FEUILLETON DU JOURNAL DES DEBATS
du 9 juillet 1933

CAUSERIE MEDICALE

Le naturisme et la vie

Que la civilisation ait accru notre bien-être, notre confort, notre agrément, voilà un lieu commun qu'il est superflu de développer. C'en est un autre que les progrès modernes exigent une sorte de rançon, très chèrement payée, surtout par notre santé. L'existence actuelle nous fait, à chaque instant, oublier, méconnaître, bafouer les règles les plus élémentaires de l'hygiène. Songez, d'abord, à notre nourriture excessive, souvent inopportune et compliquée, artificielle, parfois frelatée, puis à notre sédentarisme, à notre insuffisante aération, à notre défaut d'exercice. M. Jacques Dubouin a intitulé un de ses livres : *La grande relève des hommes par la machine*. Oui, de plus en plus, la mécanique industrielle remplace le moteur humain ; notre inaction engourdit nos membres ; nous ne savons même plus marcher. Et nous brûlons incomplètement notre combustible alimentaire, nous éliminons mal nos déchets, nous demeurons encombrés de scories. Nomtre de nos fonctions, après avoir été malmenées, s'étiolent, s'abâtardissent et travaillent au ralenti ; nos viscères « se rouillent, se corrodent » ; nous nous infiltrons de graisse, nous préparons le terrain à la maladie. Or, tandis que notre corps travaille de moins en moins, notre système nerveux, lui, se dépense interminablement. Cette vie trépidante, fiévreuse, le maintient sur le qui vive et, comme on dit, « sous pression, sursaturé, survolté, hypersensibilisé ». Tout s'oppose à ce qu'il obtienne le répit, le repos, la détente, la réparation dont il a un urgent besoin. En fait, le progrès a marché plus vite que nos possibilités d'adaptation. Pour beaucoup, voici le mot d'ordre actuel : « Se sauver de la civilisation ».

Certes, personne, aujourd'hui, n'aurait l'ingratitude ou la sottise de se plaindre de ses bienfaits, de les dédaigner ou d'y renoncer. Mais il est urgent de pallier, de corriger, de prévenir ses méfaits. Le but que l'on poursuit, c'est de réagir contre notre existence déraisonnable, de nous faire vivre sainement dans le milieu actuel, d'exalter les forces biologiques inhérentes à nos organes, à nos tissus, d'accroître leur résistance, leur rendement et de développer harmonieusement l'individu tout entier, au triple point de vue physique, intellectuel et moral. Or, nos actes nous suivent ; tous les membres d'une même famille sont solidaires ; notre amélioration personnelle retentira sur notre descendance. Ainsi, les générations futures seront mieux portantes, mieux équilibrées, plus robustes, et, par surcroît, du moins on nous le promet, plus belles, meilleures, plus heureuses.

Comment y arriver? Voilà ce qu'expose avec agrément et profit le docteur J. Poucel, en un important ouvrage, longuement médité, substantiel, documenté, suggestif (1). Il y préconise le retour à certaines lois naturelles, l'adoption de ce qu'il y avait de bon dans la vie simple d'autrefois, la pratique de l'hygiène, l'observance des conditions physiologiques pour lesquelles nous sommes nés, puis l'utilisation des puissances qui nous entourent et que, trop souvent, nous laissons perdre, principalement l'eau, l'air, la lumière, le soleil. Prenons-le comme guide et commençons par l'alimentation.

Voici un précepte qu'affectionnent de nombreux « naturistes ». Consommons les denrées que nous fournit la nature et aussi voisines que possible de l'état où elle nous les offre. A ce propos, ils citent *La Genèse* : « Je vous ai donné toutes les plantes répandues sur la surface de la terre et qui portent leur semence, et tous les arbres fruitiers qui ont leur germe en eux-mêmes, pour servir à votre nourriture ». Il n'est point question de viande. Or, recourir à celle-ci, c'est, disent-ils avec horreur, consommer du « cadavre » ; et ils fulminent contre la nécrophagie. Pour eux, le carnivorisme évoque l'idée de souillure et le végétarisme celle de pureté. Les végétaux seraient, en quelque sorte, des « tuteurs de l'âme », les « anges gardiens de la chasteté » ; tandis que la viande rendrait coléreux, violent, passionné. A les en croire, la disparition du « meurtre alimentaire » amènerait sur cette terre la réalisation d'un idéal esthétique, savoir : la beauté des âmes, puisque nous serions plus simples, plus compatissants, puis la beauté des corps, lesquels ne seraient plus intoxiqués, enfin la beauté des rapports sociaux, car, ne sacrifiant plus les animaux, les hommes respecteraient, à plus forte raison, la vie de leurs semblables ; cela mettrait fin aux luttes fratricides, la guerre serait bannie de notre globe et nous assisterions au retour de l'âge d'or...

