puissance de mal quand il enfreint la loi. La loi s'impose à l'homme. Elle n'a d'effet que si elle est la force toute puissante. Elle consacre, elle éternise toutes les virtualités individuelles, les situations, les conditions, les inégalités.

En principe, toujours la loi est égale pour tous: un roi, un président de République, un milliardaire sont sous les mêmes sanctions légales que les prolétaires. L'on est mauvais citoyen quand, pauvre, on se croit moins protégé légalement que les plus puissants, les plus riches de l'Univers.

Mais si l'évidence nous force à reconnaître que la

loi née de l'opposition d'intérêts personnels consacre ces mêmes intérêts et par là la liberté individuelle qu'elle limite du même coup, nous sommes amenés à rechercher dans quels cas les intérêts personnels, particuliers, individuels sont en opposition entre eux et avec l'intérêt général.

La loi permet ce qu'elle ne défend pas, ainsi elle me permet de respirer, de voir, etc., sans aucune restriction. Alors la loi humaine coïncide avec la Loi Naturelle.

Quand la loi humaine se différencie de la loi naturelle, il se passe en nous quelque chose d'étrange, difficilement compréhensible, qui porte le trouble dans tout notre être.

Comment peut-il y avoir disharmonie entre la loi humaine et la loi naturelle ? Essayons de rechercher l'explication d'une anomalie qui nous apparaît scandaleuse.

Certes, la loi domine l'homme dans tous ses rapports intellectuels et matériels avec la société, mais la force légale se manifeste surtout dans la consécration qu'elle donne à l'argent. Et l'argent est l'intermédiaire qui permet les échanges matériels de toutes sortes; il est peu de rapports entre les hommes où l'argent ne joue un rôle.

Mon argent vaut celui d'un autre. Je l'utilise à ma guise, en dispose comme je l'entends, la loi n'a rien à y voir, la puissance qu'elle dispense à mon capital j'en use et abuse ainsi qu'il me plaît; selon mon libre arbitre, ma fantaisie, mes besoins, je tiens ou ne tiens pas compte de la loi naturelle, c'est mon affaire.

Et ainsi du fait de la consécration de la puissance de l'argent, s'oblitére, diminue le respect de la loi naturelle.

L'animal sauvage le plus fruste, le moins développé parmi ceux de son espèce, vit sans compétition avec ceux de sa race, il paît, il chasse individuellement ou en bande, sans rivalité, sans concurrence, le plus borné jouit de la liberté comme tous les autres.

Dans l'humanité il en va tout autrement; le plus borné, le plus simple d'esprit, le plus faible, le plus malchanceux, en continuelle concurrence, connaît toutes les amertumes de la vie en société.

La vie est simple en elle-même, peu compliquée par nature, tous les membres d'un troupeau ont droit aux coups de dents qu'ils peuvent donner. Il a fallu tout

l'art millénaire de compliquer pour que l'Intelligence, au lieu d'aider les êtres inférieurs, n'ait, en réalité, d'autre rôle que d'en faire des malchanceux, des misérables.

L'Intelligent n'est pas forcément riche, mais il a plus qu'un autre la possibilité de le devenir. Et les intellectuels, les gens qui ont acquis une supériorité, ceux qui ont une grande puissance n'ont-ils pas, en même temps, une grande puissance d'achat ? Intelligence, supériorité intellectuelle, morale, économique du citoyen s'exercent-elles dans le sens égalitaire ou sont-elles un moyen de quitter les rangs et de commander, d'ordonner aux faibles, aux ignorants, aux simples, aux malchanceux ?

Inutile d'insister.

Mon père m'a souvent dit : « Vois-tu, dans la vie, il faut parvenir à faire ce que les autres ne peuvent faire, c'est tout le secret de la réussite. »

Ainsi, s'il ne tenait pas compte pour la société du résultat heureux ou malheureux de l'activité individuelle, tout au moins, il ne qualifiait pas de bienfaisant pour la société le fait d'avoir su réussir. Pourtant, quantité de gens bénissent, maintenant, l'inégalité économique comme récompense des puissants, des parvenus.

D'autre part, la loi naturelle s'impose à nous, nous sommes un de ses résultats : la nature est notre mère, nous ne sommes pas fils de la loi humaine. Celle-ci intervient entre les fils de la nature pour limiter les antagonismes. Quelquefois les lois naturelles et humaines s'harmonisent, d'autres fois elles s'ignorent. Ne sont-elles pas souvent en rivalité ?

Individuellement on peut tenter de vivre selon la loi naturelle. C'est simple. On ne saurait pour vivre normalement, se placer sous l'égide de la loi humaine, puisqu'elle ne crée pas. Pendant aucune seconde de notre vie, nous ne pouvons nous placer en dehors de la nature, tandis que la loi humaine ne régit que certains de nos actes.

Alors se pose cette question. Les hommes ont-ils donc cessé de vivre selon la loi naturelle qu'ils se sont différenciés à ce point que la loi dut être créée ? Ce qui est bon à l'individu peut-il être mauvais à la société, à l'espèce ? Société, espèce ne sont pas de même ordre, ne l'oublions pas.

Ce que je constate, c'est que, au fur à mesure du

développement de leur puissance créatrice, il y eut moins d'harmonie entre les individus se différenciant.

Il semble que les motifs de lutte entre les hommes croissent en raison directe du degré de connaissance. Le personnalisme serait ainsi la rançon du progrès, du savoir. L'effort collectif, la solidarité, la discipline dans l'action d'êtres intelligents éloignés de l'état primitif, ne pourraient être obtenus que par le moyen de la loi, garantissant à chacun une part inégale du résultat obtenu grâce au concours d'efforts, de capacités, d'individualités caractérisées diversement.

Voilà à quoi ont abouti les omnivores, tandis que par le végétalisme la base de vie de chacun étant à peu près identique, les moyens de production individuelle à la portée de tous, la concurrence n'existe pas et la loi ne naît pas. Grands dieux ! Que deviendrait le million de fonctionnaires ?

Singes, chers cousins, apprenez-moi à vivre !

(A Suivre).

G. BUTAUD.

## Réponses à l'enquête sur le Végétalisme

CASTE Marcel,  
CHAUVIN Lydie,  
LORENC V.

Voici environ quatre ans que je m'abstiens totalement de chair et d'alcool, et à peu près deux ans que ma nourriture fondamentale se constitue de végétaux, fruits et légumes crus en partie. Je me crois devoir, pour être franc, confesser que je n'ai pas été sans manger une petite sucrerie à certaines occasions !

Pour moi, le végétalisme n'est pas un but, mais un moyen, un gros moyen, c'est vrai, hors lequel les possibilités sont peu probables à qui veut s'élever vers une vie plus belle, plus humaine, plus digne, en somme, d'être vécue.

CASTE Marcel,  
*ajusteur-mécanicien chez F. Potin.*

\*  
\*\*

Les Cortasses (Vaucluse) 11-11-23.

Je viens de faire un séjour de trois mois au Foyer Végétalien. J'y suis arrivée fin juillet très déprimée et

intoxiquée par une alimentation mal comprise quoique végétarienne depuis trois ans.

Neurasthénique, je n'avais aucune confiance en moi-même.

Trois mois, c'est bien peu pour transformer un organisme délabré depuis de longues années, mais pour un temps si court, j'ai tout lieu d'être satisfaite de l'amélioration produite : Les migraines fréquentes souvent suivies de vomissements ont disparu, ainsi que l'atonie intestinale, rebelle à tout traitement. Je puis maintenant m'alimenter régulièrement, ce que je ne pouvais faire auparavant à cause d'embarras gastriques.

Cette évolution physique serait, certes, très appréciable par elle-même, mais ce qui est plus merveilleux encore, c'est la répercussion morale qui s'opère tout doucement, à mesure que l'organisme se désintoxique. Le calme fait place à l'énervement, l'esprit est plus lucide, plus pondéré. Je suis au début d'une vie nouvelle.

Lydie CHAUVIN.

\*  
\*\*

Dans ma famille, on consommait beaucoup de lait, modérément de vin, de viande et de sucre. En 1914, la rencontre de G. Butaud et de S. Zaikowska me fit adopter une alimentation plus propre à la nature humaine. J'y étais préparé par l'intérêt vif que j'avais pour les destinées physiologiques de notre race.

### Observatione et plans de jeunesse.

Adolescent, je faisais partie d'un lycée comprenant des classes parallèles. Je fus frappé par un fait : les garçons de constitution *faible* fuyaient les jeux musculaires, dont ils avaient pourtant un plus grand besoin que les *forts*. C'est qu'ils ne pouvaient pas y briller, ni même y prendre une part honorable. Je proposai au directeur de classe de placer dans la classe A tous les musculairement *faibles* et dans la classe B tous les *forts*. Ainsi les faibles, restant entre eux, éprouveraient, à leur tour, le charme des jeux bienfaisants et l'attrait de la gymnastique. Inutile de vous dire que ma proposition fut jugée ridicule, mais désormais je fut fasciné par la recherche des causes de la faiblesse physiologique.



Vers 14 ans, je conçus un rêve, à la fois enfantin et ambitieux. Je me dis que le mariage des faibles avec les faibles engendre la mort, ce qui est bien; celui des forts avec les forts intensifie la vie, ce qui est mieux, pendant que l'union sexuelle entre les forts et les faibles devient une source de lutte entre la vie et la mort, d'où souffrance souvent sans issue. Pour mettre fin à ces unions néfastes, je voulais séparer le pays en deux moitiés: une pour les faibles et l'autre pour les forts. Bientôt je transformais ces limites matérielles en un isolement mental et je voulais réunir les physiologiquement forts en une union que, dans mon imagination, j'appelais: LES FORTS UNIS. Cette union aurait à défendre les forts contre les intrigues des faibles.

Selon mes idées, les « forts » devaient vivre *nus* aussi souvent que possible, pour déjouer la concurrence amoureuse des faibles. Il va de soi que le faible a tout intérêt à habiller son corps mal procréé, même en plein été; le malheur est que le fort suit son exemple.

### La sélection a rebours par les poissons plaisants.

A dix-sept ans, je remarquai que dans ma classe les garçons forts s'enivraient bien plus souvent et bien plus fortement que les garçons à constitution faible.

J'eus la vision que toutes les découvertes de l'homme semblent s'acharner à la destruction des forts.

En supposant l'absence du vin, les garçons forts n'auraient pas été davantage empoisonnés que les faibles et la race aurait pu faire des progrès. Force veut dire résistance au travail, au froid, aux poisons, à tout. Faiblesse veut dire équilibre vital facilement détruit. Il faudra au fort plus de temps pour être sensiblement touché par un poison plaisant. Le vin dit au faible: « Attention, je suis la mort! » Au fort il ne le dira que beaucoup plus tard.

