

LE VEGÉTARISME⁽²⁾

par le Docteur HERSCOVICI

Sachant que la valeur calorifique exprime la valeur énergétique d'un aliment, on peut déterminer les dépenses calorimétriques organiques en rapport avec son activité. La calorie est la quantité de chaleur utile pour élever de 1 degré 1 kg. d'eau.

Pour un homme de 65 kilogs, la ration de repos, d'après Richet, serait de 3.100 calories, d'après Ewald, Adwater, 2.700. Les résultats sont contradictoires. Ces investigations, dit le Dr Carton, ne tiennent pas compte que le métabolisme varie dans tous les organismes, que l'aliment n'est pas tout, la base du calcul calorimétrique, suivant le poids corporel est faussé ; on voit souvent des individus maigres qui consomment des rations convenant à des poids plus lourds, que les besoins individuels sont variables et, cette base oublie d'autres facteurs qui font varier le degré d'utilisation alimentaire, comme les énergies impondérables, les lois de la physiologie et de l'adaptation alimentaire, le rôle des aliments non digestifs.

L'homme est frugivore. La viande étant un aliment trop riche en azote, et favorisant la constipation, l'intoxication, les maladies infectieuses, l'acidification humorale, elle ne peut réaliser qu'un aliment mort. Le végétarisme, tout en conservant ses propriétés vitales à l'état naturel, est exempt de toute toxicité et très assimilable. L'usage des fruits doux, riches en sucre physiologique, glucose et lévulose, en farineux, en semences riches en protéines, des légumes, du lait, des œufs contenant des éléments énergétiques, vitaminiques, dépasse beaucoup le rendement du régime carné.

La plupart des maladies de nutrition relèvent du vice d'alimentation, de purification des substances nutritives. Le lait stérilisé, le blutage des farines à 76 % (enlèvement du gluten), les conserves des légumes et des fruits ont démuné ces aliments de leurs vitamines (éléments fragiles et impondérables), d'où leur amoindrissement vital.

L'organisme nécessite non seulement du

chlorure de sodium, mais des sels de potassium, de sodium, calcium, et des phosphates pour ses cellules et la formation du tissu osseux, sels qui sont plus assimilables dans l'organisme lorsque leur provenance est de la cellule végétale (germe, légumes verts, graines de fruits). L'usage modéré du chlorure de sodium est très utile, ce sel étant un régulateur des échanges humoraux sécrétoires et antitoxiques s'il n'y a pas de lésion rénale.

D'un autre côté, le régime par trop exclusif est source de troubles fonctionnels, de ballonnement du ventre, de fermentations gazeuses, de ptose gastrique, dépression. La cause en est les mauvaises habitudes respectées pendant de longues générations, l'organisme ne pouvant s'adapter à d'autres mœurs que graduellement. D'après Poucel, si l'on tente de s'appuyer sur la teneur des aliments en substances assimilables, on tomberait dans l'erreur des carnivoristes qui réduisent des phénomènes aussi complexes que ceux de la nutrition à des réactions chimiques et à des calculs de calories ; d'autre part, l'abus de sucre serait une cause de surcharge digestive, les pesanteurs obligent à diminuer le volume et rendre insuffisante la quantité de protéines. La nourriture exclusivement végétale stimulerait très peu les sécrétions stomacales, biliaires et intestinales, d'où stagnation et lenteur pénibles de l'évacuation. A ce point de vue, le régime carné jouit d'un facteur psychique, l'odeur et la vue d'une grillade stimulerait les sécrétions salivaires et stomacales. (Poucel.)

Enfin l'alcool, les condiments et tous les autres excitants sont exclus du régime des végétaristes, toutes ces substances engendrant d'innombrables affections de nutrition (de l'appareil digestif, du foie, etc.), de l'artério-sclérose, hypertension, des dermatoses, infléchissement du système nerveux par la forte irritation et l'épuisement consécutif.

Quant à l'usage des eaux minérales, il est établi que leurs propriétés radioactives,

LE VÉGÉTARISME

(Suite)

Le scoutisme cherche à développer chez les enfants la volonté et la joie de s'adonner aux exercices de plein air.

La fillette pourrait pratiquer la gymnastique hellénique suivant la méthode de Isadora Duncan ou la gymnastique rythmique de Dalcroze. Dans cette dernière méthode on pratique certains mouvements correspondant au rythme et à la valeur des notes de musique.

Il faut aussi que le bébé soit entraîné à effectuer des mouvements utiles et compatibles avec son âge.

Chez les jeunes gens et adultes, Hébert fait pratiquer plusieurs sortes d'exercices comme la marche, la course, le saut, le grimper, le lever, le lancer, la défense naturelle et la natation. Hébert pense aussi que la peau joue un rôle important dans la physiologie organique.

Enfin le ski, l'équitation, le canotage, la gymnastique de force (française) permettent de corriger un grand nombre d'insuffisances et anomalies pratiques organiques, car l'éducation physique est indispensable à la formation de l'énergie morale et corporelle de l'enfant.