



SOMMAIRE

D^r P. CARTON : *Médecine noire et chirurgie diabolique.*

D^r P. CARTON : *Syndrome adipo-génital, guéri sans endocrinothérapie.*

D^r P. CARTON : *Les changements d'eau de cuisson des légumes.*

Variétés : *Détournement homœopathique de la Vérité. — A quoi mène « l'humanisme » néo-hippocratique des falsificateurs de la santé ! — La crotte de puce est devenue une mine de santé. — Tomme de Savoie au raisin. — Chou-fleur blanc. — Choux-fleurs violets et choux-fleurs verts. — Choux pommés, — Hygiène sociale et santé publique. — Pourquoi le rhumatisme a-t-il progressé dans le monde? — La loi de repos hivernal. — Les méfaits du faux naturisme, prétendu néo-hippocratique. — Les résultats de la suralimentation azotée, toxique et acide, chez les enfants. — Beurre boriqués. — Bibliographie.*

Les médications dangereuses.

Pensées détachées : BLANC DE SAINT-BONNET. — *Le travail acharné est la loi du progrès. — L'inégalité est la loi de l'ordre social.*

Particularités saisonnières : *Légumes verts. — Légumes crus. — Fruits doux. — Fruits acides.*

Notre but

Faire connaître la doctrine médicale naturiste et répandre des notions plus justes sur les raisons de l'état de santé, sur les causes de détermination des maladies et sur les procédés de traitement rationnel, afin d'épargner des souffrances et des angoisses à ceux qui sont victimes de mauvaises directions ou qui cherchent la vérité, à tâtons.

Sortir la médecine naturiste du domaine de l'empirisme et la rétablir sur ses bases traditionnelles, synthétiques et scientifiques.

Enseigner que la vie humaine est soumise à des lois précises de conduite spirituelle, vitale, physique et individuelle qui sont irréversibles et inexorables, et qu'en dehors de l'obéissance à ces règles synthétiques, il n'y a que désharmonies, ténèbres malheurs et maladies, tandis que la soumission aux lois divines et naturelles suffit à tout, en se montrant seule capable d'assurer la permanence de la santé et de procurer de vraies guérisons.

Inculquer la vénération de la Nature, l'amour de la Terre, le goût de la vie simple, la joie de l'effort utile, l'habitude de la bienfaisance, l'obligation de la probité, la nécessité de l'esprit religieux.

Apprendre que la réforme individuelle, obtenue par l'exercice libre et correctement dirigé de la volonté de chacun, constitue le plus ferme moyen d'acquiescer la santé, de réaliser le progrès et d'assurer la paix.

Proclamer que de tous les moyens d'action, le plus efficace consiste dans le bon exemple, personnel et discret, de la santé et de la sagesse.

Propager les principes et les applications d'hygiène naturiste, matérielle et mentale, qui rendent la vie saine et heureuse.

La Revue Naturiste

Revue trimestrielle indépendante

MÉDECINE, HYGIÈNE CORPORELLE et SPIRITUELLE, PRATIQUE NATURISTE

DIRECTEUR : DOCTEUR PAUL CARTON

RÉDACTION : 48, RUE PIARD, A BRÉVANNES (SEINE-ET-OISE)

ABONNEMENT ANNUEL (4 numéros) ; FRANCE, 20 fr. ETRANGER, 25 fr.

La cotisation de membre de la Société Naturiste Française qui est fixée à 20 francs par an pour la France et à 25 francs pour l'Etranger, donne droit au service gratuit de la Revue.

Abonnez-vous ou envoyez votre cotisation, en utilisant un chèque postal adressé à la Société Naturiste Française à Brévannes (Seine-et-Oise), compte courant n^o 24.669. Paris ; ce qui réduira vos frais d'envoi et de correspondance à 0, 75 centimes sans correspondance et 1 fr. avec correspondance.

Les abonnements partent du trimestre où ils sont souscrits : les numéros des trimestres antérieurs étant toujours épuisés. Le récépissé du mandat d'envoi tient lieu de reçu.

Médecine noire et chirurgie diabolique

Sous le masque du néo-hippocratisme, et sous le couvert des grands mots de spiritualité inconnue dans l'homme, de santé sociale, de vie saine, de retour à la tradition de Pythagore, à la croisée des routes médicales, de médecine du terrain, la médecine classique continue ses errements officiels. En effet, ce déchaînement de slogans, justes en soi, pillés dans une doctrine de vérité, ne conduit, en fait, et comme conclusion, chez ces auteurs pseudo-hippocratiques, qu'à un océan de vaccinations, de cutiréactions, de sérothérapie, d'endocrinothérapie, de transfusions, d'autohémothérapie, de greffes glandulaires où s'exerce affreusement la magie noire des actions par le sang, avec les mélanges catastrophiques des sangs, et surtout avec l'inférieure dégradation par le sang de cheval, les testicules de taureau ou de chimpanzé, les ovaires de truie, le sang de chien, le sang de cadavres mis en réserve et jusqu'à des organes d'assassin supplicié. Et toutes ces incorporations avilissantes se font indélébiles, parce qu'elles sont injectées directement en pleine circulation, au lieu de subir une transformation spécifique par les viscères digestifs. En outre, cette fusion des sangs dans un communisme bestial s'accompagne d'un

communisme des infections et des purulences par les vaccinations innombrables qui sont devenues de pratique courante, en thérapeutique classique.

