

L'Alimentation simple et économique, d'après l'idée française. — D ^r A. MONTHÉOUIS.	6.90
Conseils théoriques et pratiques sur l'Alimentation. — D ^r L. PASCAULT	4.65
Critiques et indications des divers régimes alimentaires. D ^r L. PASCAULT	0.85
Tourisme et Alimentation. — D ^r L. PASCAULT.	0.95
L'Alcool au point de vue alimentaire. — D ^r L. PASCAULT.	1.05
Notre aliment fondamental : Le Pain. — D ^r P. CARTON.	2.95
La Triple Hérésie du Pain blanc. Son remède naturel. — D ^r A. MONTHÉOUIS.	2.50
Les Fruits dans l'Alimentation. — D ^r M. LABBÉ.	1.15
Digestion comparée des Graisses animales et végétales. — D ^r P. LABUE.	0.95
La Philosophie de l'Alimentation. Exposé de faits d'expériences. Preuves d'ordre anatomique, chimique, médical et moral. — D ^r I. GRAND.	1.95
Faut-il être végétarien? Par Henri COLLIÈRE.	4. »
Enquête scientifique sur les végétariens de Bruxelles. — Mlle le D ^r IOTHELKO et Mlle V. KIPIANI.	2.20
Le Témoignage de la Science en faveur d'un régime naturel et humain.	1.25
Les Moralistes et le Régime végétarien. — Mme H. DE PAPE.	0.85
Le Jeune qui guérit. — D ^r Edouard HOOKER.	10.70
Alimentation et Hygiène de l'Arthritique. — D ^r L. PASCAULT.	4.50
L'Arthritisme par suralimentation. — D ^r L. PASCAULT.	5.70
La Tuberculose par Arthritisme, 625 pages, 26 figures. — D ^r Paul CARTON.	13.75
Tocologie. — D ^r Alice STOKHOM.	14.30
Pour vivre cent ans. Toute l'hygiène en 22 commandements. — D ^r L. PASCAULT et Georges MORREAU.	1.55
Le Décalogue de la Santé. — D ^r P. CARTON.	2.45
La Cure de soleil et d'exercices chez les enfants. — D ^r P. CARTON.	5.75
Les Lois de la Vie saine. — D ^r P. CARTON.	10.80
Le Naturisme dans Sénèque. — D ^r P. CARTON.	6.70
L'Essentiel de la Doctrine d'Hippocrate. — D ^r Paul CARTON.	6.70
La Vie sage. Commentaires sur les vers d'or des Pythagoriciens. — D ^r P. CARTON.	11. »
L'Usage chez soi des bains d'air, de lumière et de soleil. D ^r A. MONTHÉOUIS.	4.45
Mon Système. — J. P. MULLER.	5.85
Mon Système pour les Femmes. — J. P. MULLER.	5.85
Mon Système pour les Enfants. — J. P. MULLER.	5.85
Comment on doit nourrir les Enfants. — D ^r H. SOSNOWSKA.	1.75
Education physique de l'Enfant. — D ^r V. FAUCHET.	0.85
Origine vitale et rôle alimentaire du sel marin. — D ^r P. CARTON.	2.30
Traitement mental. La santé et l'harmonie dans la vie humaine. — A. CAILLET.	8.85

Imp. André Chaumard, 39, r. de Bretagne, Paris-3^e

*Pour conquérir la santé,
l'affranchissement individuel
et social, remplace l'habitude
par l'application des lois
physiologiques.*

Tu seras Végétalien!

par

G. BUTAUD et S. ZAIKOWSKA



En Vente au
FOYER VÉGÉTALIEN
40, Rue Mathis - PARIS

PRIX : 0.30

40, Rue Mathis, 40 — Paris-19^e

(Métro : Crimée)

LE FOYER VÉGÉTALIEN

créé pour faciliter le passage de la théorie végétalienne à sa pratique, est prospère.

Il ne vit pas encore de ses propres ressources n'ayant que deux mois d'existence, mais convaincus que le progrès, la connaissance grandissent toujours, nous avons la conviction qu'un jour viendra où les Foyers Végétaliens seront nombreux.

Qui aurait pensé, voilà dix ans, qu'en plein Paris, le végétalisme aurait pris un tel essor !

Qui aurait pu croire qu'en payant 2 francs — le prix d'une heure de travail salarié — on put se sustenter normalement ?

Seuls ceux qui cherchent, qui étudient, qui sont fraternels !

Le Foyer est leur rendez-vous

Ils t'y attendent au plus tôt, bon camarade.

TABLE D'HOTE FAMILIALE

Tous les Jeudis Dîner Conférence

Les lundis soir à 8 h. 1/2, Cours de Gymnastique gratuit public. Méthode Spirus-Gay

“ BIBLIOTHÈQUE ”

Tu seras Végétalien !

par

G. BUTAUD et S. ZAIKOWSKA

TU SERAS VÉGÉTALIEN!

**Une rencontre qui peut avoir une influence
profonde sur celui qui ne sait,
mais qui cherche**

— Et bien le mangeur de carottes crues, ça va-t-il ?

— Pas bien mal comme tu vois.

— Réellement tu ne ressens pas de faiblesse, pas de fatigue, de troubles ? C'est que voilà un moment que tu ne manges pas de viande.

— Dame, ça fait quelque chose comme une douzaine d'années. Il est vrai que je mangeais encore des œufs, du lait, mais depuis 1914 je n'ai rien consommé d'animal.

— Il faut dire que tu es une exception.

— Pas du tout, mon vieux nécrophage. Tu es venu à la colonie de Bascon qui s'est créée en 1918 et tout le monde qui y est passé a pratiqué et y pratique

toujours le végétalisme. Et tu sais il y est passé plusieurs dizaines de camarades. Nous y avons élevé des enfants, formé des adolescents, des malades chroniques n'ont jamais souffert du régime et certains ont amélioré leur état. Je n'aime pas à bourrer le crâne des camarades, je n'ai aucun intérêt particulier dans l'affaire.

