FEUILLETON DU JOURNAL DES DEBATS
du 13 août 1933

CAUSERIE MEDICALE

La vie saine et ses écueils

Revenir au naturisme, c'est adopter une vie aussi proche que possible des lois de la nature et, ajoutons-le, conforme à notre propre nature.

Ainsi, nos dents, nos sécrétions digestives, le transit de notre alimentation, le chimisme de nos humeurs, notre dépense musculaire ou nerveuse, et aussi notre condition de civilisés, tout en nous l'atteste : nous sommes des omnivores. Un régime exclusif, restreint, carencé peut, ici ou là, se justifier, à titre exceptionnel et transitoire; devenu habituel et durable, il offre, d'ordinaire, plus d'inconvénients que d'avantages. Des formules séduisantes ont fait fortune; il faut s'en défier comme de tout ce qui est rigide, intransigeant, simpliste. Vous entendez dire : « La viande est une nécessité dans la jeunesse, un luxe dans l'âge mûr, un poison dans la vieillesse. » D'abord, à quel âge devient-on un vieillard? Certains l'étaient déjà, lors de la soixantaine, tandis que d'autres, à soixante-quinze ans, n'ont point encore dépassé la maturité. Puis, il est des hommes, chargés d'années, pour lesquels — à condition qu'ils la dépensent et la compensent — la viande répond à une nécessité, tout comme le vin, d'ailleurs, mais ceci c'est une autre histoire.

A vrai dire, la viande a ses indications particulières à tous les âges de la vie et, même, l'auriez-vous soupçonné ? dès la plus tendre enfance, quand le nourrisson ne tolère plus le lait. Sans doute, beaucoup d'entre nous usent inconsidérément de la chair des animaux, et en abusent. Alors, pour assurer un sage équilibre et pratiquer un éolectisme rationnel, certains appliquent ce programme : fruitarien le matin, carnivore à midi, végétarien le soir. Parfait pour quelques-uns, il ne saurait devenir draconien et valoir pour tous. En ce qui concerne la consistance, le pouvoir nutritif et la répartition des aliments, il faut se régler sur les nécessités et les possibilités d'un chacun, s'adapter à ses besoins organiques, aux modalités de sa tolérance digestive, à ses résistances ou à ses défaillances fonctionnelles, aux heures de son repos, de son travail et à son surmenage ou à son désœuvrement, dans une atmosphère confinée ou au grand air.

Ainsi chacun doit avoir une nourriture appropriée à son individualité. C'est là un des chapitres les plus passionnants de *L'art de bien gérer sa santé*. Mais, tel mets, théoriquement justifié, excellent par définition, sain et recommandable à ce qu'on croit, peut devenir, en réalité, médiocre, voire mauvais et condamnable, par exemple, à cause de sa provenance, de sa préparation, de son âge... Sur cette route vers la vie saine, où nous convie le docteur J. Poucel, nous allons, rien qu'au seul point de vue alimentaire, nous heurter à de nombreux écueils. Il convient de les connaître pour s'en garer. En voici quelques-uns.

La première qualité qu'on exige d'un œuf, c'est la fraîcheur. Dénommé frais, on le présume récemment pondu, alors que, parfois, il date en réalité de plusieurs mois. Arrivé à une telle vétusté, il a beaucoup perdu de sa succulence et de ses propriétés. Or, aurait-il vu le jour depuis seulement quelques heures, il risque d'être, tout de même, exécrable, si, par exemple, la poule dont il procède a été, en quelque sorte, gavée, « forcée », avec des détritus d'abattoir, des déchets industriels, des drèches et autres « issues ». Il est alors toxique. Ah ! parlez-moi des poules nourries avec les produits vivants du sol, avec le bon grain des champs ! Ainsi, les œufs vendus par les meuniers jouissent d'une excellente réputation, d'ailleurs bien méritée.

Un homme, qui est un organisateur et qui voit grand, a décidé de transformer en clapier toute sa propriété rurale. Il y fera l'élevage collectif de lapins, d'abord par centaines, puis par milliers. Ses calculs lui ont démontré que ce sera très lucratif. Sans doute, aujourd'hui, leur poil et leur peau sont à vil prix. Mais des méthodes alimentaires nouvelles stimuleront leur croissance et, très vite, ils seront bien en chair. Avant de les transporter sur le carreau des halles, en vue des gibelottes futures, on aura soin de les occire, chez lui, puis de les vider, de les « parer ». Or, leurs dépouilles intestines, quel encombrement et quelle senteur ! Qu'en faire? Les enfouir? Cela nécessiterait de la main-d'œuvre, et en pure perte. Or, voici ce que, très fier, il vous raconte. Sur son domaine existe une mare. Peu importe qu'elle soit stagnante. Des canards s'en accommoderont ; ils y prendront leurs ébats. Et, avec la tripaille desdits lapins, ils feront ripaille. Ce troupeau de volatiles engraissera sans que sa nourriture exige aucune dépense. Et, une fois dodus, il les vendra un bon prix... Dieu vous garde, vous et votre foie, de cette viande tout particulièrement toxique, elle aussi.