Une heureuse rencontre me fit connaître le Docteur Madzsar, sous l'influence duquel je devins abstinent absolu de vin, de bière, de cidre. Je pris l'engagement des « Bons-Templiers » de ne jamais consommer, jamais offrir des boissons fermentées.

## La sélection a rebours par le service militaire.

En faisant mon service militaire, je vis un autre exemple de sélection à rebours. Les recrues sélectionnées étaient exposées à la syphilis, à la blennorrhagie, aux habitudes de paresse, de servilité, pendant que les faibles restaient indemnes dans leurs villages. De plus, ces derniers accaparaient argent et influence et se mariaient plus tôt que les forts. Résultat : une prime méthodique à la survivance des êtres physiologiquement inférieurs.

Mais que faire contre les forces destructives aussi fortement organisées que le service militaire ? Pourquoi donc les hommes font la guerre ? La vie non-aidée par le banditisme est-elle donc si dure que tout paraît plus acceptable à l'individu que l'idée de se nourrir avec ses propres moyens ?

### Le découragement.

Comment arrêter la montée à travers les générations des physiologiquement faibles aux dépens des forts ? Il suffirait de rendre la vie autonome moins écrasante pour détourner l'homme de la tentation du banditisme et de la ruse. Mais quel genre de vie peut rendre l'individu facilement solvable sur son lopin de terre ? Et comment faire pour éviter que, solvable, il ne soit spolié ? L'individu, certes, peut se défendre contre la séduction du bistro, mais comment le protéger contre des parasites tels que le soldat ou le fonctionnaire ?

Je vivais découragé. Je voyais que l'humanité intoxiquée, guerrière, parasitaire, évolue vers l'état de pygmées neurasthéniques, prélude de l'extinction douloureuse de la race.

### Une lueur d'espoir.

C'est vers 38 ans que je pris connaissance de l'essai de vie en commun dans la colonie, fondée à Saint-Maur, près Paris, par G. Butaud et S. Zaikowska. Cette tentative révélait un souci biologique : l'abstention totale des boissons fermentées fut une règle à la colonie. Je vis avec enthousiasme que cette association se distinguait avantageusement des autres essais communistes, qui transplantent l'individu sans l'améliorer.

Mais la vie des colons de Saint-Maur restait dure :

ils vivaient en salariés. Chaque jour, il fallait se rendre à une usine pour y accomplir un travail souvent malsain ou anti-social.

### **Une grande découverte : le Végétalisme.**

En 1914, pendant l'été, je fis un séjour de trois semaines à Bascon chez G. Butaud et S. Zaikowska. Je trouvai chez mes amis une vie intellectuelle intense, une activité musculaire considérable, un régime alimentaire pur. Le thé, le café, le chocolat, le sucre, le vinaigre, le poivre, la viande, le lait, les œufs n'entraient pas dans leur maison.

Les résultats immédiats de leur régime étaient favorables. Mes amis me firent lire « Les trois aliments meurtriers » du Dr Paul Carton. La viande et le sucre furent rayés de ma consommation. J'abandonnai aussi les œufs et le lait, aliments destinés à des êtres non-adultes, dangereux pour notre tube digestif et asservissants par-dessus le marché. On peut quitter son jardin pour quelques jours, mais non pas son poulailler.

Je me promis de faire un essai de végétalisme de trois ans, sans me permettre de juger entre temps sa valeur physiologique. Rien n'est plus enfantin que de vouloir être récompensé sur le champ quand on s'engage dans une voie qui promet. Il faut prolonger l'expérience sans se laisser rebuter par les difficultés de l'apprentissage. Mais le végétalisme est facile à l'homme, c'est son élément. Je n'éprouvais aucune difficulté; pourtant la transition était aussi brusque que possible: je sautais du plein omnivorisme en végétalisme type Butaud-Zaikowska 1914. Il faut dire cependant que le végétalisme de mes amis était encore bien timide à ce moment. Les végétaux vivants et crus n'y prédominaient pas; mon intestin n'avait pas à s'adapter à un travail digestif d'un type inusité.

### **Progrès visant le crudivégétalisme.**

La guerre de 1914-1919 me séparait de mes amis pendant cinq ans, mais la correspondance me tenait au courant de leurs progrès dans le crudivorisme végétal: chez eux le chou cru, la carotte crue prenaient la place des anciennes bouillies et galettes.

Je suivais mes amis d'autant mieux que j'avais, à Angers, un petit jardin. Je me mis à manger de blé

cru, trempé dans de l'eau salée pendant deux jours. Le grain élémentaire de l'amidon du blé est très petit et se digère promptement, même cru.

La période de 1919-1924 me fit mieux comprendre le pourquoi des avantages physiologiques, économiques et moraux que je ressentais.

Les causeries que j'ai eues occasion de faire, m'obligèrent à formuler plus clairement ce que je savais, comprendre plus profondément ce que je devinais.

Je découvris, d'abord, le rôle régulateur de débit qu'exerce la trame cellulosique microscopique du végétal cru. Après l'ingestion d'une carotte crue, sa trame cellulaire emprisonne le sucre du végétal et ne le lâche que peu à peu dans l'intestin, d'où nutrition sans à-coup. Celui qui consomme des sucres industriels, non-enveloppés, des sucres « ouverts », se prive du précieux régulateur de débit qu'offre tout végétal non manipulé.

La nocivité de la cellulose, réduite en poudre par la mouture me parut ensuite. Je compris mieux pourquoi le blé entier, grossièrement écrasé, est supérieur à la farine complète : la cellulose très fine de cette dernière ne se transforme pas en sucre comme l'amidon. Elle se loge dans les replis de l'intestin et ne suit pas le courant général. Elle n'est pas évacuée à temps et fermente. Par contre, la cellulose non réduite en farine, suit le mouvement : elle est rejetée avant de se corrompre.

Je compris, surtout, le rôle capital que doit jouer la feuille verte (chou, salade, légumes divers) dans notre alimentation. Elle apporte : une bonne ration minérale, des vitamines et de l'albumine complexe, différente de l'albumine vulgaire des céréales, racines et fruits. Les fruits sont très insuffisants par eux-mêmes. La citation qui suit en explique le pourquoi.

« Dans le jeune âge, toute cellule a toujours un protoplasme dense, remplissant toute sa cavité et dépourvue de vacuoles. Les gouttelettes liquides du suc cellulaire n'apparaissent qu'un peu plus tard, d'abord très petites. Elles augmentent peu à peu de volume à mesure que la cellule vieillit et que ses réactions chimiques deviennent plus intenses : le protoplasme se montre alors creusé d'un certain nombre de vacuoles très apparentes qui, en continuant de croître, se fusionnent en une seule, qui occupe presque toute la cavité cellulaire, rejette le

« protoplasme et le noyau à la périphérie. Enfin, il  
« peut arriver que ce protoplasme s'épuise à la longue  
« et finisse par disparaître totalement de la cellule,  
« qui reste désormais remplie de suc cellulaire : elle  
« n'est plus qu'un élément mort, incapable de se di-  
« viser ou de se transformer, puisqu'elle manque de  
« toute matière vivante. Ce sont des cellules en cet  
« état qui forment la chair des fruits mûrs ; les petites  
« outres qui constituent la chair des oranges et des  
« citrons sont des cellules géantes entièrement rem-  
« plies de suc cellulaire ». (Précis d'Histoire Naturelle  
par A. Pizon, page 393, cinquième édition).

En résumé, l'alimentation humaine est régie par une grande loi : Sans l'absorption de *cellules* (végétales) *de pleine vie* l'existence devient, à la longue, impossible aux hommes. La feuille verte est constituée de cellules de pleine vie. Elle seule contient *tous* les principes indispensables à la vie, tels que : cellulose, albumine complexe, grasses phosphorées, minéraux (tels que chaux, fer, iode, etc.) vitamines A, B, C et les corps dont nous ignorons encore l'existence.

### Avantages personnels que j'ai tiré du Végétalisme.

*Progrès physiologiques* : Je n'étais pas ce qu'on appelle « malade » quand je devins végétalien, pourtant j'avais une tendance à l'insomnie. Aujourd'hui je dors bien. Tous les hivers, j'étais secoué par une bronchite. Elle est disparue au bout de deux ans de végétalisme. J'ai eu une attaque du foie, ictère, trois ans avant d'être devenu végétalien. Aujourd'hui, je comprends d'où est venue cette faiblesse du foie. J'ai eu le malheur de perdre ma mère à l'âge de deux ans. Mon père s'était remarié quand j'avais 12 ans. Ma belle-mère, allemande de race et patriote hongroise avait un mépris de ma race tchéco-slovaque. Il en était résulté pour moi et mon frère aîné une vie moins intime dans la famille. L'habitude s'était établie de nous servir le petit déjeuner et le dîner dans notre chambre, glacée en hiver, un demi-litre de lait le matin et un litre de lait le soir accompagné de pain. Ayant pris cette habitude (que je trouvais commode) j'ai continué ce régime lacté jusqu'en 1914. Je ne crois pas me tromper en attribuant à ce régime pour malade ma faiblesse du foie et une constipation chronique qui, ac-

tuellement s'améliore et disparaîtra, je l'espère, lorsque ma vie sera moins sédentaire. Cette hypothèse est confirmée par le fait que mon frère, soumis au même régime lacté, avait l'intestin encore plus paresseux que le mien.

*Avantages économiques:* Déjà avant d'être végétalien, je ne vendais, pour vivre, que la moitié de mon temps, je vivais toujours d'un demi-salaire. Le végétalisme m'a aidé dans le maintien de ce programme.

*Progrès social:* Le végétalisme m'a placé dans un entourage humain à l'esprit plus lucide.

*Progrès mental:* Meilleur espoir pour l'avenir de la race. Le végétalisme bien appliqué modifiera la production; il augmentera l'autonomie de l'individu et par là contribuera à la sélection juste qui consiste à ne pas spolier les forts au profit des faibles.

Les végétaliens peuvent gagner leur nourriture en partie sous la caresse du soleil et du vent sur leur corps nu, ce qui favorise non seulement la santé, mais encore une bonne sélection amoureuse.

La femme végétalienne peut gagner sa nourriture tout aussi facilement que l'homme. La femme qui vit de son propre jardin en indépendance, se donnera sans calcul; d'où abondance en amour; c'est la fin de l'onanisme, des drames passionnels.

Les enfants trouvent dans les jardins potagers un cadre favorable à leur développement.