— Oui, mais il y a des gens qui sont passés par Bascon et qui, maintenant, mangent de la viande.

— Il est possible que la foi végétalienne se soit attiédie chez certains. Beaucoup d'appelés, peu d'élus. Certainement, bien des gens ont fait des écarts au régime tout en suivant la tendance générale. Mais la plupart des végétaliens que je connais, après quelques infidélités reconnaissent l'excellence du végétalisme et le pratiquent comme ils le peuvent.

— C'est bien rigide le végétalisme et pas toujours facile à réaliser; sans doute, je ne parle pas pour moi qui ne suis nullement convaincu de sa préexcellence. A la ville, à Paris notamment, on n'a pas les légumes et les fruits que l'on voudrait. Les fruits ont été cueillis souvent encore verts, les légumes des champs d'épandage sont pleins d'eau et sans parfum.

— Certes, les produits des champs d'épandage laissent fort à désirer; il faut autant que possible les délaissier, de même qu'il faudrait éviter de consommer la viande du bétail épuisé, tuberculeux ou nourri avec la pulpe des sucreries, aussi le lait des vaches nourries autrement qu'avec des feuilles vertes, car alors il est sans vitamines; parmi les végétaux comme parmi les animaux il y a un choix à faire. Mais ce qui est certain c'est que les grandes villes, Paris notamment, sont des centres de ravitaillement et quiconque a habité la campagne et n'a pas récolté lui-même sait comme il est difficile de s'approvi-

sionner. En dehors de la culture maraîchère et de la petite culture des environs, les produits de tous les points de la France convergent vers Paris.

— Parfait, nous sommes d'accord, l'excédent de la production agricole française est expédié à Paris. Etat de choses dont le producteur n'a pas toujours à se louer, car aux enchères des halles certains jours tout se vend à vil prix; lapins, volailles et légumes alors ne rapportent guère. Ainsi on peut avoir du légume à bon compte et aussi de la viande. La situation est identique pour tout genre de consommateur.

— Bon, relativement les vivres sont bon marché à Paris, tous les vivres. Et bien, j'ai vu nombre d'ouvriers qui nous ont suivi dans notre évolution améliorer d'une façon considérable leur condition économique. Autrefois ils n'arrivaient que fort difficilement à joindre les deux bouts, mais maintenant qu'ils ont abandonné le tabac, qu'ils boivent de l'eau et mangent des légumes ils ont en poche quelques billets et dans ces conditions le chômage ne les effraye pas.

— Oui, c'est très joli ce que tu me dis là, mais je connais des jeunes gens qui truquent pour vivre, marchant sur les plates-bandes du Code, qui appliquent inconsidérément la loi du moindre effort, qui travaillent rarement, perdent le goût, l'entraînement du travail, qui ne seront jamais des ouvriers parce qu'ils n'apprennent rien dans leur jeunesse, qui ont toute chance de finir mal et qui en dernier ressort ne peuvent être utilisés ni par la société, ni pour leur idéologie. Quelle vie que celle d'un jeune Parisien pauvre qui toute la sainte journée n'a rien à faire, qui compte ses bouchées et qui la tête pleine d'illusions et d'idéal ne peut rien entreprendre, ni seconder.

— Tu m'amènes sur un terrain de principe. Selon ce principe, le salarié doit avoir beaucoup de besoins. Les salariés qui vivent de peu ont de bas salaires et diminuer ses besoins c'est faire le jeu des exploités, c'est réduire de plus en plus l'ouvrier à la portion congrue. L'homme peut consommer ce que bon lui semble sans que cela lui coûte plus d'efforts que ce soit des produits chers ou bon marché... N'entreprenons pas de discuter une fois de plus la loi d'airain des salaires.

Où nous sommes d'accord c'est lorsque nous envisageons pour l'homme la nécessité, l'utilité, de conserver tout entière son activité, l'endurance au travail, l'emploi de son intelligence. L'étude de mes besoins ne m'a pas conduit à diminuer ma puissance d'action et à limiter mon effort pour la stricte obtention des éléments matériels nécessaires à mon activité mise au ralenti. Ah, mais pas du tout, si je cherche à utiliser économiquement, scientifiquement, tout aliment, toute chose, si je cherche à tirer parti de tout, c'est pour bénéficier de temps, d'activité, de liberté et la terre est pleine de bagnes, de fermes, de lieux de souffrance — j'ai du travail à faire.

— Te rappelles-tu un vicil, vieil article du D' Pierrot dans les « Temps Nouveaux », où il parlait de jeunes gens hâves et pâles qui vivaient de presque rien.

— Certes, il a appelé mon attention en son temps et a contribué à me mettre sur la voie que j'ai prise. Dans l'« Anarchie », la question de l'alimentation fut abordée par certains scientifiques de la « Bande des Bandits Tragiques », « la Société Végétarienne » de France par ses publications et ses conférences m'amènèrent à conclure et à pratiquer comme je le fais. Somme toute est-il encore préférable d'avoir un visage hâve et pâle plutôt que sanguin. Vois ce boucher à mine florissante: il est malade, l'arthri-

tisme en a fait sa proie. Etudie les statistiques et tu verras que les professions où l'on consomme le plus de viande sont, pour la santé, les plus dangereuses. Aucun médecin au monde ne donnera comme saine la profession de boucher.

— Tout de même, en Italie notamment, n'a-t-on pas amélioré les conditions d'existence de certaines populations agricoles en ajoutant de la viande à leur menu grossier?

— Je n'ai jamais dit: supprimer la viande de son ordinaire c'est suffisant, c'est bien vivre. Qu'une population se nourrisse presque exclusivement de polenta et n'en subisse pas de désastreuses conséquences ce serait extraordinaire. L'alimentation doit être raisonnée.

