

Pour le Végétarisme

par Pierre EVEN

Les erreurs de la vie moderne.

Si vous trouvez que tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes, vous pouvez alors continuer à vivre de votre « vie moderne » ! On pense pour vous ! Laissez-vous guider « scientifiquement » sur la pente qui vous conduira à 2.000 à l'heure (aujourd'hui !) vers la catastrophe brutale ! Dormez tranquille... tout est prêt !

★

Quant à nous, naturistes végétariens, nous savons qu'au bout de cette voie facile, hélas ! trop fréquentée de nos jours, nous trouverons, demain plus qu'hier, la faillite de la vie, toutes les dégénérescences, le capitalisme et ses tares multiples, la maladie sous toutes ses formes, le crime sous tous ses aspects et la plus affreuse manifestation de la déchéance humaine : la guerre, qui nous ruine déjà par l'économie (sic) qu'elle impose à ses futures victimes.

Si la mort — physique — est une fin naturelle, le cortège de souffrances qui la précède résulte, à coup sûr, des erreurs que les humains accumulent ! Ces erreurs et ces souffrances, nous les subissons et en supportons les conséquences. Et bien peu d'entre nous savent s'en servir pour tenter de mieux résoudre le problème de la vie...

Lassés, beaucoup abandonnent la lutte en faveur d'une existence plus heureuse, alors qu'au plus profond d'eux-mêmes, ils continuent toujours à croire et à espérer en une vie meilleure. Pussions-nous les entraîner hors de l'ornière où ils sont tombés ! Après avoir éprouvé le système du Docteur X... ou la méthode Y, synthèses bonnes ou mauvaises, bien ou mal comprises, après avoir bien souvent essayé de s'élever, ils ont été déçus et le flot de la vie ordinaire les a rejetés dans la mer des « bien pensants », dans l'immense mer des gens qui vivent « comme tout le monde » !

Il n'est jamais trop tôt, il n'est jamais trop tard pour adopter un mode de vie différent de ceux qui ne laissent pas toujours à leurs partisans assez de lucidité, de volonté, de force, pour remonter la pente et admirer les cimes harmonieuses que seule la possession de la santé permet de contempler... Ces efforts ne seront pas regrettés ! Dès le moment où vous entendez la voix de la Raison, choisissez, comme nous avons choisi nous-mêmes, une méthode de vie raisonnable : le Naturisme.

Les naturistes peuvent être ou ne pas être végétariens. Un végétarien n'est pas forcément naturiste, ce en quoi il a tort. Un naturiste n'est pas forcément végétarien, ce en quoi... il est libre ! Libre d'évoluer à moitié, en subissant — lui qui veut s'épanouir —, la contrainte de la science officielle de la vie, lui qui la bouscule déjà en étant naturiste. Car c'est bien la science officielle qui affirme que la viande est nécessaire à l'homme. Alexis Carrel a montré « l'incapacité et l'inutilité de cette science des cadavres » tout au long de son livre, *L'homme, cet inconnu*.

D'un autre côté, peut-on prendre au sérieux les gens qui vous parlent de

l'Amour de Dieu, de paix, de justice, et qui élèvent des animaux « pour manger ». Il est vrai qu'ils les tuent « sans les faire souffrir », disent-ils ! Allez faire un tour aux abattoirs et nous en reparlerons. Tout cela, c'est du sentiment ! Bien sûr, pour nous cela compte encore et nous nous en excusons. Nous aurons peut-être la possibilité de consacrer prochainement un article spécial à cet aspect particulier du problème.

Toute la science officielle affirme l'utilité de la viande, mais elle ne parle pas de l'intoxication inévitable qu'elle produit, du progrès mental qu'elle arrête, de l'obstacle qu'elle dresse contre la régénération. Combien de malades guériraient, uniquement en devenant végétariens et naturistes !