Hommes et femmes végétaliens peuvent adopter le système de « l'étude obligatoire ». Il consiste à réserver la moitié de la vie à la recherche du meilleur chemin à suivre, et l'autre moitié seulement à l'action elle-même. Le végétalien éclairé sera demi-paysan et demi-savant. Le citadin ne saura pas parasiter sur lui. Les hommes et femmes végétaliens sauront donner à leurs enfants du savoir et un exemple d'existence en progrès vital. A la longue, il y aura moins d'avortons et plus de gens normaux.

### **Le végétalisme et la guerre.**

Le végétalisme m'apparaît comme un des moyens importants pour pacifier les hommes.

Actuellement les nations se lancent très facilement les unes contre les autres; c'est donc que les individus n'ont pas l'horreur absolue de la guerre.

La guerre est le fait de trois sortes d'individus :

*Premièrement*, la guerre vient des insolubles, des insatiables (riches ou pauvres), ne sachant joindre les deux bouts; ils sont prêts à toute aventure, même désespérée; or le végétalisme facilite la vie.

*Deuxièmement*, la guerre vient des spéculateurs; or, par le loisir qu'il procure, le végétalisme peut diminuer l'ignorance, qui est le trésor du spéculateur.

*Troisièmement*, la guerre vient des routiniers, qui ne recherchent pas un perfectionnement de leur vie individuelle. Ceux-là, ne faisant pas de *choix*, trouveront suffisamment de relations dans le pays où ils sont nés. Si des personnes, intéressées aux conflits, leur inculquent la haine de l'étranger, ils acceptent facilement la guerre, car ils n'ont pas d'amis au delà de leur pays. Mais le végétalisme tend à faire perdre le préjugé de la frontière politique.

Le seul fait d'être soucieux d'un immense progrès individuel nous rend fatalement internationaliste. Celui qui est en progrès sur le reste de son entourage ne sera pas entièrement compris dans son voisinage immédiat; il sera poussé à chercher un écho dans un rayon de plus en plus grand; il aura des amis au delà de « son » pays.

Faire des végétaliens, c'est commencer à créer une race humaine viable; laisser les hommes dans l'ignorance de l'art de choisir ses aliments, c'est les condamner à la souffrance; aussi est-il difficile d'être végétalien sans en faire la propagande.

Le danger du surmenage, du sacrifice des plus actifs, des meilleurs, existe-t-il dans cette propagande comme dans les autres? Non pas, car il faut garder une santé passable et acquérir quelque indépendance économique pour y être écouté.

V. LORENC, *ingénieur*.

## La Vie et la Mort de G. Butaud (1868-1926)

### CHAPITRE III

#### Evolution des Idées (suite)

Enfant, G. Butaud fut bon élève à l'école primaire. Mais dans l'enseignement secondaire, il n'eut pas la chance de rencontrer parmi ses professeurs un vérita-

ble pédagogue, soucieux davantage de comprendre la nature de l'enfant plutôt que d'appliquer un programme rigide. Le jeune Georges aurait eu volontiers appris les mathématiques, les sciences exactes, il avait l'esprit curieux, mais il fut bientôt découragé par les leçons d'anglais et de solfège, n'ayant ni mémoire, ni oreille musicale. Il fit l'école buissonnière, signa lui-même des certificats de maladie, fit tant et si bien qu'on le chassa de l'école. C'est ce qu'il souhaitait. Il voulait gagner sa vie !

Il fut mis en apprentissage chez un tailleur.

Ses parents avaient à Meudon un magasin de nouveautés. Son père, fatigué de voyager, entreprit à Paris la fabrication des poêles et confia à son fils Georges son métier de voyageur de commerce. Celui-ci fut enchanté. Enfin, il pourra gagner sa vie ! Il pourra disposer de l'argent ! Mais ce métier était funeste à la santé du jeune homme ardent, curieux et ininstruit du danger de l'alcool, du tabac et de l'abus de la femme.

La mère de Butaud était une femme intelligente, aussi le régime alimentaire chez ses parents était relativement raisonnable : peu de viande, beaucoup de légumes, salade crue à chaque repas. A table, on buvait « modérément » du vin, de la bière, du thé, du café. Malheureusement, on n'avait pas appris à G. B. **l'abstinence**. Il se lia d'amitié avec des alcooliques et but lui-même. Pendant quelques années, à Meudon, il vécut dans une demi-ivresse. En 1925, dans une causerie faite chez les Bons-Templiers, il fit le récit de cette triste expérience de sa jeunesse et engagea les amis à l'abstinence, car l'exemple de la modération ne préserve pas la jeunesse de l'abus.

Il est probable que ces quelques années, où G. Butaud avait abusé des boissons alcooliques, contribuèrent à abrégé sa vie, en occasionnant les premières lésions du foie.

Selon certains médecins, le mal occasionné par l'usage de l'alcool (Dr Legrain, Dr Linossier), par l'usage de l'alcool et du tabac (Dr Legrain), est définitif, il continue à progresser, même malgré des années d'abstinence de l'individu atteint.

Que la pensée de tant de victimes des poisons de l'intelligence nous stimule dans notre propagande d'abstinence !

Après son retour du Tonkin, où il fit, pendant deux ans, son service militaire, Butaud rompit ses relations amicales avec les noceurs, bien que cette rupture sentimentalement lui coûtât beaucoup. Mais c'était le sauvetage. Il cessa de boire à l'excès. Il ne devint totalement abstinent des boissons fermentées qu'en 1902 et



abstinent de tabac qu'en 1912; il avait été fumeur pendant 27 ans !

Pendant quelque temps, Butaud travailla comme polisseur dans l'usine de son père. Son père était un « bon » patron, les ouvriers l'appelaient « le père Butaud ». Mais Georges était socialiste et pour lui c'était quand même un exploiteur. Des discussions éclataient entre le père et le fils. Un beau jour, Georges quitta la maison paternelle.

Alors commença pour le jeune Georges la vie économiquement très dure. Ouvrier médiocre, il restait souvent sans travail, d'autant plus qu'étant socialiste, il n'acceptait pas les humiliations et les injustices, inévitables dans le salariat. Il ne mangeait pas tous les jours à sa faim, causait souvent dans plusieurs réunions dans la même soirée, se couchait tard, avec ce régime il fut atteint d'anémie, crachait le sang.

C'est à cette époque, que je fis sa connaissance, dans un meeting à la salle des Tableaux, rue d'Avron.

Paris et même le monde entier était divisé en 1898, en deux catégories de gens : dreyfusards et antidreyfusards. Celui qui se permettait de rester neutre était mal toléré. Un capitaine millionnaire était victime d'une injustice, et cette injustice faisait oublier les autres victimes, qui restaient sans secours. En ce moment, le procès de G. Étievant avait passé presque inaperçu. Aujourd'hui le capitaine millionnaire est libre, mais G. Étievant est mort au bagne.

G. Butaud eut le courage, en pleine effervescence de « L'Affaire », de parler de la question sociale. Il admirait Zola, Paul Brulat, des journalistes, des écrivains honnêtes, mais bourgeois, d'avoir défendu courageusement un des leurs, un bourgeois. C'était leur rôle. Mais les anarchistes, les socialistes n'avaient pas à se distraire d'une besogne plus vaste, qui consiste à combattre **toutes** les injustices.

J'arrivais, très anxieuse, de Genève (où j'avais fait mes études en sciences physiques et naturelles). Je désirais orienter ma vie de façon à ne pas parasiter sur les travailleurs manuels. J'avais des scrupules de continuer à vivre en intellectuelle au moyen de l'argent hérité, non gagné par le travail de mes mains.

Le premier livre de Han Ryner « Les Prostitués », paraissait justement à cette époque. J'en avais lu à Genève un extrait publié dans la revue « Le Libre », dirigé par Manuel Dévalodès. Je fus ravie qu'un écrivain développe avec talent les idées que je trouvais si justes, car si elles étaient appliquées par une forte majorité d'hommes, les inégalités sociales disparaîtraient. Le malaise social n'est-il pas la conséquence du mépris du travail manuel ?

Mais la vie sociale est aujourd'hui telle que si l'on ne veut pas rester dominateur, l'on devient terriblement dominé. Aussi, j'écoutais avec enthousiasme G. Butaud développer son projet d'une colonie anarchiste, au meeting de la salle des Tableaux.

Ce premier projet de colonie n'a pas été réalisé, malgré l'aide de G. Clemenceau, qui consacra à ce projet de Butaud un article en première page dans l'« Aurore » et fut lui-même le premier souscripteur.

Depuis notre rencontre à la salle des Tableaux, je devins amie et collaboratrice de G. Butaud et cette collaboration dura pendant 28 ans, jusqu'à la mort de mon ami. Grâce à la dissemblance de nos caractères, nous nous complétions. La tendance fondamentale du caractère de G. Butaud était l'activité, l'esprit d'entreprise, tandis que moi je suis une Slave émotive, ce qui me permettrait souvent de mieux choisir les collaborateurs que ne l'aurait fait Butaud seul, dans sa hâte de réaliser.

Notre premier projet de colonie n'ayant pu être réalisé, nous travaillions comme ouvriers salariés, plus tard nous avons vécu dans des colonies éphémères (à Vaux, à St-Maur), où nous avons un peu souffert, mais en revanche immensément appris. Les échecs des colonies pourraient être comparés aux premiers pas d'un enfant qui apprend à marcher, tout en trébuchant.

L'expérience des colonies anarchistes a montré que l'anarchisme Kropotkinien n'est pas viable. Il faut aux hommes une théorie qui ait une base scientifique. Seul le contrôle de chacun de nos gestes et à tous points de vue, permettra aux hommes de fraterniser. C'est ainsi que, petit à petit, en examinant nos besoins, nous sommes devenus végétaliens. Le végétalisme nous avait permis de quitter le travail salarié et de vivre sur un lopin de terre, à Bascon, en Robinsons.

\*  
\*\*

#### CHAPITRE IV

### Quelques Portraits de G. Butaud

A. Bailly, dans « Le Semeur », a fait de Butaud un portrait remarquablement juste. Le voici :

#### La Mort d'un Pionnier

« Un des plus grands animateurs du végétalisme, G. Butaud, vient de mourir à l'âge de 57 ans.

« Cette figure n'était pas nouvelle dans le mouvement libertaire; elle avait donné des coups de boutoir

« Si les quelques pionniers du végétalisme eurent quelques relâchements (chose très humaine) et s'ils délaissèrent par trop le travail visant la sélection affinitaire, — lequel aurait évité la venue de ces fainéants crasseux, fripouilles et coucous, qui, incapables de donner une tenue à leur « moi », affluaient dans les codans bien des endroits et avait conquis des rides sur les rudes chemins du combat pour l'affranchissement individuel.

« Nomade, vagabond-né, Butaud fut toujours tenaillé par l'instabilité. Quelques temps là, occupé à mettre debout l'armature qui devra supporter des éléments si disparates, qui ils ne tarderont pas à écraser cette charpente, et le voilà parti ailleurs.