Mais on ne vit pas de ce que l'on mange, pas même de ce que l'on digère, mais bien de ce que l'on assimile. La viande est un aliment parfait qui n'a que des avantages pour un être ayant des dents acérées pour la déchiqueter, pourvu de glandes produisant une grande quantité d'ammoniaque qui attaque les ptomaines, les détruit, ayant des intestins très courts, car la viande se digère dans l'estomac, il faut que les restes soient évacués le plus rapidement possible sans quoi, s'il y a un long parcours, gare à l'infection. Or, tu es trop averti pour que tu accordes ces caractères à l'homme.

— Mais il y a des siècles et des siècles que l'homme mange de la viande. Une accoutumance s'est faite, notre goût réclame de la viande et aussi du lait, des œufs.

— Voyons, voyons, peut-on être aussi inconséquent. Toi, un scientifique, tu admets une accoutumance sans transformation d'organes! C'est renver-

sant; tu me fournis sans réflexion l'argument de monsieur tout le monde et tu es satisfait.

Pourquoi de toutes les espèces qui peuplent la terre n'y a-t-il que l'homme qui ait une si grande difficulté à construire ses dents et à les conserver? Ni au fond des bois, ni dans les plaines tu ne rencontreras des animaux qui ne soient en possession de toutes leurs dents. Si tu en rencontrais, c'est que la race serait en perdition. La dentition ne se complète que fort tard et quand tous les organes ont accompli leur évolution. Comme en général nous souffrons des dents même avant que d'être adultes, comme presque aucun adulte n'a des dents en parfait état, c'est que la race numaine est en perdition. Comme moi, tu sais ce que c'est que d'avoir les ongles hypocratiques, c'est-à-dire une forme d'ongles qui révèle la faiblesse. Hypocrate savait déjà, comme nous, que la formation des ongles est onéreuse à l'organisme. La forme des ongles est un bon indice pour le médecin spécialisé dans la lutte contre la tuberculose.

Nos ongles se forment mal, il y faut une puissance de vitalité qui diminue. Nos dents branlent dans notre bouche et elles tombent en mangeant de la mie de pain, mais encore très souvent nos femmes ne peuvent, par manque de lait, allaiter leur enfant. Ainsi il en est de même pour la lactation comme pour la dentition. Comment une race peut-elle perdurer si elle ne peut plus allaiter ses petits?

Enfin, dans les races les plus affinées, la reproduction limitée en partie volontairement est arrêtée.

A quel nombre se chiffrent les Parisiens de la quatrième génération?

Faut-il te représenter l'état général de la santé publique. La tuberculose, l'arthritisme, le cancer, la folie, les meurtres, autant de produits de la mau-

vaise vie de l'homme qui doivent nous faire comprendre qu'il y a là la progression rapide d'un état qui nous mène par un chemin boueux et pénible à la fin de l'homme par marasme et épuisement.

Nous avons une mauvaise vie, en la réformant nous la modifierons heureusement. C'est à prendre ou à laisser, ou continuer comme nous vivons, c'est-à-dire à vivre mal, à cracher nos poumons, à voir nos dents tomber après de grandes souffrances, à souffrir de l'arthritisme dès notre naissance, tout en étant la proie d'une neurasthénie qui caractérise bien la déchéance d'une race épuisée, usée, à bout, qui verse dans la folie, le crime, parce qu'elle est le produit malsain de siècles de jouissances anormales, ou respecter les lois de la nature au lieu de les méconnaître afin de nous refaire une vie saine, normale.

Toi, un adulte, tu bois du lait! Voler à un pauvre biquet, à un veau, le breuvage nourricier sans lequel il ne peut vivre. Séparer la mère de son petit, pour obtenir du lait, du lait qui pour tout adulte est malfaisant. Songe donc que si la nature voulait que l'être consomme toute sa vie du lait, chaque mère donnerait toute la vie du lait à sa progéniture et ainsi elle emporterait dans la tombe sa progéniture avec elle. Quand la mère n'a plus de lait c'est que le petit n'en a plus besoin, comment cela pourrait-il en être naturellement autrement puisque nous ne sommes autre chose qu'un résultat de la nature. Hélas, fils d'un siècle de civilisation, tu te conduis un peu comme certains sauvages de vingt ans qui se remettent à têter à nouveau leur mère qui a eu un enfant sur le tard.

Si tu ne causes avec moi de l'alimentation que pour avoir un sujet d'entretien je te remercie, c'est que tu te plais à discuter avec moi; mais si tu es préoccupé sérieusement par ce problème, alors étu-

die, compare les auteurs entre eux, fais-toi une conviction d'après l'état actuel de la question.

— Mais j'étudie, je me documente, j'ai la prétention d'être un chercheur animé des plus louables intentions, encore faut-il que je sois guidé. Quels spécialistes dois-je consulter? Moi, comme la presque unanimité des hommes, nous les ignorons. Ce sont pour les consommateurs d'illustres inconnus.

Prends donc note. Il y a quatre centres de propagande naturiste auxquels tu peux t'adresser pour ta librairie: « Le Foyer Végétalien », 40, rue Mathis (19^e arr.); « La Société Végétarienne de France », 17, rue Duguay-Trouin; « Le Trait d'Union », 6, rue Port-Mahon, et « La Société Naturiste », du D^e Carton, à Brévannes (Seine-et-Oise).

— Ah, oui, Paul Carton, j'en ai entendu parler, il a fait un bouquin intitulé: « Les trois Aliments meurtriers: le Vin, la Viande, le Sucre ». Tu avoueras qu'il va un peu fort en proclamant le sucre un aliment meurtrier. On en donne aux nouveaux-nés. On a fait avec le sucre des expériences concluantes, des sportifs en usent, moi-même avec quelques bouts de sucre et un morceau de pain je fais quelquefois une longue randonnée à bicyclette.