Le lait, quand il n'est pas contre-indiqué, comme dans certains cas d'entérite, d'hépatisme ou d'artériosclérose, quel aliment délicieux, nourrissant, recommandable ! Oui, s'il provient d'une vache qui vit en plein air et se nourrit d'herbe vivante. Par contre, il ne vaut pas cher ou, plutôt, il coûte aussi cher mais devient une piètre nourriture et il a mauvais goût, détestable odeur, s'il est trait à l'étable d'une grande ville, sur du bétail qui croupit dans l'obscurité d'une sorte de cave et qu'on nourrit avec des betteraves fermentées, des pulpes plus ou moins putréfiées, des résidus d'huileries et de distilleries, qu'on agglomère en tourteaux.

La viande ! C'est un rite intangible autant que déraisonnable: le gros gibier doit, avant cuisson, avoir été très « mortifié ». Le lièvre — mais l'a-t-on jamais interrogé ? — demande, paraît-il, à être faisandé. La grive, on la suspend par une penne du milieu de la queue, jusqu'à ce qu'elle tombe, d'elle-même, sur le plancher. Cette chair noire, et fleurant fort, n'est pas autre chose que de la... pourriture empoisonnée.

Le plus grand nombre a la sagesse de ne consommer que des viandes récemment abattues. Mais, dans quelles conditions l'ont-elles été, à la suite de quelles péripéties ? Oh ! les lamentables odyssées que, ces jours-ci encore, évoquait le docteur Foveau de Courmelles. Sur soixante-trois bêtes de boucherie, envoyées d'Argentine, trente-six seulement sont arrivées vivantes, et dans quel piteux état ! Songez à ce qu'a dû être pour elles cette traversée à fond de cale, sans espace et sans air...

Chez nous, le bétail est, d'ordinaire, envoyé vivant vers le lieu de sa consommation, où on l'abattra. On l'amène au chemin de fer, souvent de très loin, en bande, par la route; à force de coups, on lui impose des marches forcées, qui l'exténue. Entassées dans les wagons que vous savez, les pauvres bêtes s'y écrasent, s'y blessent, parfois s'y tuent ou bien succombent à la maladie, aux privations. Dans les gares de marchandises, sur les voies de garage, elles attendent, des jours et des nuits, sans nourriture, sans breuvage, exposées au froid glacial en hiver, au soleil torride en été. Dans de telles conditions, leur chair est surchargée de toxines, et nous la consommons comme une nourriture innocente !

Ainsi que le demandait Sarcey pour les pièces de théâtre, on pratique, en nos cuisines, l'art des préparations. Grâce aux mystérieux apprêts des jus, les viandes saines, soignées amoureusement, développent leur succulence et comblent de volupté nos papilles gustatives. Mais ces soins culinaires en arrivent à rendre aussi très agréables des denrées de moindre qualité, douteuses, frelatées, adultérées, avancées. Ici, c'est la sauce qui fait passer le « poison ». L'alimentation, de plus en plus, devient artificielle et torturée par la chimie. Celle-ci règne auprès de nos fourneaux; elle nous trompe, elle nous illusionne; tel un habile prestidigitateur, aux produits naturels, cyniquement, elle substitue quelque malfaisant *ersatz*. Le palais y trouve, peut-être, son compte, sur le moment, mais, à la longue, le foie riposte et la santé périclite.

Pour concentrer leur valeur nutritive et faciliter leur transport ainsi que leur approvisionnement, pour leur assurer aussi une durable conservation, l'on travaille industriellement nombre d'aliments. On les nettoie, on les purifie, on les stérilise. Même, pour des raisons avouées et louables, on leur fait subir toutes sortes de manipulations, qui les appauvrissent, tuent en eux ce qu'il y avait de vivant et les modifient profondément dans leur intimité chimique ou physique. Ces denrées demeurent précieuses, au point de vue nutritif. Cependant, voyez ce qui, parfois, se passe pour les laits condensés ou les extraits de viande. Si, par ignorance ou incurie, la cuisinière ou la ménagère en laisse le récipient, surtout par la chaleur, pendant plusieurs jours et parfois des semaines, à ciel ouvert, ce liquide concentré va jouer le rôle de bouillon de culture; les poussières de l'air l'ensemencent; toutes sortes de microbes se mettent à y pulluler; il se corrompt et devient nocif.

Notons encore ce qu'on offre à l'acheteur en certaines épiceries : du vinaigre « coloré ». Que dites-vous de cette épithète ? Est-ce impudence ou candeur ? Cela signifie, au moins, que ledit vinaigre n'a eu rien de commun avec le jus de la vigne et qu'il provient d'alcools industriels, s'il n'est pas simplement une dilution d'acide sulfurique, dont vous savez l'épouvantable causticité. Puis il y a encore certains pâtés, hachis, saucissons, galantines et autres charcuteries délectables, mais de sinistre mémoire et où, cautelleusement, se réfugient, se dissimulent, de temps en temps, des viandes qui auraient été invendables en nature. N'oublions pas les gâteaux et les crèmes, dont la massive toxicité déclenche, trop souvent, et avec quelle brutalité ! des empoisonnements en série. Quittons ces cas tragiques pour aborder un sujet, moins impressionnant en apparence, mais d'une brûlante actualité.