« Propagandiste omnivore, végétarien et ensuite végétalien, il défend chaque fois avec ténacité et sévérité ses principes. Partisan du « tout de suite », il stimule l'initiative individuelle en vue de l'obtention d'un résultat dans le plus bref délai possible. Il fonde à Vaux, à Saint-Maur, à Bascon, des colonies communistes ayant comme base de marche le retour à la terre. Il monte à Paris et à Nice, des Foyers Végétaliens.

« Son orientation définitive vers le végétalisme date de quelques années. La guerre était à peine terminée ou pas terminée encore (je n'ai pas souvenance du moment exact) qu'il met debout l'œuvre de Bascon. Cette colonie végétalienne fut pendant quelques années très prospère; malheureusement un laisser-aller négligent et l'acceptation en ce milieu de tarés, d'insatisfaits, de fainéants jeta le trouble qui devait séparer deux bons lutteurs et devait amener le gâchis presque complet. Malgré quelques essais de maintien, Bascon, colonie communiste végétalienne avait vécu.

« Butaud, délaissant quelque peu la colonisation, s'adonna pendant ses dernières années à la tâche qui visait la construction de Foyers Végétaliens dans les grands centres, ceux de Paris et de Nice en sont un exemple.

« Végétalien moi-même, je critiquais le crudi-végétalisme intégral de Butaud (c'est une opinion sur laquelle je reviendrai), sa non-continuité sur le même terrain (son instabilité l'explique), mais je reconnaissais la valeur combative de ce militant qui, sans arrêt, travailla pour l'idée qui lui était chère.

« Il est mort comme il a vécu en pensant à ceux qui souffrent. La veille de sa mort, il me dictait un tract pour lancer une nouvelle colonie « Don de Soi » dans l'Ariège, me dit Sophie Zaïkowska dans sa missive.

« Que ceux même qui eurent des différends avec ce frondeur, oublient ces malentendus et songent que celui qui disparaît a travaillé — avec ses possibilités —

pour le meilleur qu'il cherchait et que nous (les réfractaires sociaux) cherchons aussi.

« Lors de ma visite à Bascon, je n'ai pas ménagé mes critiques (à l'encontre des concierges et parasites de tout poil qui ne savent que chuchoter par derrière ou qui se font flagorneurs pour profiter des circonstances). lonies pour donner libre cours au « maxima de leur moindre effort » — osons penser qu'ils tentèrent tout de même le geste qui devait nous amener un principe l'idée qui vacille encore vu sa grande jeunesse, mais qui fera tout de même son chemin si ceux qui continuent à le propulser savent en éliminer les paresseux chroniques, les oisieux de passade, les aigris, et ajouter à cette grande manifestation physiologique, le concours d'une saine et lucide cérébralité, c'est-à-dire tout le concert des joies spirituelles.

« Vingt ans de lutte, des grandes enjambées, quelques faux-pas. Une écorce rude qui cachait des élans émotifs. Un jusqu'au boutiste de l'énergie qui mourut possédant toute sa lucidité, tel fut, un des précurseurs du végétalisme. »

« A. BAILLY. »

Je ne crois pas que Bailly ait connu Butaud, pourtant, sous sa plume, mon ami me semble vivre. Mais voici comment le voit A. Bidet, qui l'avait connu intimement.

« Chers amis,

« J'ai appris par le « Végétalien » la triste nouvelle. Je suis profondément peiné. J'aimais bien Butaud. Et de notre vie commune à Bascon, je n'ai conservé que de bons souvenirs. Et pourtant, en communauté, on remarque plutôt les défauts que les qualités de ceux avec lesquels on vit. Mais sous sa franchise un peu rude, quand il stigmatisait les défauts des hommes, j'avais découvert son immense bonté, son cœur si sensible et j'étais touché par son profond amour.

« Certes, nous différions d'idées sur les questions religieuses; mais j'étais bien d'accord avec lui sur l'idéal de vie que nous devons chercher à atteindre.

« Et c'est bien lui (avec vous aussi et peut-être quelques autres) qui a été le créateur et le vulgarisateur du végétalisme. Son action a été efficace et elle a certainement fait beaucoup de bien.

« J'ai lu avec intérêt, dans « Le Semeur » que vous aviez bien voulu me communiquer, l'article de Butaud, intitulé : « La psychologie du végétalien ». Je pense, comme Butaud, que l'isolement est un danger. Il est nécessaire que les végétaliens, au lieu de se disperser, se réunissant sur les mêmes points du territoire, afin de causer, de s'instruire mutuellement et d'acquérir des

forces suffisantes pour résister à l'action dissolvante du milieu. Il n'est pas besoin de vivre en colonie pour réaliser cela. Et la propagande serait facilitée par l'existence des villages végétaliens. D'autre part, les enfants se soumettraient plus facilement à la pratique du régime. On observerait mieux les enfants.

« En parlant des enfants, il me semble aussi qu'il serait utile que les végétaliens se reproduisent davantage. Ils ont la vie plus facile et par conséquent, lorsqu'ils en ont la possibilité, ils montreraient mieux ainsi les bienfaits du régime. Vous ne sauriez croire combien Petit Louis et Mathilde, que vous aviez élevés, ont appuyé par l'exemple vos théories alimentaires.

« Mais me voici parti à disserter au fil de ma plume. Je touche à nombre d'idées, alors que je voulais seulement vous remercier d'avoir pensé à m'envoyer « Le Semeur ». Butaud n'est pas mort pour moi. Je le relis souvent. Je communique avec sa pensée et surtout avec sa grande bonté. Mais je n'entendrai plus sa voix chaude, prenante, ses paroles d'apôtre qui apportaient le salut à ceux qui voulaient faire un effort pour l'acquiescer. Et je regrette de n'avoir pas été passer quelques jours, l'an dernier, à Ermont, quand Victor Lorenc nous avait invités.

« Avec ma compassion, je vous envoie les amitiés de nous trois :

« Alfred et Jeanne Bidet et leurs fils Georges, qui se développe bien. »

Georges Bidet est né à la colonie végétalienne de Bascon. Son père était végétalien, sa mère végétalienne mais avec quelques infractions.

Voici comment m'apparaît Butaud, dont chaque geste et même chaque pensée me sont connus.

Une immense bonté, un grand besoin d'action, favorisant de multiples expériences vitales, une intelligence vive, une grande sincérité permirent à Butaud de s'améliorer constamment.

Il était jaloux de sa nature. Tout petit, il mordit sa mère au bras, parce qu'elle donnait le sein à son frère. Cependant, dans toutes ses entreprises idéalistes, il s'effaçait volontiers, toujours heureux de reconnaître le mérite de ses camarades; aidant les jeunes, les camarades moins connus à se montrer utiles, ce qui est très exceptionnel chez les propagandistes, souvent ambitieux.

Très actif, sentant peut-être que sa vie sera courte, il avait hâte de réaliser le plus de bien possible. Il ne se ménageait pas et ne ménageait pas ses amis les plus proches : V. Lorenc et moi.

Nous connaissions V. Lorenc depuis 1913. **Une grande**

**conscience de la responsabilité de nos gestes individuels et de leur répercussion sociale**, créa entre nous un lien d'affection durable. Nous avons su réaliser « l'amour plural », ce qui nous a permis à tous les trois d'être heureux, de nous améliorer et de faire un peu de bien.

Butaud lisait beaucoup. Il regrettait d'avoir quitté l'école trop jeune. Pressé de « réaliser », il ne pouvait songer plus tard à étudier méthodiquement les sciences exactes, si nécessaires dans notre propagande végétalienne. Il raisonnait sociologiquement juste. Il était aussi très franc. Si une nouvelle expérience venait changer sa théorie, il n'hésitait pas de se contredire et quelquefois plus tard revenir à la première idée. Il fut souvent critiqué à cause de cela. Et en effet, c'était terrible pour les suiveurs, heureusement parmi ses amis il n'y en avait guère.

On avait maintes fois reproché à Butaud d'être « instable ». Le fait est qu'il avait fondé plusieurs colonies et n'avait pas assisté à la lente dislocation d'aucune d'elles.

Pour Butaud, une colonie était une expérience sociologique. A un moment donné, l'expérience donnait un résultat négatif. Pour pouvoir utilement continuer à vivre dans une telle colonie, il aurait fallu pouvoir modifier les conditions de l'expérience sociologique, or, dans une colonie Butaud n'était pas seul, et les autres camarades ne voyaient pas les choses comme lui. Alors qu'aurait-il pu faire ? fallait-il rester dans la colonie de Vaux depuis 1902 jusqu'à sa mort, en fumant la feuille de noyer et en soupirant après le tabac ? Que dirait-on d'un chimiste qui s'obstinerait, pendant des années, à vouloir obtenir d'une éprouvette du chlore, alors qu'on y aurait mis que du soufre ?

D'ailleurs Butaud ne restait pas inactif, il ne s'enlisait pas non plus dans le pessimisme. Ayant quitté sa colonie, il continuait ses expériences avec des individus nouveaux ou rénovés; et chaque colonie nouvelle a permis de faire un pas vers l'amélioration de la vie humaine. Je m'explique ainsi la psychologie de cet « instable » qui est mort en préparant encore une fois une colonie en progrès qu'il appelait : « Don de Soi ».

Dr Carton (il est incontestablement le père du végétalisme) parle du « renoncement alimentaire » de Butaud... Ce dernier, au contraire, était gourmand et il mangeait sa Basconnaise avec autant de plaisir que jadis la viande et même la viande crue. Le goût se transforme. Butaud en avait fait l'expérience sur lui-même, il avait essayé un jour de goûter à un morceau de viande crue, mais après des années d'alimentation

végétalienne, la viande crue lui parut abominable, il n'avait pu avaler la première bouchée. Il aimait à faire des expériences quelquefois risquées, ainsi, il goûta un jour, à Vence, à un champignon vénéneux cru et fut très malade pendant quelques jours.

Butaud était un grand admirateur de la science, du progrès industriel, estimant que le travail facilité par le machinisme, joint au besoin raisonné, conforme aux Lois Naturelles, permettant un emploi intelligent de cette science, contribuerait à supprimer l'autorité de la vie sociale.

Quand à ses idées sur la femme, il désirait la voir indépendante, instruite, saine et éduquant elle-même ses enfants. Il était adversaire de l'élevage « en troupeau ».

L'ascétisme, selon Wilfredo Pareto, consiste à se faire du mal, sans qu'il en découle un bien pour autrui. Butaud n'était pas un ascète. Il aimait la vie. Pourtant, il commettait des imprudences et se surmenait.