Les naturistes que nous voulons être ont besoin d'une autre compétence que celle du médecin officiel, fût-il professeur ou Maître, qui affirmera avoir découvert, — après trente-sept ans de recherches — le crâne ayant appartenu (sic) à César ou à saint X. Dans un musée, cette super-compétence pourrait se placer, voire même faire bon effet, à côté du crâne découvert... par respect ! Mais nous préférons celle, beaucoup plus simple sans doute, de Gandhi, par exemple, qui dit — et nous sommes d'accord, l'expérience l'a démontré — que dans une ville les maladies augmentent proportionnellement avec le nombre des médecins qui y exercent !

Le carnivorisme engendre l'intempérance, l'intempérance engendre la folie, nous vivons une époque de fous. On enlève au blé ce qu'il contient d'indispensable à la vie pour en faire du pain blanc et ce qu'on enlève vous est vendu ensuite chez le pharmacien, en pastilles très chères et sans valeur nutritive !

C'est tellement plus simple de manger du pain complet ! Ne trouvez-vous pas ?

La viande, l'alcool, le tabac sont des causes profondes de déséquilibre et de désordre social.

Recherche d'une vie meilleure.

Pour les naturistes végétariens, leur idéal se conçoit sans sectarisme. Notre expérience nous a démontré qu'aucune école ne possède à elle seule la lumière parfaite et c'est, animés de cet esprit tolérant et bienveillant, que nous pensons ne jamais pouvoir écrire le livre : *La vérité sur l'alimentation*, de peur d'y commettre une erreur que le titre ne tolère pas. Avec ce même esprit, nous aurons la possibilité, dans les prochains numéros, d'étudier objectivement l'essentiel de tous les travaux faits par les chercheurs au sujet d'une alimentation saine, naturiste et végétarienne.

Nous devons nous éveiller et être vigilants afin de chercher et de trouver quels sont les bases, les principes que nous devons connaître, afin de les appliquer et aussi, pour faire reculer les profiteurs qui s'essayent sur la voie nouvelle. Pas de faux dieux, pas de dogmes paralysants. Nous ne connaissons pas encore de système — panacée universelle. Nous arriverons à nous donner à nous-mêmes un Art de vivre; nous nous rapprocherons de la vé-

rité si nous savons respirer, nous alimenter et mettre en pratique une saine activité physique.

Rappelons-nous ce conseil d'Alexis Carrel : « Il faut nous lever et nous mettre en marche, il faut nous libérer de la technologie aveugle »

Nous croyons fermement que l'alimentation végétarienne est, non seulement possible, mais supérieure à tous les points de vue et nous n'en voulons qu'une preuve : l'image que nous offre le monde d'aujourd'hui ! Mis à part les millions de végétariens de l'Inde et d'ailleurs, nous sommes quelques milliers en Europe. Et si la Nature, quoique bien souvent abîmée par l'homme, reste encore merveilleusement belle, l'humanité actuelle l'est beaucoup moins... à nos yeux ! Pouvez-vous penser un seul instant que le système de vie qui a conduit la société moderne en son impasse, soit bon ? Non, n'est-ce pas !

Et nous sommes bien certains qu'il est mauvais. Si les hommes ont été asservis, exploités depuis que le monde existe, il y eut aussi les révolutions, les guerres pour libérer, réorganiser, direz-vous ? Ceux qui sont encore sensés, malgré tout, reconnaissent leur impuissance à lutter contre les maux qui nous guettent en continuant à pratiquer la vie ordinaire et ses remèdes. L'homme n'a pas su profiter des moyens que la science aurait pu mettre à son service ! Y parviendra-t-il ? Il faut donc encore se révolter et changer pour transformer.