— Oui, tu as raison, un morceau de sucre, ça soutient, c'est de la force accumulée, c'est une puissance sous un petit volume, en apparence, comme l'alcool. Comme toi, autrefois, il m'est arrivé de faire aussi à bicyclette une longue course soutenu par du pain et du sucre. C'était il y a quelque 15 ans. Alors, une grosse propagande était faite en faveur du sucre, on n'en pouvait abuser: le sucre fournissait de la chaux aux os, aux dents des enfants et reconstituait ceux des vieillards. On en donna même aux troupes. Et puis, on reconnut que le sucre, comme l'alcool,

n'étant qu'un extrait, n'était pas fait pour l'homme, car l'homme comme tout être n'est pas le produit d'un extrait et comme tel ne saurait en vivre sans danger. La sucromanie est un fléau comme l'alcoolisme. Bien des gens se jettent de l'un dans l'autre et continuent ainsi à perdre leur vitalité.

Comme boisson, je te recommande l'eau puré, quoique vous lui ajoutiez vous la rendez impure, que ce soit du sucre, de la glucose, du vin alcoolisé ou non, des extraits de fruits, de raisin, de dattes, vous faites une mauvaise opération.

On boit ou l'on mange. Comme aliments nous avons des racines, des feuilles, des fruits, des grains et non des extraits; comme boisson de l'eau puré et non une mixture.

C'est normal, conséquent, très moral, nécessaire et fatal, que voulant réformer la nature, notre mère, nous ne soyons devenus que le fléau de nous-mêmes et de la terre entière. Dans la nature il n'y a pas d'extraits, de sucre, d'alcool, d'aliments cuits, il n'y a pas de carnivores vivant d'herbe, d'herbivores se nourrissant de chair. Il y a seulement des feuilles, des racines, des fruits qui ont produit et entretiennent la vie des êtres animés.

— Tout de même, tu es renversant. Nous avons une intelligence supérieure à celle des autres animaux; alors, à ton compte elle serait inutile et même dangereuse pour nous. Je ne veux pas t'insulter et te comparer aux calotins qui disent que le Royaume des Cieux est aux pauvres d'esprit, qui proclament la beauté et la suprématie de l'ignorance, mais tu fais voir les mauvais à-côté du savoir, de l'esprit, du libre examen, tu rends la science, l'intelligence responsable de tous les maux et selon toi, le retour en arrière est le salut suprême. En avant, avec le progrès, c'est l'abîme, la chute de l'humanité, sa

fin, par la déchéance de l'être qui douloureusement perd ses organes un à un, sa vitalité et disparaît de la terre après en avoir fait momentanément un lieu d'opprobre. Mille polochons, tu aurais fait tomber bon nombre de billets dans l'escarcelle des quêteurs à Notre-Dame si tu étais prédicateur.

— Je maintiens que l'instinct est à la base de toute vie, que l'intelligence qui n'est que de l'instinct amplifié, modifié, transformé, doit nous conduire, non pas d'après nos vœux, notre imagination, mais d'après les constatations de ce qui est, pas du tout d'après ce que nous voudrions qu'il soit. La vie n'est qu'un résultat momentané. C'est pour l'obtention et la durée de ce résultat que je cherche à savoir. La connaissance s'appuie sur la réalité et je ne sors pas de la réalité. Tu te bats les flancs pour justifier ta vie, celle de l'homme. Ta vie ne sème que de la douleur: tu exploites, tu domines, tu enchaînes, tu condamnes, les pires maux sont pour les animaux et pour les hommes les conséquences inéluctables du mauvais emploi de la puissance cérébrale humaine.

Continuez, puissants génies, à troubler l'ordre naturel. Faites des extraits, faites cuire et recuire; — des navets, des batteraves, des raves, des rutabagas, des choux, des carottes, ce n'est pas de la nourriture, pas plus que du grain avec son son, ou des fruits avec leur pelure. De l'eau, c'est indigeste, fort lourd à l'estomac! Et comment! Pour tout homme sciencé ou ignorant, riche ou pauvre, vive le vin, la bière, le café, le thé, vive la chimie culinaire. Les feuillés, les racines, les fruits même c'est dangereux, ça ne peut être consommé sans danger que dans de certaines conditions et après une cuisson prolongée.

Ne sens-tu pas maintenant que les hommes ont jusqu'à ce jour vécu en dépit du bon sens? D'une part je te fais voir l'état de déchéance de l'humanité actuelle. D'autre part je t'explique longuement que l'homme parti de la monère ayant, pour ainsi dire

jusqu'à nos jours, été privé du moyen de faire cuire ses aliments — comme tout être vivant d'ailleurs — ne peut que se détruire en s'alimentant d'une façon fantaisiste.

— Selon toi, les aliments crus étant préférables aux aliments cuits, s'il me plaît de manger de la viande je dois la manger crue?

— Parfaitement. La viande contient des ptomaïnes, des toxines, des purines que notre organisme ne parvient pas à neutraliser puisque nous ne sommes pas organisés pour cela — malgré que la cuisson les détruit en partie — il n'en est pas moins vrai que la cellule crue de la viande a une vitalité que la cellule de la viande cuite n'a pas. Ce qui fait que des populations presque essentiellement et certaines essentiellement carnivores, n'ont pas encore entièrement disparu, c'est qu'elles consomment leur viande à peu près crue.

Il n'y a que l'organisation sédentaire et fort bien agencée des cuisines civilisées qui permette la cuisson prolongée et à fond des aliments. La plupart des primitifs font simplement rissoler de gros quartiers de viande. Mais, même chez nous civilisés, gigot, roosbef, et même beefsteak grillé laissent couler rouge vif un sang qui n'est pas décomposé par la chaleur, une bonne partie des chairs est saignante, à peu près crue.

Le pain a une croûte bien cuite, mais il est fort heureux que la mie — d'autre part indigeste — ne voie pas sa température bien souvent s'élever à plus de 60 degrés pendant les 20 minutes que le boullanger la soumet à la cuisson.