Certainement, la grande activité de Butaud, ses entreprises idéalistes qui se succédaient sans arrêt, venaient de sa nature bonne et active, mais aussi peut-être qu'une maladie de foie évoluant avec l'âge, surexcitait ses tendances fondamentales de bonté et d'activité ? Tous ceux qui ont le foie déficient ne sont-ils pas généralement angoissés, mécontents ? En tout cas, la suractivité de Butaud, cérébrale et musculaire, a pu contribuer à abréger sa vie. Il avait, en mourant, 57 ans, s'il avait eu une vie plus calme, il aurait pu vivre, même avec une foie déficient, plus longtemps. Voici ce que dit Dr Toulouse :

**« Fatigue et surmenage. »**

.....  
« Et cependant tout mon corps souffrira de cette vie, de cette usure intensive. Derrière cette façade de bon aspect, les organes vieillissent, les déchets de la fatigue altèrent les vaisseaux, les tissus perdent leur résistance aux poisons fabriqués ? Et un jour une sclérose, une dégénérescence des reins, du cœur, du foie, du cerveau, crée un état morbide dont la mort sera l'issue, ou encore l'organisme tout entier succombe sous l'assaut d'une grippe banale.

« Cette usure, liée à une activité excessive, paraît être la cause principale de la plus grande mortalité chez les ouvriers par rapport aux gens aisés, chez l'homme par rapport à la femme dans toutes les classes, et — à cause surtout de la tuberculose — dans les grands centres par rapport aux petits. »

La doctrine sociale de Butaud se rapproche de la

religion des primitifs. Cette religion, basée sur l'observation de l'Univers, était l'ébauche de la Science.

L'individualisme de Butaud consiste surtout dans la recherche de conformer sa vie aux Lois Naturelles; comme chez les Primitifs, sa vie est **une adaptation** à la nature. Il cherche **sa loi** dans l'observation des choses plutôt que par voie de l'introspection seule.

Toute expérience de vie serait intéressante à conter. Mais il me faudrait le format d'un livre et non d'une brochure pour retracer tous les souvenirs douloureux ou agréables. Nous avons vécu intimement avec un grand nombre de camarades, ceux-ci nous remplaçaient la famille. Les camarades n'étaient pas tous comme Alfred Bidet. Souvent nous fûmes victimes dans nos rapports avec les hommes. Mais nous avons toujours vite oublié les injustices et avons su garder un optimisme confiant dans l'avenir.

FIN

Sophie ZAIKOWSKA.

**Errata** — Page 17 : les six premières lignes «*Si les quelques pionniers du végétalisme...*» transposées par erreur passent à la page 18 après la sixième ligne.

## NOTRE PROGRAMME

Lorsqu'en 1923, G. Butaud avait fondé le premier Foyer Végétalien, rue Mathis, V. Lorenc avait rédigé un tract, comprenant un plan d'études. Depuis, nous réalisons, peu à peu, ce plan, en organisant au Foyer des causeries sur des sujets très variés d'Hygiène, de Psychologie, de Sociologie.

Ce plan et sa partie déjà exécutée nous défendront contre la critique de ceux qui nous accusent d'être d'étroits monomanes de la question alimentaire, entre autres, l'article sur « Le Végétalisme » de Doctoresse Pelletier, paru, il y a quelque temps dans l'« Insurgé ». Par compensation, d'autres amis, comme notre excellent voisin, M. Lamour, trésorier de la Soc. Végétarienne, a eu l'impression en sortant d'une de nos conférences, que nous nous dispersions trop dans les discussions philosophiques au lieu de parler de Végétalisme.

Voici ce plan d'études :

**Principe des Cours** : Chacune de nos actions, chacune de nos jouissances doit, pour notre bonheur personnel :

- a) améliorer nos organes;
- b) orienter nos pensées vers notre progrès vital et vers celui de tous;
- c) favoriser la vitalité de notre descendance possible.



Les « **Cours de connaissances vitales** » concernent la « **Loi Intérieure** » qui peut se décomposer ainsi :

- 1° **La Loi Alimentaire**, dont l'ignorance expose, entre autres maux, à la carie dentaire, à la dyspepsie, à l'entérite, à l'appendice, à la constipation (lésions du tube digestif); à l'hépatisme, au diabète, à l'albuminurie (lésions des glandes); aux rhumatismes, aux migraines, aux scléroses (défauts circulatoires); aux menstrues douloureuses, à l'accouchement dangereux, à l'allaitement difficile (déchéance sexuelle); à la neurasthénie et la folie (désorganisation nerveuse); à la tuberculose, aux tumeurs, au cancer (désorganisation finale).
- 2° **La Loi de l'Excitation optimum**, dont l'ignorance fait accepter des plaisirs qui usent nos organes au lieu de les fortifier.
- 3° **La nécessité de l'équilibre entre l'activité intellectuelle, musculaire et le repos**. L'ignorance de cette nécessité expose entre autres :  
à l'obésité, aux hernies, à la frilosité, à l'anémie, à la mauvaise respiration,  
au surmenage, soit musculaire, soit cérébral, soit aux deux à la fois.
- 4° **La loi économique**, s'appliquant premièrement à l'économie individuelle ou « robinsonienne » et secondement à l'économie des hommes associés; loi dont la connaissance peut prévenir :  
la pauvreté et la richesse fausse.
- 5° **La loi sexuelle et amoureuse**, dont la connaissance, ajoutée à celles des autres lois, favorise l'accord des pensées, des sentiments et des sens, dans l'union affectueuse.
- 6° **La loi de la procréation et de l'éducation**. La valeur de la vie des parents se juge par la santé des enfants. Rien n'est plus pénible que d'être affligé d'enfants débiles ou mentalement inférieurs à soi. L'ignorance de la loi y expose.
- 7° **La loi des rapports sociaux optima**. Une partie des relations entre les hommes dépend de l'individu : son intérêt est d'améliorer sans tarder, cette partie-là.
- 8° **Nécessité absolue** de conditions n'entravant pas la survivance des meilleurs.  
Sur la bonne sélection pourrait se baser une vie devenant progressivement de plus en plus facile pour tous. La partie fautive de la vie actuelle opère automatiquement une sélection à rebours qui de jour en jour, nous charge davantage des déchets

humains. Il suffit que l'individu suive pleinement la « loi intérieure » pour que la fausse sélection diminue autour de lui et qu'il souffre aussitôt moins.

9° **Nécessité** de ne plus entraver le développement d'une faune, chasse des oiseaux, d'une flore, d'une fertilité et d'un climat (déboisement).

10° **Nécessité de la prépondérance**, chez l'individu des Pensées et Sentiments Utiles à la fois pour lui-même et pour tous.

Savoir choisir les influences auxquelles on s'expose, les pensées qu'on remue, c'est préparer son ascension mentale.

11° **Loi de l'équilibre optimum** entre les joies et les douleurs améliorantes.

Il y a des mauvaises douleurs et des mauvais plaisirs qu'il faut fuir. Il faut rechercher et bien équilibrer les bonnes douleurs et les bonnes joies.

12° **Lois de l'efficacité** dans les réalisations.

Une grande puissance d'exécution de sa pensée est dangereuse pour l'ignorant des connaissances vitales; ses appétits mal choisis précipiteront sa perte. Celui qui sait étudiera utilement l'efficacité; elle accélèrera son ascension vers une existence en progrès vital.

La vie offre des difficultés graves même à ceux qui semblent les plus favorisés; cependant pour nos élèves compréhensifs, les obstacles s'aplanissent progressivement.

Nos Cours peuvent être utiles à chacun; ils fournissent la clé des joies améliorantes, le secret d'une jeunesse gardée aussi longtemps que le permet la qualité des procréateurs, et les moyens d'une **ascension** générale à tous les points de vue.

La partie **physiologique** de notre enseignement est surtout utile à **ceux qui ont une santé hésitée à perdre**, à ceux qui semblent pouvoir supporter la mauvaise vie courante. Ce sont ceux qui sont menacés de se perdre **catastrophiquement**. Leur descendance, héritant forcément de moins de santé, est appelée à languir dans la misère physiologique **chronique**.

Les personnes expiant **actuellement** les fautes physiologiques de leurs procréateurs ont un intérêt pressant à suivre nos Cours. Beaucoup parmi eux peuvent conquérir une pleine santé et **tous** peuvent alléger leurs souffrances en suivant la « loi intérieure ».

FIN.

## Causeries

sur le livre de Aurel et Han Ryner

“Le Drame d'être Deux”

Causerie faite par S. Zaikowska

Ce livre instruit et éduque. Il instruit par une quantité d'observations, faites par Aurel, en ce qui concerne les rapports de l'homme et de la femme; il éduque en ouvrant des horizons très vastes à l'activité cérébrale du lecteur, tenté pour son compte de chercher la formule du suramour. Le livre se termine par le regret de ne pas avoir découvert ce sentiment nouveau et par la promesse d'un nouveau livre.

Les deux auteurs, dont l'un est pacifiste et internationaliste, l'autre guerrier et patriote, ont cependant montré l'exemple de tolérance, au moins pour écrire un livre.

Le drame est, non pas parce que les opinions des auteurs diffèrent, mais à cause de leur méthode à chacun opposée: Han Ryner est jaloux de son indépendance spirituelle, tandis que Aurel exige la soumission de l'esprit masculin qu'elle voudrait guider.

Nos esprits, dit Han Ryner, donneront chacun un fruit différent.

Pour qu'il y ait un fruit, pense Aurel, il faut une fécondation préalable.

Han Ryner nous dit: « Aimons-nous pour nos dissemblances, pour ce que chacun a d'unique et de différent du nôtre. » Le livre d'Achille Delmas et Marcel Boll m'a permis de mieux comprendre cette pensée de Han Ryner. Par des observations multiples, faites sur des sujets mentalement malades, Delmas et Boll ont pu dégager ce qui est en nous hérité, inchangeable, notre nature intime, représentée par 5 dispositions innées, correspondant à 5 catégories des maladies mentales.

Ces dispositions sont présentes dans chaque homme, dans chaque animal, seul le degré diffère.

Par les différentes combinaisons de ses dispositions innées avec les qualités que nous permet d'acquérir notre intelligence, il se forme une multiplicité des caractères telle qu'il n'y a pas deux individus semblables sur cette terre.

Donc, si nous réservons notre amour à ceux qui nous ressemblent, la fraternité entre les hommes ne viendra jamais.

Aimons-nous donc pour nos dissemblances, à condition toutefois que cette dissemblance ne soit une réelle infériorité, car ce serait faire une mauvaise sélection et aller à l'encontre du progrès que d'aimer les gens dont l'esprit produit un fruit non seulement différent du nôtre, mais encore non comestible. D'ailleurs, voici ce que dit Han Ryner :

« Oui, que l'amour distingue. Que chacun soit  
« aimé, dans la lumière qui le met en valeur, pour  
« ce qu'il a de personnel. A ceux qui ne sont pas en-  
« core, notre patience impatiente crie : « Distingue-toi  
« donc enfin, pour que je te distingue mieux ! »

Une autre pensée importante de Han Ryner est l'amour plural, en pleine franchise et sans jalousie.