Nous parlons d'une vie meilleure. Quels moyens présentons-nous ? Nous proposons la solution Naturiste Végétarienne. Perdrons-nous du temps pour savoir si les Anciens étaient ou n'étaient pas végétariens ? Nous savons que, dans bien des régions, ils le furent longtemps. Dans

DEMANDEZ

Miel, Pain complet,
Farines et biscuits complets
Sucre de canne pur,
Confit d'amandes vivifiant,
Flocons de Céréales,
Tous les aliments de régimes

à

MAYERBLAN

64, Alliments Vivifiants
Faub. S' Martin Paris Bot. 51-36

NATURISTES, lisez le journal

L'Heure d'Etre

qui vous renseigne
sur tout ce qui concerne

NATURISME
MEDICATION NATURELLE
PACIFISME

Un spécimen gratuit sur demande à
Amour & Vie, 10 rue de Lancry, Paris-10^e

d'autres cas, ils devaient manger comme les pauvres d'aujourd'hui peuvent encore le faire ! Nous ne remonterons pas si loin pour, oser affirmer que, dans le temps, il était beaucoup moins consommé de viande qu'aujourd'hui et nos contradicteurs pourront chercher longtemps ou inventer leurs arguments s'ils veulent nous prouver qu'en 1900 une famille ouvrière ou même bourgeoise, mangeait de la viande matin et soir. Nous sommes à leur disposition pour fournir les preuves, attestant que la vie de nos grands-parents était maintenue par le morceau de viande hebdomadaire, voire bi-mensuel... quand il y en avait ! Qu'on ne rende pas la discussion stupide en parlant de salaire ! Nous sommes heureux aujourd'hui, n'est-ce pas ? Notre père vivait mieux avec cinq francs par jour, que nous avec mille francs.

En l'an 1900 on travaillait, nous le croyons, plus durement qu'aujourd'hui. Peu ou pas de mécanique obligeait l'artisan ou le paysan à tout faire à la main. Et ceux qui savent faire la différence entre une « ballade à la campagne » et « le retour à la terre » ne me démentiront pas ! Il y a cinquante ans, quatre-vingts ans, il y avait beaucoup moins de boucheries qu'aujourd'hui, il y avait moins de trafiquants de bestiaux... et de toutes sortes. L'alcool faisait cependant des dégâts indéniables, — mais au total, les hommes étaient plus vigoureux. Nous pensons que les femmes étaient particulièrement plus fortes, alors qu'aujourd'hui elles sont plus civilisées ! « La femme boit et fume » comme un homme. Serait-ce là l'effet de l'égalité et du droit de vote...

Il y avait moins de dactylos et de vendeuses ! Evolution ! Si les femmes peuvent le pire, elles peuvent aussi le meilleur. La femme est la créatrice toute puissante avec une tâche sublime à accomplir. L'homme a eu tous les pouvoirs. Qu'a-t-il fait ? Nous croyons que la femme peut devenir le meilleur auxiliaire de la régénération humaine, son rôle de mère l'y prédispose. Y a-t-il un rôle plus merveilleux... Le jour où toutes les femmes seraient devenues naturistes végétariennes, l'Humanité serait sauvée, car les piliers du monde seraient sains, forts, équilibrés.

★

Pour être naturiste et bien gouverner son existence, il est évident qu'il ne suffit pas d'être végétarien; la nutrition est une chose essentielle, la respiration et la génération en sont d'autres principales, mais dépendantes pouvons-nous dire. La Nature sera l'amie de tous les jours, Air, Eau, Soleil, Pluie, Vent seront nos bienfaiteurs. A la mer, la campagne, la montagne, nous laisserons nos soucis de citadins, nés par erreur à la ville !

Et nous avancerons vers la lumière qui nous dispensera la joie de vivre ! Le naturiste vraiment conscient, donc végétarien, proposera à l'homme de bonne volonté d'adopter un souple programme de vie, qui l'incite d'abord à embellir et améliorer son existence, afin de se libérer et d'adapter le monde à ses conceptions. En cherchant à devenir meilleur, il pense que la valeur des individus conditionne celle des sociétés. Il œuvrera donc pour l'avancement du véritable progrès et, librement, il agira avec une conscience libérée. Il aura su acquérir une âme saine dans un corps sain. Ayant guidé ses pas avec clairvoyance, il vivra une vie digne d'un être humain, soutenu dans ses défaillances par la maîtresse pensée que toute âme qui s'élève, élève le monde.