Il n'y a si longtemps, à la campagne, surtout dans les fermes, l'on faisait un pain qui contenait, en plus de la farine, nombre de produits appétissants et nutritifs inclus dans le grain de blé. Convenablement pétri, bien levé, consciencieusement cuit, ce pain se conservait frais, huit et même quinze jours. Quel aliment agréable, digestible et substantiel ! Quiconque en consommait, par jour, six à sept cents grammes, n'avait à y ajouter que fort peu de nourriture pour avoir un régime équilibré, permettant de déployer aisément une grande activité.

Mais il nous est venu — de l'étranger, bien entendu — une théorie qui, prise à la lettre, nous valut force déboires, celle des calories. Non, elle n'est pas fausse; mais elle a le tort de se donner pour exclusive. Ainsi, d'après elle, dans l'alimentation, cela seul compte, cela seul est utile qui peut se transformer en chaleur, en travail. Dès lors, du grain de blé l'on n'apprécie, l'on ne retient que l'amidon; tout ce qui n'est pas amylacé, on le rejette. Et le public se passionne pour ce pain très savoureux, un vrai délice; on le déguste à l'égal d'une pâtisserie. Oui, mais écoutez où mène l'hérésie du pain trop blanc. Le docteur J.-M. Ballan, qui, à Châtel-Guyon, en constate et en traite les méfaits, vient de reprendre, avec autorité, cette palpitante question.

Un régime identique, suivi par la même personne, dans deux localités différentes, se montre, parfois, favorable ici et néfaste là ! A quoi cela tient-il ? A la différence du pain. Ceux qui souffrent de certaines dyspepsies ou entérites, pas trop invétérées, il est vrai, s'en trouvent, dans la moitié des cas, guéris en quelques jours, par la seule suppression du pain. C'est que celui-ci, presque partout, aujourd'hui insuffisamment levé, mal cuit, bloc d'amidon, cataplasme collant, digère très mal. En le proscrivant dans certains cas de troubles digestifs, le médecin remporte cent fois plus de succès, et rapides, et durables, qu'en prescrivant telle ou telle drogue. Tout de même, il enrage d'encourager ainsi la sous-consommation, donc la mévente du blé. Mais, ayant la charge de la santé d'autrui, il faut bien qu'il mette son prochain en méfiance contre ce qui provoque les fermentations acides et autres ennuis de l' « amidonisme ».

Encore, si le pain n'était fait que de farines saines ! Mais voilà qu'avec la complicité de la chimie on utilise, tout aussi bien, celles qui sont vieilles, grises, fermentées, avariées. Oui, on les blanchit avec le chlore et les vapeurs nitreuses, on les mûrit avec le trichlorure d'azote, on les oxyde par le peroxyde de benzoïle, les bromates, les persulfates et perborates... Inutile, n'est-ce pas ? de vous en allonger la liste. Et ces produits, on a le front de les appeler des « améliorants ». Sans doute, ils améliorent la valeur marchande, ils permettent l'utilisation commerciale de denrées qu'il aurait fallu mettre au rebut; ils ramènent à l'activité ce qu'on aurait dû rayer des cadres. Mais, en réalité, ce sont des « détériorants » de la santé publique. Dès lors, vous comprenez le cri d'alarme poussé par les hygiénistes.

Où est le salut ? Dans l'interdiction du traitement chimique des farines, dans le retour au pain blanc-bis, où l'on utiliserait une farine à la fois intégrale et de bonne qualité. Sans doute, on en rejetterait le gros son, nullement nutritif, et qui, par son rôle de lest, s'il convient à certains, doit être épargné à beaucoup d'autres. Mais on conserverait tous les principes nutritifs du grain de blé, ses matières azotées, son aleurone, son gluten, ses matières grasses, sa lécithine, ses sels minéraux, surtout ses phosphates, et ses vitamines, principalement ses diastases, qui préparent la pâte à subir plus complètement l'action des sucs digestifs. Une telle farine se travaillerait aisément et lèverait bien sous l'influence de bonnes levures. Il faudrait y réglementer aussi la durée de la fermentation et de la cuisson. Ce pain de nos rêves, avec quelle joie, quel enthousiasme les médecins se mettraient à le prescrire ! En attendant, nous dit le docteur Ballan, éduquons le public ; et il formule ce vœu que nos élus veuillent bien consacrer à la cause du bon pain « l'ardeur que certains d'entre eux mettent à prêcher la haine et organiser le désordre. »

Nous voilà loin de cette joie de vivre que nous préconise le docteur Poucel et que nous apporteraient, en outre d'une saine alimentation, l'eau, l'air, la lumière, le soleil...

Dr PAUL FAREZ.

Reproduction interdite.