— Tu me désorientes. Pouvais-je penser que notre discussion aurait suscité de ta part une pareille

fougue contre la cuisson. Si je te posais une colle. Physiologiquement, la viande crue n'est-elle pas préférable à des végétaux cuits ?

— Nous ne sommes pas dans des conditions exceptionnelles et contraints de choisir entre un mauvais aliment cru et un bon cuit. Nous sommes libres de ne pas manger de viande du tout et nous ne sommes pas contraints de faire cuire tous les végétaux. Certainement la cuisson est toute aussi néfaste pour le végétal comme pour ce qui est animal. Comme je te l'ai dit, la viande oppose à la cuisson une plus grande résistance que le végétal; on la cuit souvent par masse qui se laisse difficilement pénétrer, sans qu'on y ait fait un apport d'eau, ou encore l'homme aimant la viande saignante ne la cuit pas à fond et ainsi un grand nombre de cellules sont heureusement indemnes.

Je te fournis tous les arguments qui me viennent aux lèvres, je discute avec toi comme avec moi-même; que ce soit ta bouche ou la mienne qui parle, cela ne doit pas influencer sur notre argumentation, puisque nous cherchons la seule chose réellement utile au monde: la vérité. Je suis contre le carnivorisme parce que ma raison m'y porte, je serais pour si la raison me le dictait. Aucun sentimentalisme ne me guide. Seule la vérité scientifique, concrète, matérielle, s'impose pour moi, là comme ailleurs. La viande, encore une fois, est anti-physiologique pour l'homme, moins elle est cuite plus elle est vitalisée. Le végétal est pour l'homme un aliment physiologique: plus il est cuit moins il est physiologique. Ma conviction s'établit chaque jour plus profondément qu'une alimentation ne comportant que des végétaux bien cuits est désastreuse. Elle a été, est et restera fatale, car elle est absolument dévitalisée; la consommation du pain la répare en partie.

Tous ceux qui ne mangent que des végétaux cuits s'alimentent mal. Il ne suffit donc pas de supprimer la viande de son régime pour qu'il devienne bon; il peut rester tout aussi mauvais, car on ne peut vivre en n'absorbant que des cellules mortes.

— Tu n'oses dire — ce serait un péché capital — que mieux vaudrait ajouter de la viande crue à son menu de végétaux cuits que de s'en passer. Mais moi, je sous-entend très bien que ce que tu n'oserais donner comme aliment tu l'ordonnerais comme médicament.

— Tu y reviens encore. Tu aimes décidément les grillades: après m'avoir grillé d'un côté tu me retournes de l'autre.

Dernièrement je me suis relevé d'une fièvre — paludéenne, je crois, — sans prendre aucun médicament; cependant dans tous les pays on combat la fièvre par la quinine. La quinine est un poison, la viande aussi, — pour nous. Le végétal est un aliment — pour nous le seul aliment physiologique, la cuisson le dévitalise, il faut donc autant que faire se peut le consommer cru. Tout repas doit comporter des crudités. Ceux qui ne mangent rien de cru sont en voie de perdition.

D'ailleurs l'humanité a toujours mangé des crudités: fruits, salades, pousses tendres — et des viandes saignantes.

Aujourd'hui, sur la table à côté des viandes et légumes cuits apparaissent les concombres, les cornichons, les diverses laitues et salades, des choux rouges, des radis noirs, roses, de la choucroute et tous les fruits — des fruits venus de toute part.

D'ailleurs des légumes cuits ne réclament aucune mastication, la soupe encore moins. Cela aurait dû

nous avertir. Une nourriture qui ne demande point à être mastiquée, ensalivée, est-elle une nourriture pour nous qui avons des dents et tout un appareil d'insalivation. Ne savons-nous pas que tout organe doit fonctionner — inexorablement.

— Tu me traiteras peut-être d'inévolué, tant pis; mais je reviens à ton légume favori: la carotte crue; étant gosse, on grignotte ça occasionnellement, mais l'homme et souvent le gosse aussi, au lieu d'être un quart d'heure à broyer, mastiquer et avaler péniblement une carotte crue, lui préfère ses congénères tendres, bien rissolées, qui ont fri lentement dans du bon beurre en compagnie d'oignons coupés en menues tranches. Et à une variante d'assaisonnement près, pour tous les légumes il en est ainsi. Nous sommes gourmets et paresseux, quoi que tu fasses tu ne remonteras pas le courant, l'humanité dût-elle disparaître — selon toi. Mangeons des choses attendries par la cuisson, agréables au goût, buvons d'excellentes boissons et fumons de bon tabac, advienne que pourra. Je ne suis pas si sot que je ne sache que fumer est mauvais, pourtant je fume.

Raisonneur tu perds ton temps si tu comptes transformer des habitudes millénaires. Faire appel à l'altruisme! Quelle naïveté. Chacun se défend et se laisse vivre, sans plus. Les générations futures?! Elles feront comme nous, elles se débrouilleront. L'individu, un anneau de la grande chaîne humaine, qui modifie le futur par sa vie présente! C'est possible, vraisemblable, mais ce que chacun se moque de ces choses! Ne compte que la minute immédiate, gonflée de jouissances. Poisons délectables, donnez-nous des sensations. Nous voulons une vie passionnée avec du vin, des viandes, des excitants. Enfin, la vie avec toutes ses possibilités. Vivent nos ventres et aussi nos cerveaux. Nous exaltons l'amour, la charité, la beauté, le sacrifice, tout ce qui est véritablement le fait de l'humanité de tous temps. La joie de vivre

n'a pas de limites, les religions, les philosophies l'exaltent et tu nous demandes son étiolement. Allons donc!

— Je ne demande pas de sacrifice, je ne demande rien à personne. Je ne suis plus à un âge où l'on s'illusionne.