Les aliments incompatibles

Tous les aliments, même les légumes et les fruits, ne peuvent être consommés indifféremment au cours d'un même repas. Il existe ce qu'on appelle des « incompatibilités », c'est-à-dire que l'ingestion simultanée de deux aliments déterminés est à l'origine de dangereuses fermentations, de putréfactions intestinales, de douleurs et de maladies du foie ou de l'intestin, sans compter l'empoisonnement du sang, les maux de tête et les excitations nerveuses.

Nous donnons ci-dessous une liste d'aliments incompatibles que nous empruntons aux travaux du Professeur espagnol N. Capo, de Barcelone. Nous tenons à la disposition de nos lecteurs une étude beaucoup plus complète, éditée en français, sur cette question primordiale. (Le fascicule, 50 francs — Franco, 65 francs.)



Photo Albert Lecocq
Au Camp de Thielle (Suisse).

Ne mangez pas

ceci	avec	cela
Pain		Pommes de terre.
Bananes		Châtaignes.
Riz		Maïs.
Huile		Miel.
Dattes		Salades.
Figues		Tomates.
Marmelades		Légumes secs.
Miel		Choux.
Confiture		Epinards.
Oranges		Amandes.
Mandarines		Cacahuètes.
Raisins		Olives et huile.
Pastèques		Melons.
Poires		Blettes.
Fraises		Navet et radis.
Cerises		Céleri.
Blettes		Sucre.
Artichauts		Pêches.
Scarole		Châtaignes.
Salsifis		Abricots.
Framboises		Ail.
Noisettes		Bananes.
Noix		Châtaignes.
Oranges		Chou-fleur.
Ananas		Chou-rave.

Recettes de cuisine végétarienne

POTAGE DE BLÉ MOULU

Voici un potage qui constitue un aliment complet.

Mettez à moudre du blé dans un moulin à café; ne le passez pas, ce serait lui retirer ses vitamines et ses sels minéraux, mais employez-le avec le son; d'ailleurs, c'est bien meilleur. Il faut trois cuillères à soupe de blé moulu par assiette.

Délavez au préalable dans de l'eau froide. Jetez ensuite dans de l'eau bouillante ou du bouillon de légumes également bouillant. Faites cuire environ vingt minutes. Servez avec persil et cerfeuil haché.

Gérard COUTARET
(Traité de Médecine naturelle.)

MARMITE DORÉE

Pour six personnes : un litre de purée de pommes de terre, deux œufs ou un œuf et une pincée de safran, trois cuillères à soupe d'huile, 250 gr. de champi-

gnons, deux cuillères à soupe de persil haché. Huiler largement un plat en terre. Battre la purée avec les œufs, verser dans le plat, faire prendre couleur au four. Servir avec les champignons sautés et persillés.

(Vivre en Harmonie.)

ŒUF MIROIR

On le casse délicatement dans un plat légèrement graissé, que l'on dispose ensuite sur une casserole contenant de l'eau bouillante maintenue à légère ébullition. Ou encore, on dépose le plat à l'intérieur d'un cuiseur en le recouvrant d'un feuillet de papier sulfurisé graissé. L'œuf cuit ainsi lentement une bonne dizaine de minutes; son jaune, tout en « durcissant », reste fondant, pendant que le blanc, coagulé sans brutalité, n'est pas « caoutchouteux » et se digère plus aisément.

G. DESIR et M. POYET
(« Nous sommes ce que nous mangeons. »)

BONNE SANTE ! AVEC LE BON YAOURT

SAIN
REGULATEUR

YALACTA

PROPRE
ECONOMIQUE

FAIT CHEZ SOI AVEC SON FAMEUX FERMENT D'ORIGINE

Documentation gratuite : YALACTA. Lab. VS, 51, r. Lepic, PARIS, MON. 94-20