Aurel est pour l'amour unique. Elle accepterait encore la pluralité sexuellement, mais pas en esprit ! (page 136) « Non, je ne peux renoncer aux chères atrocités de l'amour unique ».

Nous pensons avec Han Ryner qu'il y a davantage de bonheur dans l'amour plural.

(Page 111) « A l'amour chiche, comme à l'amour  
« universel, nous arrachons le bandeau. L'amour  
« aveugle pour un seul être est méchant de jalousie  
« et d'exigence. L'amour qui embrasse aveuglément  
« l'humanité est dégoûtant de monotone imprécision  
« et de platitude. Opposons-leur hardiment l'amour  
« aux yeux ouvert, celui qui aime parce qu'il connaît  
« un peu et qui veut accroître toujours sa connaissance,  
« aliment de la flamme. Il repousse toutes les sortes de  
« limites. Plus nous serons nombreux, Aurel, à vous  
« aimer, chacun selon les puissances de son esprit et  
« de son cœur, plus je me réjouirai. Plus sont nom-  
« breux ceux que vous parvenez à aimer distinctement,  
« *uniquement*, plus, devant votre richesse multipliée,  
« se dilatent mon amour et ma joie ».

(Page 126) « La jalousie est le grand signe qu'on  
« n'est pas encore dans l'amour. Quand on aime assez,  
« on ne souffre pas même de n'être pas aimé. Donner  
« son trop-plein est plus nécessaire que recevoir. Tous  
« ne peuvent monter jusque-là. Soit. Que les plus fai-  
« bles s'affranchissent au moins de cette laideur trop  
« basse, souffrir parce que un autre est aimé.

« Mais quelle femme comprendra que plus on donne  
« au dehors, plus on a à donner chez soi ? Qui sait  
« que donner est la grande méthode d'enrichisse-  
« ment ? »

(Pages 128 et 129) « Aime également tous ceux que  
« tu aimes. Comment cela, s'ils te paraissent inégaux ?  
« Compense par plus de tendresse maternelle l'amour  
« où tu peux apporter moins d'étonnement ravi.

« La mère sait le secret d'amour, qui aime l'enfant  
« infirme autant que le futur athlète, l'intelligence  
« lente et nouée autant que l'enfant prodige. Où il y  
« a moins d'émerveillement, elle met plus de don  
« gratuit.

« Nous devons tous être égaux devant l'amour :  
« qu'il aille aussi délibérément à ce qui nous manque  
« et à ce que nous avons. Que nos richesses réelles et  
« les richesses complémentaires de l'amour s'addition-  
« nent, afin que la somme reste toujours l'infini. Celui  
« qui mérite moins d'être aimé en a besoin davantage.  
« Ceci compense cela.

« Aime-le donc distinctement, cet autre, et, sans me  
« rien reprendre, uniquement ».

(Page 129) « Pauvreté de l'amour unique, nous te  
« laissons aux cœurs médiocres, aux intelligences in-  
« capables d'élargissement. Il y a autant de beautés  
« singulières que d'individus. Arrière le pâtre gros-  
« sier qui ne sait pas distinguer en Minerve et en Ju-  
« non les égales de Vénus.

« Il n'avait qu'une pomme à donner et sa pauvreté  
« le contraignit à choisir. Mais nous, c'est dans notre  
« cœur que pousse le pommier. Dès qu'une déesse  
« tend la main vers lui, la chaleur de son geste fait  
« mûrir en nous l'or d'une offrande ».

(Page 109) « L'amour que nous voulons est ce qu'il  
« y a de plus nécessaire au monde d'aujourd'hui et de  
« demain. En tentant de le créer, nous tentons, Aurel,  
« la seule révolution efficace, celle qui épargnera cin-  
« quante révolutions sanglantes et inutiles.

« Stirner demande l'association des uniques. Etes-  
« vous aussi ignorante que moi en économique ?.....  
« Mais il y a une chose que nous savons et que Stirner  
« ignore : toute association conduit à des conflits, tant  
« que les uniques ne savent pas s'aimer ».

Stirner fut trompé par la multiplicité des cas où  
l'Avidité masque totalement la Bonté. Meilleurs psy-  
chologues, plus modernes aussi que Stiner, Aurel et  
Han Ryner ont redonné à la Bonté son importance  
dans la vie.

Pour Stiner, la propriété garantissait la liberté de  
l'individu et l'harmonie avec ses co-associés. Or,

l'Unique sur sa propriété, n'ayant comme guide que le livre de Stiner, reste esclave de ses besoins anormaux, qui le rendent dangereux pour ses besoins (Stiner fumait la pipe et buvait de la bière).

Reconnaissons, cependant, à Stiner l'immense mérite d'avoir dégagé l'individu de la collectivité. Il a laissé des pensées utiles, comme celles-ci, que je cite de mémoire, approximativement : Je n'ai mis ma cause en rien de ce qui est en dehors de moi, c'est à dire : famille, patrie, humanité.

En effet, famille, patrie, humanité, ce sont des entités pour lesquelles l'individu se sacrifie, accepte la mort. Le sacrifice est stérile, pour faire le bien, car il fait périr le dévoué et humilie le bénéficiaire.

\*  
\*\*

Aimer son prochain pour sa *dissemblance*, l'*amour plural*, sont des trouvailles exquises de Han Ryner. Si nous nous transportions sur le plan matériel, peut-être trouverions-nous des moyens de perfectionnement individuel qui nous aideraient davantage à réaliser l'amour et les pensées généreuses de notre ami.

L'éducation, l'instruction, les bonnes fréquentations constituent ce qu'on appelle notre second moi. Ce second moi ou personnalité acquise joue un rôle très important dans nos comportements. Mais on pourrait agir sur la nature même des individus en préparant des bonnes naissances par une vie biologiquement irréprochable des parents. L'enfant né avec un système nerveux sympathique normal sera automatiquement optimiste et disposé à aimer ses semblables et pourra mieux comprendre et appliquer la philosophie d'amour de Han Ryner.

\*  
\*\*

Stirner entrevoit dans l'avenir l'association des forts. Comment réaliser cette association, si la moitié des associés reste faible ? Aussi je lis avec tristesse chez Aurel : « pas de femme qu'on ne puisse découronner de sa faiblesse » et « Je ne peux pas ma force ».

Si l'on entend par force une cuirasse extérieure, dont on se ceint pour la lutte, elle doit être lourde à porter, mais la force réelle, biologique, intérieure, musculaire et cérébrale n'est que joie et aisance. Elle résulte d'une bonne cénesthésie (sensation du bien-être corporel) qui influence la vie psychique.

Il suffirait peut-être d'une génération d'hommes ayant reçu l'éducation rationnelle dans une école mixte, pour que soit disparus : « la faiblesse féminine » et « l'éternel féminin ».

\*  
\*\*

Aurel a fait des observations très justes sur les rapports de l'homme et de la femme. Elle a observé dans la classe riche. Je puis certifier que dans la classe prolétarienne le sort de la femme est également d'être écrasée par les travaux de ménage, en partie inutiles.

Le salut de la femme ne peut venir que d'elle-même. Qu'elle simplifie son ménage, qu'elle abandonne son goût pour la parure, qu'elle consacre davantage du temps à son progrès biologique et éthique. Ce travail d'auto-amélioration exigera de l'étude, de l'attention, il absorbera complètement l'esprit de la femme et lui ôtera la prétention de guider un autre être.

Cette femme de l'avenir nous donnera avec Han Ryner un nouveau livre, pour lequel elle trouvera le titre : « La joie d'être deux ».

« *Daniel Lipman, philosophe naturiste* » (causerie faite par Lorenc et C. Cochet, notre dévouée lectrice, le 23 avril 1926, résumée par S. Z.).

Daniel Lipman est un adolescent très érudit, très doué, ayant lu et assimilé un grand nombre de livres philosophiques. Il est mort emporté par une grippe infectieuse. Sa mère a recueilli ses lettres, ses devoirs d'écolier en un volume, qui nous avons lu avec une réelle émotion et y ayant découvert certaines pensées naturistes, nous avons consacré une de nos soirées de vendredi à la lecture des passages du livres de Daniel. Camille Cochet, qui est une artiste très fine, a su communiquer l'émotion et le regret de la mort prématurée de cet enfant si doué à un public de végétaliens qui ont écouté avec attention, comme il convient à des hommes qui n'ont pas le cerveau empoisonné par une alimentation impure.

Les idées sociales de Daniel ne sont pas les nôtres. Il est né dans une famille républicaine, dont il reflète les idées. C'est par étapes, par des expériences d'une vie autoritaire, réglée par des lois équitables (?) et non pas par l'exercice de la liberté individuelle, qui accepte les risques et les chocs, que Daniel pense à amener l'humanité à la « cité d'amour ».

Daniel est mort emporté par la grippe, mais c'était déjà un enfant épuisé; cela se voit par ses écrits pessimistes. Lorenc a essayé de généraliser le cas et d'en tirer un enseignement aux Daniel de l'avenir, pour qu'ils ne nous quittent pas si jeunes. Lorenc lui-même se voit être fils et petit-fils d'intellectuel, plus faible, moins résistant au travail sédentaire que ceux qui l'ont procréé.

Il fait le procès d'éducation: concours, diplômes, programmes surchargés.

A qui la faute? à l'Etat? Non, l'Etat c'est nous tous.

Aux parents? Leur responsabilité est minime. Les parents ne peuvent comprendre les besoins d'une génération suivante, devenue moins résistante.

Il aurait fallu que Daniel (au sens général) se sauvât de l'école. Il ne faudrait pourtant pas qu'il devienne campagnard, il souffrirait. C'est une vie alternée qu'il faudrait. Lorenc dit ceci:

« J'aurais désiré pour Daniel, pour moi et pour tout le monde dans l'avenir, une école où on obligerait les enfants, deux jours par semaine, à faire du sérieux travail mental, deux autres jours à faire du sérieux travail musculaire (jardinage avec examens obligatoires comme pour le travail intellectuel), qu'on leur octroie la liberté absolue pour deux jours, où les intellectuels étudieront dans les bibliothèques, où les remuants entreprendront quelque travail qui les passionne, et où les « paresseux » ne feront rien, en obéissant ainsi à la nature, qui aura besoin de faire en eux quelques réparations intérieures.

« Cette école nous pourrions la fonder et non l'Etat; le ministre qui voudrait l'ordonner serait balayé en 24 heures par les parents stupides qui sont la majorité.....