J'ai un besoin d'activité que je ne puis pas ne pas employer sans en subir de mauvaises conséquences, puis peut-être l'entraînement d'une certaine gymnastique de la pensée, puis d'autres causes que ma raison ignore que je propage le végétalisme. Je continue parce que des résultats positifs de transformations individuelles me prouvent chaque jour que ma besogne n'est pas stérile.

Nous ne sommes que la conséquence d'évolutions innombrables et infinies accomplies à travers tous les âges. Mon rôle se borne à faciliter l'évolution dans le sens qui favorise la vie animale et humaine.

Les raisons qui poussent les fauves que nous sommes à chercher sont presque toutes relatives à l'intérêt matériel d'argent et de santé. Il n'existe pas d'état de santé parfaite; la question économique est prépondérante. J'aide le chercheur. Quelquefois, je puis éviter à certains et particulièrement aux jeunes gens de faire des fautes, de perdre un temps précieux pendant lequel les désillusions, les déboires, la perte de la santé font du jeune homme généreux et ignorant un désabusé personnel quelconque.

La pénible, douloureuse vie de rivalités que les êtres en contact ont menée et mènent, a fait de nous ce que nous sommes... ce que nous sommes... je n'insiste pas, je n'entreprends pas de nous dépendre.

La vie raisonnable, naturelle, est rationnelle, facile, d'autant plus facile que notre savoir nous

permet d'obtenir des résultats énormes par de petits efforts collectifs. Le végétalisme, c'est un point important, mais un point seulement d'une façon de vivre basée sur les méthodes de Bacon et de Descartes — sur l'étude, sur la connaissance, elle porte ses fruits immédiatement. Aura-t-elle des conséquences dans l'avenir? Quelles seront-elles? Peut-être la disparition de la domesticité animale qui permettra, pour l'homme lui-même, la culture des immensités qui lui sont consacrées, la suppression de la plupart des vignobles. L'activité agricole et industrielle seront profondément modifiées.

Tu crois, mon cher contradicteur, que je fais appel au sacrifice, tu me prends pour un niais. Je t'avoue que je me sers de mes condisciples pour ma cause, oui, mais je connais la valeur des instruments. On ne peut compter comme réels mobiles individuels que la matérialité des intérêts. Sur des millions d'hommes, peut-être trois ou quatre ne sont pas inférieurs à leur idéal et en sont l'instrument supérieurement développé. Comment pourrait-il en être autrement avec la tendance de la vie elle-même, avec la loi du moindre effort. Mais aussi l'être le moins développé porte en lui la tendance à soulager l'infortune, à vouloir faire ce que l'on appelle communément le bien. La vie des hommes en lutte les uns contre les autres est sale, le sentiment humain est bon.

En facilitant la vie de l'individu, je facilite celle de la société. Comme je te le répète, le sentiment joue son rôle, mais tout acte raisonnable comporte sa récompense matérielle. Tant mieux si l'homme est soutenu par un idéalisme, c'est d'ailleurs presque toujours le cas, mais je n'ai nulle prétention de créer cette aspiration chez le chercheur, elle est ou n'est pas, forte ou faible, qu'y puis-je?

J'ai été fumeur, buveur, sucromane, carnivore et

maintenant rien au monde ne me ferait changer mon mode de vie. Ma joie de vivre est toute aussi grande qu'autrefois et j'ai incontestablement moins de difficultés; ma liberté s'est accrue dans des proportions incalculables; ma richesse est immense, car j'ai conservé les mêmes moyens d'action, de production et j'ai peu à dépenser pour l'entretien de ma modeste personne. L'eau est ma seule agréable et délicieuse boisson et je savoure mes légumes tout autant que tu savoures les produits de la chimie culinaire. Je vis de salades, de racines, de fruits. N'est-ce pas délicieux cela? N'en manges-tu pas? Tous deux nous préparons l'avenir en vivant le présent. Mais, moi, je répare, toi tu aggraves les conséquences de l'ignorance en matière de consommation. Tu vis au jour le jour les yeux fermés, j'ai un idéalisme. Tes enfants maudiront ta mauvaise vie, car ils souffriront. Tu es l'active intelligence qui crée l'esclavage et le meurtre, moi, je fortifie, j'associe, je libère, j'éclaire.

....et ce qui vaut pour l'homme, vaut
pour la femme...

ou encore... du laboratoire à la cuisine,
de la théorie à la pratique

— C'est bien vrai ce que dit Butaud au sujet du lait. C'est un produit très cher et qui constipe. Depuis que nous nous sommes vues à la colonie de Saint-Maur, Paul et moi nous sommes devenus végétariens. Certes, l'abstention du vin réalise une économie, mais d'autre part les œufs et le lait à certaines époques coûtent plus cher que la viande et le

poisson. Et quel temps passé à l'épluchage des légumes! Depuis que je suis végétarienne j'ai moins de loisirs qu'auparavant. Enfin, j'ai beau manger des légumes je suis toujours constipée.

— Ce sont le lait et les œufs qui te constipent, car ce sont des aliments qui ne laissent pas de déchets. Néanmoins tu a eu raison d'abandonner la viande. Crue ou cuite peu importe, c'est un aliment qui ne convient pas à notre nature. La viande consommée crue est encore plus nocive, ses poisons plus violents. Elle provoque l'hémoptysie chez les phthisiques. La viande crue est un aliment dangereux.

Mais la viande présente l'immense avantage de simplifier la vie: elle nous permet de faire notre cuisine vivement. Une grillade, une tranche de jambon, c'est si agréable lorsqu'on est pressé. La viande, en outre, est un excitant de premier ordre, elle se digère immédiatement en nous procurant la sensation de satiété.

Seulement nous payons très cher cet avantage, nous le payons par l'arthritisme avec toutes ses conséquences douloureuses, par l'appendicite, l'entérite et le cancer.

Si tu veux je t'indiquerai comment on peut gagner du temps en réalisant en même temps un progrès biologique et économique.

— Je suis jeune encore, pleine de bonne volonté, je désirerais pouvoir m'instruire, suivre vos réunions, vivre enfin!