Vous le voyez, il y a là, chez certains, tout une mystique, une manière de religion. Beaucoup sont orthodoxes et intransigeants, d'autres accommodants et, même, schismatiques, hérésiarques. Tandis que beaucoup crient au sacrilège, quelques végétariens acceptent le lait, les œufs, le miel — pourtant d'origine animale. Au grand scandale de tels de leurs congénères, il en est qui vont jusqu'à admettre le poisson. Sans doute, on ne le tue pas, comme un bovidé, brutalement. Mais, au moins, celui-ci, c'est d'un seul coup et sans souffrance qu'on l'abat, alors que le poisson, une fois pris, on le laisse agoniser en une lente et horrible asphyxie. Est-ce donc moins cruel ? Puis, on distingue, chez ces « croyants », diverses chapelles, par exemple le végétarisme, le végétarianisme, le végétalisme et l'herborisme, d'autres encore. Bien entendu, ces sectes se traitent en ennemies; et elles s'excommunient. Elles aussi, s'attachent aux menus détails qui les séparent et oublient trop les nombreux points qui les rapprochent. Ainsi, pour quelques-uns, consommer par exemple les carottes, même les pommes de terre, autrement que crues, c'est un péché aussi impardonnable que manger... du cadavre. Or, il ne s'agit, ici, pour nous, ni de religion, ni de morale, mais d'hygiène alimentaire, d'esprit pratique et... de bon sens.

Bien sûr, on peut, sans viande, vivre et, même, demeurer bien portant. Les végétaux sont capables de nous apporter le combustible dont nous avons besoin. Même, à des coureurs, à des sportifs, qui participaient à des épreuves d'endurance, ils ont fourni leur ration de calories. Si, au sens figuré, « végéter » c'est mener une vie inerte, amoindrie, étiolée, misérable, obscure, par contre, le verbe latin *vegetare* signifie développer, vivifier, fortifier ; de même, *vegetus* veut dire vigoureux ; quant au mot « animateur », si expressif et d'un si fréquent usage aujourd'hui, c'est l'exacte traduction de *vegetator*. Tont ce commentaire n'est pas, vous l'avouerez, pour déprécier le régime végétarien.

Accordons même qu'en général, notre génération mange trop, beaucoup trop de viande. On n'insistera jamais assez sur les méfaits, prochains ou lointains, de ce carnivorisme effréné. Oui, la viande se corrompt très vite ; elle apporte souvent avec elle des toxines ; ses sous-produits engendrent des « purines », poisons d'un autre genre. Ces indésirables, l'intestin les résorbe. Avant d'être déversés dans ce qu'on dénomme le torrent circulatoire, ils iront, pour la plupart, se heurter au barrage du foie. Celui-ci tâchera d'atténuer, de neutraliser leur malfaisance. Mais, à élaborer ainsi, sans trêve ni merci, des substances nocives, il se surmène ; il finit par ne plus pouvoir suffire à sa besogne. Et le rein, qui s'évertue à éliminer ces déchets, en devient, lui aussi, fatigué, irrité, congestionné ; bientôt il n'est plus à la hauteur de sa fonction. Alors, dans le sang, ailleurs encore, s'accumulent des produits incomplètement oxydés, surtout l'acide urique, les urates, l'urée, faisant fleurir l'arthritisme, la goutte, le rhumatisme, la gravelle ; puis, c'est l'hypertension et son aboutissant non point obligatoire, mais fréquent : l'artériosclérose. Or, comme on a l'âge de ses artères, surviennent le vieillissement prématuré, la sénilité précoce et certains troubles de circulation cérébrale, ainsi que l'urémie, grande ou petite. N'y a-t-il pas là de quoi faire un sérieux retour sur soi-même et prendre de sages résolutions ?

Que de fois la suppression de l'alimentation carnée, l'instauration du régime végétarien n'ont-ils pas sauvé des gens très menacés ! Tout comme le traitement souverain de telle maladie ou le soulagement de tel viscère, ce fut la suspension momentanée de toute alimentation. De même, encore, vous vous rappelez le bienfait et, aussi, l'agrément du jeune hebdomadaire, pratiqué, à titre seulement préventif, par les bien portants. Mais gardons-nous des digressions.

Le régime végétarien strict n'est pas toujours la panacée que l'on proclame. On ne saurait le recommander ni même le tolérer indistinctement chez tous et à tout moment. A côté de précieux avantages, il comporte des inconvénients certains sur lesquels, d'ordinaire, on fait trop le silence.

En outre des substances nutritives et des sels minéraux et des vitamines, les végétaux, fort heureusement, apportent avec eux de la cellulose et des fibres ligneuses ; par leur masse, par leur volume, ces débris inutilisables sollicitent les contractions mécaniques des « côlons » et assurent le cheminement de leur contenu. Oui, à dose appropriée, ce lest représente l'excitant physiologique des muscles intestinaux, mais robustes, sains, normaux. Il n'en va plus de même s'ils sont devenus atones, ou, au contraire, crispés, ou bien les deux à la fois, selon les segments et les heures de la journée.