« En attendant que cette école existe, on peut tirer parti des écoles en renonçant au diplômes et se contentant du savoir; on peut fréquenter les lycées et les universités en y travaillant une année sur deux et en passant les années intermédiaires dans un mélange de revision facile et de travail musculaire sérieux et lucratif aux champs. Ce qui vaut surtout en Daniel, c'est son mouvement de révolte (tendance au naturisme); hélas! cette révolte n'est pas passée à l'action sous la forme d'une fuite de la ville... »

(Fin du résumé de la causerie).



La place nous manque dans « Le Végétalien » pour reproduire tout ce qui a été lu pendant la soirée consacrée au jeune philosophe naturiste. Mais dans les numéros qui suivront nous nous ferons un plaisir d'insérer de temps en temps, quelques-unes de ses pensées.

Daniel a eu la chance d'être le fils de Gemma. C. Cochet et Lorenc avaient présenté au public végétalien le fils, c'est à moi de leur faire connaître la mère. Gemma (c'est le nom donné à la Directrice de « La Diane » par son fils) ayant eu connaissance de l'embarras, où se trouvait « Le Végétalien », est venue à son secours en publiant une partie de notre copie dans sa revue. Pareille solidarité entre propagandistes ne se rencontre pas ordinairement.

\* \*  
\*

Quelques extraits du livre « Daniel » (1901-1918) édité par la revue « La Diane », 5, Avenue Mirabeau, Versailles.

Dans la vie champêtre, les maladies n'existent à peu près pas : pas d'agglomérations compactes ; donc pas de contagion. Quand aux maladies non contagieuses (maladies de cœurs, paralysies, etc...) les médecins savent-ils les guérir autrement que par des remèdes naturels ? Le repos, le grand air, etc...

Or, cette médecine qui consiste non à gorger le malade de drogues qui n'ont jamais guéri personne, mais à le confier à la nature, je ne l'appelle pas une science (page 174).

\*  
\* \*

Dans la plupart des matières les professeurs n'ont pas le temps d'interroger, vu l'étendue des programmes ; et en fait de devoirs je n'ai qu'une dissertation de philo tous les quinze jours.

...Cela doit vous sembler un paradis, mais en réalité il faut bien que j'apprenne à un moment donné mes cours, et ce n'est pas rien : toute la physique, toute la chimie, la zoologie, la botanique, la géologie, l'hygiène, l'histoire de 1815 à nos jours, la géographie des principales puissances du monde (c'est à dire à peu près du monde entier), la cosmographie... sans compter la philosophie !

.....  
Cela ne m'empêche pas d'aller me promener l'après-

midi chaque fois qu'il fait beau. Quand il fait mauvais je vais à la bibliothèque; vendredi j'y ai étudié Epicure; comme je le pressentais il a à peu près les mêmes opinions que moi; c'est un bien grand homme, peut-être le seul philosophe dont le système tienne debout. Vous savez que ses ennemis l'ont calomnié et ont osé le faire passer pour un homme égoïste et vil, lui « le sobre Epicure » si fidèle envers ses nombreux amis, si doux pour ses esclaves, à qui Athènes éleva des statues sur les places publiques!

Le système d'Epicure est acceptable et c'est celui que je choisirai si j'en choisis un; mais pourtant, comme je vous le disais, la vie m'ennuie, surtout par temps gris... Vous voulez savoir pourquoi elle m'ennuie? Eh parce qu'elle n'a en soi aucun intérêt! Parce qu'elle doit finir un jour pour nous replonger dans le néant d'où nous sommes sortis... Parce que le bonheur ne nous touche qu'au moment où il passe et qu'il ne nous en reste rien. Parce que la vérité est impossible à atteindre peut-être ou même n'existe pas. Parce que le bien n'est qu'une invention de l'homme, parce que le progrès ne sert à rien, un avantage étant toujours accompagné d'un inconvénient, les besoins augmentent avec les moyens, l'homme n'étant jamais satisfait: par sa nature même... Parce qu'enfin, notre personnalité devant être détruite il n'y a aucune raison pour qu'elle existe; parce que « Tout est Vanité! »

Ces tristes réflexions ne m'empêchent pas d'ailleurs de jouir de la beauté de la nature et de la tristesse de mes sentiments; car du moment que, pour l'instant je vis, je veux vivre le plus heureusement possible; mais au fond la vie n'a pas de sens, et quand j'y réfléchis, elle m'ennuie (page 396-398).

## Les effets lointains des Poisons Overtoniens

par S. Z. et V. L.

Ces effets consistent toujours dans la dégénérescence grasseuse et scléreuse des glandes.

On nous pose souvent les questions suivantes:

1° A quelle dose le vin, le café, le tabac (poisons overtoniens usuels) sont-ils inoffensifs?

2° Suffit-il de devenir abstinent de ces poisons, dès

qu'on ressent quelque malaise, pour effacer les dommages qu'ils avaient produit dans l'organisme ?

3° Un consommateur, même modéré, de ces poisons, *devenu abstinent*, verra-t-il le mal intérieur qu'ils ont produit se maintenir au même niveau, ou bien le dommage subi progressera-t-il *malgré l'abstinence* ?

4° Y aura-t-il ralentissement de l'évolution morbide du fait de l'abstinence de l'ancien consommateur de vin, de café, de thé, du tabac, etc... ?

Pour répondre à ces questions nous nous proposons de réunir des documents (citations de différents auteurs et des observations personnelles).

Extraits de « L'Hygiène du dyspeptique » par G. Linossier.

(Le Dr Linossier est, depuis de très longues années, médecin à Vichy, donc il revoie, d'années en années, les *mêmes* malades. Il a pu constater la déchéance progressive des malades malgré les cures, malgré les régimes institués. Le Dr Linossier a peu de confiance dans les cures, il aimerait mieux prévenir les maladies de l'estomac).

Selon le Dr Linossier, le vin, le café, le tabac, le chocolat (poisons overtoniens) engendrent et augmentent, peu à peu, une acidité excessive de l'estomac (hyperchlorhydrie). C'est la première réaction de l'organisme contre les régimes absurdes. Au bout de quelques années, l'estomac, définitivement vaincu, désormais manquera d'acides digestifs. La grande déchéance (hypochlorhydrie) par insuffisance d'acide gastrique est enfin constituée. Notez que l'hypochlorhydrique est remonté par un apéritif; de même la viande est bien tolérée, mieux que les légumes. Mais cette consommation de viande et de l'alcool fait augmenter la faiblesse stomacale et précipite l'évolution de la maladie.

Nous tirons de tout cela cette conclusion: s'il peut être utile de soulager un mourant, il est préférable que ceux qui se portent bien ou étant malades espèrent guérir, s'abstiennent de la viande et des poisons overtoniens.

\*  
\*\*

« L'absorption d'alcool au moment du repas se tra-  
« duit donc, en définitive, par un coup de fouet à la  
« digestion. L'observation est d'accord sur ce point

« avec l'expérience. Il est hors de doute qu'un verre  
« de cognac après le repas rend la digestion plus fa-  
« cile. Beaucoup de dyspeptiques ne peuvent digérer  
« sans le secours de cet excitant. L'usage habituel des  
« liqueurs à la fin des repas, la coutume, populaire  
« dans certains pays, de couper par un verre d'eau-  
« de-vie un dîner trop copieux, verre d'eau-de-vie rem-  
« placé dans une classe plus élevée par un sorbet, sont  
« absolument rationnels. Les boissons dites apéritives,  
« dont on abuse tant aujourd'hui, excitent la digestion  
« bien plus par leur alcool que par les amers ou les  
« essences qu'on y incorpore.

« Le malheur est que l'on paye bien cher les bien-  
« faits passagers de l'alcool. Quand on possède un  
« moyen sûr d'atténuer des troubles digestifs pénibles,  
« quand ce moyen est par lui-même agréable, et ne  
« présente aucun inconvénient immédiat, il est diffi-  
« cile d'y renoncer. Or, les maladies dues à l'alcoolis-  
« me s'acquièrent comme se constitue une fortune par  
« de petites sommes placées régulièrement à intérêts  
« composés : pendant les premiers temps, c'est à  
« peine si le capital semble s'accroître ; à partir du  
« moment où un premier noyau a été laborieusement  
« amassé, l'accroissement marche à pas de géant. Les  
« lésions produites par l'alcool dans le tube digestif  
« ne sont l'œuvre ni de quelques jours, ni de quelques  
« semaines ; elles mettent des mois, souvent des années  
« à se développer, mais, une fois constituées, elles  
« sont définitives.

« Il apparaît d'abord des symptômes vagues de dys-  
« pepsie. Les plus caractéristiques sont l'anorexie et  
« la pituite matinale : le buveur a généralement une  
« inappétence très accentuée, et, se nourrissant mal,  
« il éprouve d'autant plus vivement le besoin de se  
« soutenir par des boissons alcooliques. C'est un cercle  
« vicieux qui exagère l'alcoolisme. La pituite matinale  
« consiste dans le rejet, au moment du lever, avec des  
« efforts de toux souvent très pénibles, de quelques  
« gorgées de mucosités parfois sans goût, parfois  
« bilieuses et amères. L'examen du chimisme permet  
« de constater tantôt l'hypochlorhydrie, tantôt l'hyper-  
« chlorhydrie, plus fréquemment la seconde dans les  
« premières périodes. Peu à peu, il se crée des lésions  
« de gastrite mixte, quelquefois ulcéreuse. Le foie est  
« profondément touché : la cirrhose atrophique porte

« aussi le nom de cirrhose alcoolique, et, si des tra-  
« vaux récents ont fait douter que l'alcool soit le seul  
« coupable de la production de cette forme de cirrhose,  
« il n'en reste pas moins un facteur étiologique im-  
« portant. L'alcool ne limite pas ses ravages au sys-  
« tème digestif (page 129-131).

## Nécrologie

Nous apprenons avec douleur la mort de M. Xavier Déjean (dans sa 50<sup>e</sup> année). La Soc. Végétarienne perd un membre actif et dévoué et les végétaliens un grand ami. X. Déjean venait nous voir, lorsque nous habitions à Bascon et lors de la fondation du Foyer Végétalien de la rue Mathis, il venait pendant deux mois, y déjeuner régulièrement, quoi qu'il travaillait à Saint-Denis. Il accomplissait ce tour de force pour aider Butaud, pour augmenter le public du Foyer, plus clairsemé qu'il ne l'est aujourd'hui.

Vendredi, le 20 mai, Déjean devait conférencier au Foyer Végétalien. Nous organiserons, *dimanche 23 mai*, à 14 h. 30, une réunion en sa mémoire. Nous discuterons sur le sujet qu'il avait choisi : « Toute transformation sociale est fonction de l'évolution et non de révolution ».