J'ai suivi attentivement la discussion entre Butaud et notre ami Pierre qui n'est même pas encore végétarien, mais j'espère qu'avec le temps il le deviendra. J'ai parfaitement compris que pour l'adulte le lait n'est pas un aliment. Vous nous promettez d'appro-

fondir la question dans vos prochaines causeries et publications, mais pour lire et assister à vos réunions il faut des loisirs et je n'en ai guère: dis-moi donc tout de suite comment tu fais la cuisine. Manges-tu tout, absolument tout cru?

— Non, je ne suis pas encore parvenue à cette perfection. Mais ma cuisine cuite est simple, peu variée.

— Vous ne mangez tout de même pas des pommes de terre crues?

— Pourquoi pas? Nous en mangeons mêlées à d'autres légumes crus dans la salade basco-nnaise, de préférence lorsqu'elles sont jeunes. Nous ne les épluchons pas, car immédiatement sous la pelure se tiennent les vitamines et les sels, au milieu du tubercule il y a surtout de l'amidon. L'amidon est une substance très précieuse pour l'homme, mais le fer et d'autres sels ne le sont pas moins.

La pomme de terre est appréciée parce qu'elle se prête admirablement à la fantaisie des gens gourmands puisqu'on peut la préparer de mille manières, mais quel cassement de tête pour la cuisinière, obligée de choisir une recette entre mille!

J'ai simplifié la question, généralement je cuis mes pommes de terre en robes de chambre, dans très peu d'eau salée.

— Et les frites, les pommes à l'étuvée?

— Les pommes de terre imprégnées de graisse sont un aliment riche en calories, mais indigestes.

Il ne faut jamais chauffer une graisse au delà de 100°, elle dégage alors une odeur suffocante, carac-

téristique, de l'acroléine, une substance qui n'est plus de la graisse. Sans compter que les vitamines sont détruites totalement.

— Voilà une deuxième fois que tu me parles des vitamines, qu'est-ce au juste ?

— Ce sont des substances azotées, encore peu connues, qui se trouvent dans les plantes et chez les animaux qui s'en nourrissent. Les vitamines sont indispensables à la vie.

— Et la purée de pommes de terre, pourquoi la rejettes-tu ?

— Parce qu'elle ne fait pas travailler les dents et qu'elle est fragile, s'abîme aussitôt.

— Mais enfin, il faut que la cuisine soit variée, je ne puis pas me nourrir que de pommes de terre en robes de chambre.

— Tu oublies que nous avons toujours comme plat de résistance la salade basco-nnaise, nous faisons un peu de cuit comme supplément pour permettre à notre appareil digestif de s'adapter au cru. Nous faisons du cuit le moins possible. Et puis je te montrerai qu'avec un peu d'imagination on peut obtenir, en associant les légumes de différentes manières, des plats ayant chacun son arôme particulier.

Tiens voici une série de recettes :

Une légumineuse (haricots, lentilles, pois secs, pois chiches) 20 grammes, oignons 100 grammes, pommes de terre 400 grammes.

Une légumineuse 20 grammes, pommes de terre,

carottes, navets, topinambours, poireaux, choux 500 grammes.

— Permetts. J'ai assisté l'autre jour à une causerie où il était question de la nocivité des légumineuses.

— Très riches en azote, elles peuvent être nocives en effet pour des personnes fortement arthritiques. Même ceux qui ont besoin de cet aliment fortifiant feront bien de ne pas oublier de neutraliser la dose trop forte d'azote par l'adjonction d'un aliment relativement pauvre en azote et riche en amidon, comme la pomme de terre, le riz, le topinambour.

Voici deux plats dont la composition est un peu différente :

Carottes, pommes de terre, rutabagas, navets, chou-raves, salsifis (racines), betteraves (racine, tige et feuille), poireaux, oignons, choux.

Carottes, pommes de terre, rutabagas, navets, choux, poireaux, potirons.

Je cuis ces légumes dans beaucoup d'eau, après avoir retiré l'eau, je sors les légumes et j'ajoute de l'huile.

On peut se servir du jus pour faire un potage au riz, au vermicelle ou une bouillie avec de la farine complète de blé. Mais ce jus est très fort en sels, il faut doubler sa quantité avec de l'eau chaude.

Le potiron et le gruau de maïs donnent une bouillie excellente — j'ajoute de l'oignon.

Maïs et riz.

J'achète du riz à poules, il est meilleur marché que le riz glacé et plus nourrissant. Il ne faut pas oublier de le trier et de le laver. Je le mets dans l'eau froide. Lorsqu'elle bout, j'ajoute le gruau de maïs

sec sans remuer, un peu d'oignon, un peu d'ail, je couvre la marmite et je laisse cuire sur un feu très doux. J'ajoute le sel et l'huile après cuisson.

— On m'avait dit que l'huile d'arachides était malsaine?

— C'est une erreur. L'huile d'arachides a des vitamines, alors que l'huile d'olives n'en a pas. Puis dans le commerce on ne trouve pas d'huile d'olive pure, elle est toujours mêlée à l'huile d'arachides.

J'aime à faire un plat de verdure le soir, cela ne fatigue pas l'estomac la nuit. Aussi des poireaux en salade.

Je choisis de préférence les parties tendres, les feuilles vertes dures sont excellentes crues ou bien dans un plat qui cuit longtemps. Pour obtenir une bonne salade de poireaux il faut les jeter dans l'eau bouillante, cuire pendant 5 minutes, retirer de l'eau.

On peut se servir du jus bouillant pour cuire des pommes de terre en robes de chambre.

Je fais souvent du demi-cuit. Haricots en lattes, petits pois et fèves lorsqu'ils commencent à devenir trop durs sont très savoureux dans cet état.