Si l'intestin est paresseux, retardataire et « rétentionniste », ces débris volumineux y apportent de la surcharge, de l'encombrement, accroissent la distension, entretiennent la stagnation, paralysent encore davantage le transit, aggravent, en somme, la stase qu'on les croyait appelés à combattre.

D'autre part, quand l'intestin présente quelque lésion, irritative ou inflammatoire, même minime, ou qu'il se montre seulement susceptible, impressionnable, surexcitable ou que l'entéronévrose y multiplie les spasmes — ce qui est le cas le plus fréquent — alors, ces copieux débris d'indigestible cellulose, surtout s'ils sont grossiers et crus, exaspèrent, entretiennent les contractions spasmodiques, et encouragent encore, quoique d'une autre manière, la rétention. Celle-ci n'est pas seulement solide, mais... aérienne aussi. A propos de ce qu'on dénomme tympanite ou météorisme, quelque émule d'Armand Silvestre ne manquerait pas d'évoquer Eole ou quelque dieu Crepitus. Non, ce n'est pas alors sous un crâne que gronde la tempête.

Dans ces cas, le végétarisme devrait comporter non des crudités, mais des légumes bien cuits, fortement divisés, dont le broyage et le tamisage auraient dissocié l'intime architecture. Or, ces verdures étuvées, ces bouillons d'herbes très concentrés, pris en abondance, font ingurgiter un excès de sels minéraux. Cette suralimentation minérale amène alors toutes sortes de troubles digestifs, nerveux, circulatoires ou cutanés. Leur cause est une déviation humorale : l'équilibre des alcalins et des acides a été rompu ; l'organisme réclame une certaine acidification, pour échapper à la surcharge alcaline ; l'alcalose du végétarien obstiné ne vaut pas mieux que l'acidose du carnivore impénitent. Ce n'est pas tout.

Vous n'êtes pas sans connaître, du moins par ouï dire, peut-être même sans avoir à déplorer autour de vous, la fâcheuse colibacillose. Oui, c'est la maladie à la mode, mais pas du tout imaginaire, croyez-le bien. Or, chez tel malade végétarien où ils pullulaient, les colibacilles ont disparu dès qu'avec un régime carné l'on à combattu l'alcalose et acidifié le liquide résiduel que vous devinez. Cette question et d'autres connexes ont été fort bien étudiées tous ces temps-ci, et lumineusement élucidées par un des excellents médecins de Châtel-Guyon, le docteur H. Gaehlinger, aux publications de qui l'on pourra se référer (2). Un mot encore.

Vous savez fort bien qu'avec le régime carné l'on s'expose à la lithiase rénale. Oui, les urates se précipitent et forment des calculs. Mais, avec l'alcalose du végétarien outrancier, quelque chose aussi se précipite ; ce sont les phosphates. D'origine phosphatique et non plus urique, cette autre gravelle ne se montre pas moins crucifiante. On a évité Charybde, mais pour affronter Scylla. Le salut, ici encore, c'est une nourriture quelque peu acidifiante et capable de rétablir l'équilibre humoral.

Ainsi, tout n'est pas à recommander dans le végétarisme, ni tout à condamner dans le carnivorisme. En principe, il est préférable que le régime comporte — sauf contre-indication — une large prédominance végétale ; par contre, le plus souvent, il sera sage de réserver une certaine place à la viande. Or, ce dosage devra varier avec les individus. On ne nourrit pas de la même façon un sanguin et un lymphatique, un nerveux et un apathique, un citadin et un rural, un intellectuel et un terrassier, un ralenti et un accéléré de la nutrition. Pour chacun, il faut adapter l'alimentation à ses besoins, à ses possibilités de digestion, d'assimilation et de désassimilation, à la sensibilité comme à la motricité de ses viscères, à leurs sécrétions, à leurs réactions de toute sorte, au chimisme de son sang et de ses humeurs, à bien d'autres choses encore. Cela, vous en conviendrez, demande beaucoup de réflexion, d'expérience, de mesure et un certain sens de l'opportunité. C'est pourquoi, lorsqu'on l'applique à la lettre, sans discernement, comme un article de foi, et avec la mentalité du tortionnaire qui veille au fond de tout prohibitionniste, le végétarisme apparaît — au moins dans certains cas — comme un régime dévié, déformé, faussé, déséquilibré, en somme à la fois un excès et une erreur....

Plus que nous ne l'avions prévu, nous nous sommes attardés sur ces questions alimentaires, si prenantes et, vraiment, capitales. Une prochaine fois, en la compagnie du docteur Poucel, nous poursuivrons notre incursion dans la voie où il nous entraîne avec tant de conviction, celle du retour au naturisme.

Dr Paul Farez.

Reproduction interdite.

(1) Docteur J. Poucel, *Le naturisme et la vie; la joie d'être sains*, préface du docteur A. Rollier, avec seize photographies hors texte, en héliogravure, 261 pages. (J.-B. Baillière et fils).

(2) Voyez surtout : *Infection intestinale et colibacilloses urinaires*, préface du professeur Carnot. (Doin).