Nous espérons que les végétariens et les végétaliens viendront nombreux.

## Bibliographie

« *La Réforme agraire en Russie* », par A. Daudé-Bancel. (Edition de « La bonne Idée »). Prix : 15 fr.

En vente au « Végétalien ».

Il est presque inutile de présenter l'auteur à nos lecteurs. Dans le monde des idéalistes, qui ne connaîtrait pas Daudé-Bancel ? Et tout le monde connaît son activité dans les coopératives. Mais peut-être tous ne le connaissent pas aussi intimement que nous qui avons le privilège de mieux l'apprécier par les réunions si intimes des Loges des Bons-Templiers. Il est le « chef de la Grande Loge Franco-Belge ». Il est toujours dan-

geureux d'être nommé « chef » ou président. Ce sont des survivances du Moyen-Age. Il faut avoir beaucoup de tact, d'esprit et de bonté pour savoir présider une réunion avec aisance et gaieté. Notre ami D.-B. s'en acquitte à merveille.

Nous avons remarqué chez D.-B. une franchise rare. En réunion publique, quoique bon orateur, il ne subit pas la suggestion du public.

C'est une de nos observations, peu réjouissante, que la plupart des gens, lorsque nous leurs manifestons de l'amitié, nous retirent leur estime, cependant cette estime nous pouvons la regagner en prenant une attitude plus froide et plus distante. D.-B. est un des rares êtres qui sait supporter notre élan d'amitié sans que nous soyons déçus pour cela dans son imagination. D.-B. possède encore une autre qualité, celle de ne pas subir le prestige de l'argent.

Il aime le peuple, n'est inféodé à aucun parti, connaît les questions économiques à fond : il a ainsi des qualités précieuses pour écrire un livre d'histoire.

« La Réforme agraire en Russie » est l'histoire des tentatives, faites en Russie, pour l'amélioration du sort du paysan russe. Jusqu'ici, nous dit l'auteur, toutes ces tentatives ont échoué, parce que les personnages politiques ont davantage visé l'expérimentation d'une théorie sociologique que l'amélioration réelle du sort du peuple. Seul Tolstoï voyait clair et fut le vrai ami du moujik *sous-alimenté et laissé dans l'ignorance*.

Aussi l'auteur dédie ce livre à Tolstoï.

\*  
\*\*

Nous parlerons dans les numéros suivants du « Végétalien » des livres suivants :

Dr L. Chauvois : « La machine humaine enseignée par la machine automobile ». Préface de Louis Forest. (Edit. Doin). Prix : 30 fr. 80 centimes. En vente à la Soc. Végétarienne. — Dr H. Mariavé : « Le philosophe suprême ». Prix : 20 francs. En vente chez l'auteur, 41, boulevard des Arceaux, Montpellier. — L. Barbedette : « Pour l'ère du cœur ». — Dr Paul Carton : « Diagnostic et conduite des Tempéraments ». Prix : 50 francs. Du même auteur : « Enseignements Naturistes ». Prix 15 francs. En vente au « Végétalien ».

## Sur feu Butaud

J'ai vu Butaud, deux fois, au F. V. de Nice, en octobre 1925; et ce petit homme tout maigre, aux yeux vifs, à la démarche lasse et souffrante, m'a laissé une impression profonde.

Sans aucune recherche oratoire, avec une touchante et rare simplicité, il nous fit une causerie très claire, sur le régime crudo-végétalien, bien entendu, et guidé, à coup sûr, par le seul désir d'être utile. Je tentai vainement de causer un peu intimement avec lui; mais cet apôtre refusa l'interview, je ne sais pourquoi; et j'en suis toujours resté sincèrement chagriné. Peut-être, lui, timide, me prenait-il pour un grand homme!...

Pauvre cher Butaud, je n'avais que trop bien deviné que tu étais perdu; point n'était besoin de conversation, ni d'auscultation. Tu étais si maigre, si déprimé, si triste.

Pauvre cher camarade, je ne t'oublierai pas, et j'espère que beaucoup d'autres feront comme moi. Car, si tu étais un petit homme, par la taille, je pense que peut-être tu étais un grand homme par ton altruisme mis au service d'une des plus grandes découvertes des temps modernes: le rôle de la feuille verte dans la réforme alimentaire humaine.

Oui, je pense que les esprits sains et cultivés, de l'avenir, estimeront, comme moi, que, relativement à la moyenne brute humaine actuelle, tu as été un grand homme. Mais on ne le saura, comme c'est la loi, que tard, très tard, trop tard.

Nous sommes de plus en plus gouvernés par les morts, a dit mon maître, Aug. Comte.

Tu as été un être socialement utile. Je ne t'oublierai pas.

Dr LE PASSANT.

## Correspondance

Par cette lettre, je fais appel aux individus qui veulent se libérer du patron *par le travail*.

J'ai, en ce moment, du gouvernement du Pérou, une concession de 10 hectares de forêt vierge. Le gouvernement offre les outils indispensables, 8 jours de pension à l'hôtel d'immigration, le transport des personnes

et des bagages jusqu'au lieu de la concession, 50 centavos par jour durant six mois, pour permettre d'attendre la récolte. Tous les frais seront remboursés au gouvernement, lorsque la propriété sera en état. C'est acceptable.

Le climat est bon. Quelques individus souffrent des fièvres intermittentes, mais ce n'est pas général. Moi je me porte bien. La saison humide dure de Novembre à Mars. Le reste de l'année est sec. Le sol est granitique, l'eau abondante et bonne, les collines couvertes d'une luxuriante végétation. Pas de moustiques. Le froid est inconnu. La chaleur : 35° Celsius (centigrade) à l'ombre au maximum.

Comme production : maïs, manioc, café, canne à sucre, bananes, ananas, oranges, citrons, haricots, légumes variés. La vie est relativement facile. On use peu de vêtement et on peut se nourrir entièrement de ce que la terre produit, sauf le sel.

Mais que les camarades ne se fassent pas d'illusions ; il faut travailler. Les fruits de la forêt vierge sont rares et comme goût laissent à désirer. Ici la terre est couverte de forêts qu'il faut couper et brûler pour pouvoir cultiver. Un hectare demande 50 jours de travail avec hache et hachette pour abattre le bois, 2 mois pour sécher, puis brûler. On peut avoir la première récolte de maïs 3 mois après avoir semé. Un hectare peut nourrir très facilement une famille. La maison en bois est de construction facile ; elle peut être couverte de feuilles de palmier.

Je vis seul et désirerais avoir des amis autour de moi pour échanger des idées. J'offre chez moi l'hospitalité à des camarades naturistes, travailleurs, qui voudraient s'établir dans mon voisinage jusqu'à ce qu'ils aient construit leur maison. Sans prendre ta revue pour une agence matrimoniale, j'avoue qu'une compagne qui voudrait partager ma vie, serait la bienvenue. J'habite à 200 km. de la voie ferrée, pour atteindre ma concession il faut voyager à dos de mulet.

Je recevrais avec plaisir les journaux, les revues pour être au courant du mouvement anarchiste. J'enverrais des renseignements complémentaires à des camarades qui s'intéresseraient à la vie naturiste au Pérou.

Vincent GAUTIER,

San Francisco del Santiago (Rio Sandobeni)  
PEROU.



## Nos Conférences

au Foyer Végétalien, 10, Rue Mathis - Paris

*Vendredi*, 14 janvier, à 20 h. 30. — V. Lorenc Ing. :  
« Le sucre industriel, aliment absurde ».

*Dimanche*, 16 janvier, à 14 h. 30. — S. Z. et C. Cochet :  
« La Réforme agraire en Russie », de Daudé-Bancel.

V. L. Ing. : « Le Cancer », de E. Barker.

*Vendredi*, 28 janvier, à 20 h. 30. — S. Z. : « Le Philosophe suprême », de Dr Mariavé.

V. L. Ing. : « L'exploration fonctionnelle du foie », de Fiessinger et Walter.

*Vendredi*, 11 février, à 20 h. 30. — G. Zaborowski, Ing. : « Origine chimique de la Vie ».

*Vendredi*, 25 février, à 20 h. 30. — S. Z. et C. Cochet :  
« La doctrine de G. Butaud et l'ascétisme ».

*Vendredi*, 4 mars, à 20 h. 30. — « En mémoire de G. Butaud ».

*Vendredi*, 11 mars, à 20 h. 30. — G. Zaborowski, Ing. :  
« Origine chimique de la Vie. »

*Vendredi*, 8 avril, à 20 h. 30. — C. Cochet et V. L., Ing. : « La sociologie de Pareto ».

*Dimanche*, 10 avril, à 14 h. 30. — C. Cochet, S. Z. et V. L., Ing. : « Enseignements Naturistes » et « Diagnostic et Conduite des tempéraments » de Dr Carton. « Supérieur ! » drame de Dr Madeleine Pelletier.

*Vendredi*, 13 mai, à 20 h. 30. — Mlle Guyot, Ing. ECP :  
« L'indépendance de la femme ».

*Vendredi*, 20 mai, à 20 h. 30. — Dr Chauvois, Dr Hemmerdinger et V. Lorenc, Ing. : « Echange d'idées sur le Végétalisme ».

*Dimanche*, 22 mai, à 14 h. 30. — En mémoire de Xavier Déjean.

*Vendredi*, 27 mai, à 20 h. 30. — « Quelques ouvrages des naturistes allemands. »

## Foyer Végétalien, 3 Rue Fodéré - Nice

*Mardi* 15 février. — Conférence de Mme Le Riou sur  
« Daniel Lipman, philosophe naturiste ».

*Mercredi*, 23 mars, à 20 h. 30. — Sophie Zaikowska :  
« La doctrine de G. Butaud et l'ascétisme ».

*Jeudi*, 24 mar, à 20 h. 30. — V. Lorenc Ing.: « La civilisation et le cancer ».

*Vendredi*, 25 mars, à 20 h. 30. — V. Lorenc Ing.: « Le sucre industriel, aliment absurde ».

*Samedi*, 26 mars, à 20 h. 30. — S. Zaïkowska: « La cuisine végétalienne ».

*Dimanche*, 27 mars, à 14 h. 30. — V. Lorenc Ing.: « Les poisons overtoniens ».

## Nos Brochures :

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

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

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

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

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

## FOYERS VÉGÉTALIENS :

Paris : 40, rue Mathis;

180 bis, rue Tolbiac.

Nice : 3, rue Fodéré.

REPAS : DAMES, 4 FR.

HOMMES, 4 FR. 50

---

Le Gérant : E. Rosenstiel

Imp. ROSENSTIEL, 14, rue des 2-Emmanuel, Nice.