Il est possible d'avoir presque toujours de la verdure cuite et crue si l'on ne dédaigne pas les feuilles de carottes, navets, rutabagas, potirons, topinambours et certaines plantes sauvages, toutes sortes de pissenlits, laiteron, l'ortie, le chardon et le mourron des oiseaux. Toutes ces feuilles peuvent se combiner, c'est une affaire d'idée, de goût. Je te recommande la feuille tendre du topinambour.

— Comment cuire la verdure?

— La verdure diminue de volume en cuisant, il faut donc rejeter l'eau de cuisson pour éviter la concentration saline. Quand on consomme cru du légume on absorbe une quantité normale de sels, mais si l'on fait cuire on utilise une quantité énormément plus grande de légumes, alors la quantité de sels se trouve disproportionnée relativement aux nécessités biologiques.

— Je t'avouerai que surtout depuis que je pratique le végétarisme j'ai pris l'habitude de confectionner force mets sucrés. Paul est un peu gourmand. Butaud m'a convaincu au sujet du sucre, je n'y toucherai plus. Que penses-tu du miel?

— Des porcs nourris avec du miel ont présenté les symptômes de l'avitaminose. Et puis c'est un aliment très concentré, dangereux. Sans compter l'exploitation des abeilles, comme tu sais je suis assez susceptible là-dessus. D'ailleurs je vais te donner deux recettes qui te permettront de satisfaire Paul.

Le nougat. — Tremper la veille 10 grammes d'amandes décortiquées, elles s'épluchent ensuite facilement. Tremper pendant 48 heures 100 grammes de blé dans l'eau salée. Le grain bien lavé, séché, est ensuite écrasé dans l'« Universal » (hachoir à viande). Ecraser une deuxième fois la pâte en ajoutant petit à petit les amandes et une quinzaine de figues trempées elles aussi; on peut ajouter quelques dattes.

Gâteau de riz. — Faire tremper la veille 10 grammes d'amandes, aussi 20 figues, 15 pruneaux, égoutter les fruits et les laisser de côté. Cuire le riz dans l'eau de trempage des fruits avec un peu de sel. Ajouter 12 grammes d'huile, les fruits et les amandes, ces dernières coupées en petits morceaux, remuer le tout et laisser refroidir.

— Et le pain?

— Le pain blanc est un aliment qui fournit des calories et nous donne de l'amidon. Pauvre en sels et désazoté par le blutage, constipant par manque de cellulose et cuit, dévitalisé, dévitaminé. Le pain bis est meilleur, mais la farine de couleur brune permet plus facilement la falsification. C'est aussi un aliment cuit. Il faudrait pouvoir le faire soi-même, mais alors il coûte trop cher, il demande trop de travail.

Je puis te conseiller de manger du blé trempé comme nous l'avons fait pour le nougat. Commence par une petite dose, tu l'augmenteras progressivement jusqu'à 100 grammes par jour.

— Dis-moi donc ce qu'on appelle salade basconnaise?

— La salade basconnaise, c'est notre plat de résistance. Je vais t'expliquer sa composition:

150 grammes de racines et tubercules crus: carottes, navets, choux-raves, rutabagas, betteraves rouges et blanches, salsifis, pommes de terre et topinambours; 15 grammes d'oignons et poireaux, 100 grammes de choux divers, 60 grammes de salades (plusieurs variétés si possible); 250 grammes de pommes de terre en robes de chambre, 24 grammes d'huile.

En terminant notre entretien je te donnerai l'exemple d'une ration journalière moyenne.

Matin: 500 grammes de fruits de saison.

Midi: salade basconnaise, riz cuit (60 grammes sec), 10 grammes d'amandes, 50 grammes de figues.

Soir: salade basconnaise. Le soir ration moins forte, moins de racines, de choux et plus de salade. Verdure cuite accompagnée de 100 grammes de pommes de terre en robes de chambre.

S. ZAIKOWSKA.



Le Foyer Végétalien

a établi un service de Librairie. Nous fournirons tous les ouvrages et dans tous les genres que l'on nous demandera.

Nous recommandons particulièrement aux débutants dans l'étude du végétalisme tous les ouvrages de la

" Petite Bibliothèque du Foyer Végétalien "

Précis d'Alimentation rationnelle. (Ce qu'il faut manger, combien il faut manger, comment il faut manger). — Dr L. PASCAULT.	4.25
L'Alimentation et la Cuisine naturelles dans le monde. — Dr A. MONTHEUUIS.	7.30
Examen scientifique du Végétarisme. — Professeur Jules LEPEVRE.	6. »
La cure de la Tuberculose par le Végétalisme. — Dr P. CARTON.	1.30
Le Colon homicide. — Dr Victor PAUCHET.	1.95
Le Végétarisme en Thérapeutique. — Dr H. SOSNOWSKA.	1.30
Des Varices. — Dr H. SOSNOWSKA.	1.25
L'Alimentation des Tuberculeux. — Dr G. PETIT.	0.75
Sans aucune drogue. Guérison certaine du rhumatisme aigu. — Dr ALLINSON.	2.50
Médecine blanche et médecine noire. — Dr Paul CARTON.	2.55
Traité de Médecine, d'Alimentation et d'Hygiène naturalistes. in-8° de 924 pages, avec 76 figures. — Dr P. CARTON.	41.75
Introduction à la thérapeutique naturaliste par les agents physiques et diététiques. — Dr F. SANDOZ.	9.45
L'Entraînement respiratoire par la méthode spiroscopique. — Dr I. PESCHER.	11.40
BROCHURES	
Essai d'Etude du Besoin, par G. BUTAUD.	0.50
Les Lois naturelles, base de doctrine universelle, par G. BUTAUD.	0.50
Le Lait et les Œufs, par S. ZAIKOWSKA.	0.30
Pour ne jamais fumer, par L. RAIMBAULT.	1.55
<i>On trouve à la Librairie du Foyer Végétarien</i>	
Notions succinctes sur le Végétarisme.	0.65
Petit Guide pratique de Cuisine végétarienne.	0.70