Le psychisme, de son côté, est détourné des voies de la pureté et du renoncement par le culte cardinal de la sexualité, la démente de la psychanalyse sexuelle et la pratique de la provocation sexuelle obsédante du nudisme.

Et, comme l'humanité est un seul grand corps invisible dont participent tous les individus incarnés, ces impuretés de corps et d'esprit, ces influences dégradantes, féroces et diaboliques que l'on fait pénétrer chez de nombreux individus, empoisonnent la collectivité entière. Elles la lancent dans des frénésies d'agitation et de sensualité, que les matérialistes, cachés sous le masque de la spiritualité, nomment le Plaisir de vivre, dans la Paix et le Bonheur. Cet idéal de jouissance par le grossissement des appétits matériels est offert maintenant, au peuple sans frein spirituel et sans pratique religieuse. Aussi les loisirs accrus sont-ils employés à se conduire de plus en plus mal.

En effet, l'inoculation imposée sans une organisation préalable d'éducation générale, spiritualisante et libératrice, s'est manifestée aussitôt par un redoublement d'alcoolisme. A l'infirmerie du dépôt à Paris, le nombre des cas de delirium tremens a doublé depuis un an. D'autre part, on ne sait plus où loger le flot montant des fous. Et les masses surexcitées par l'alcool ou nourries de haine sont lancées poings brandis, à l'assaut des organisations hiérarchisées.

Comme remède, la médecine officielle envisage la création de services d'hygiène mentale, où trôneraient inévitablement l'éducation sexuelle, pour le corps, et l'hypocrisie de la main tendue aux catholiques, pour l'état d'esprit. Cette méthode, inspirée par les forces d'esclavage soviétique, est exactement celle qui fut appliquée d'abord en Espagne, pour faire voter les masses trompées, contre l'organisation unitaire politique. Quand celle-ci fut abattue, ce fut, en Espagne rouge, la ruée des assassinats et des viols, la destruction des églises, avec les 16.000 prêtres fusillés ou éventrés, par les marxistes.

Participant à ce grand désordre des esprits, la médecine, falsifiée par ses enseignements matérialistes et avilie par les gens de laboratoire, s'apprête à la persistance des mêmes empoisonnements vaccinaux, sérothérapeutiques, endocriniens. Sous le masque trompeur d'une santé sociale étatisée, elle est en passe d'être livrée à une nuée de médecins fonctionnaires, armés de seringues, de lancettes, de scalpels et de rayons. L'art médical que cette médecine invoque à présent est, en fait, soigneusement détourné des renoncements alimentaires qui en constituent pourtant la base essentielle. Cet art, entre leurs mains, n'est plus qu'un jeu de médiations allopathiques ou de tromperies vaccinales de l'homœopathie.

En somme, la médecine reste acharnée à la lutte contre les seuls ef-

fets, par des moyens trompeurs et dégradants, sans s'attaquer aux causes du désordre humoral et mental et sans les remplacer par des mesures d'ordre alimentaire et général, en utilisant ainsi la thérapeutique des contraires qui seule est à la base de l'art hippocratique.

Personne ne veut travailler à la réforme de la conduite individuelle par le régime alimentaire, synthétique et plus physiologique, ni par la culture dominante des immunités naturelles et des résistances vitales que procure l'hygiène naturelle, associée au bon ordre spirituel et à la pratique religieuse. *Personne ne veut cette nécessaire et salvatrice coopération de la science éprouvée et de la religion chrétienne.* Les Scientifiques ne pensent qu'à servir le dieu Humanité. Les religieux se rallient à leur humanisme trompeur, pour ne pas se priver des joyusetés du régime matérialisant, dit de tout le monde. Les officiels, soi-disant convertis aux préceptes hippocratiques et naturistes, restent irrévocablement pharmaceutiques. Les uns cherchent à sauver l'industrie chimique de leurs usines, les autres se servent des farces, des sorcelleries et des tromperies de l'homœopathie, pour infiltrer partout la haine des corrections alimentaires, parce qu'elles sont dématérialisantes et parce qu'elles conduisent à la pratique des renoncements catholiques.

Quant à la chirurgie, elle est devenue désaxée et diabolique, depuis qu'elle a la prétention de travailler au relèvement de la race par les greffes endocriniennes. En même temps qu'elle a recours aux répugnantes et bestialisantes greffes de testicules de chimpanzé et de lapin, voici à quelles macabres interventions elle peut se livrer, dans sa prétention de régénérer l'espèce humaine. Il y a quelques années était guillotiné dans un département du Nord un assassin, qui avait massacré 6 ou 7 personnes. Belle occasion pour la chirurgie de s'exercer à la greffe endocrinienne d'organes tout frais ! Une enfant myxœdémateuse, âgée de 2 ans, servit de sujet d'expérience. Nanti d'une permission officielle, le chirurgien, accompagné de son aide se rendit vers cinq heures du matin au cimetière. Aussitôt le fourgon arrivé, la caisse contenant le cadavre du supplicié fut déposée au bord de la fosse. La section du cou fut dégagée du son qui s'y était attaché. La guillotine qui agit plus en écrasant qu'en tranchant, avait amené, par action réflexe, encore agissante, une rétraction considérable des muscles du cou. La recherche du corps thyroïde que l'on voulait prélever pour en greffer un lobe dans la paroi abdominale de l'enfant, fut négative du côté du tronc. Pour ne pas salir ses gants de caoutchouc, le chirurgien se fit présenter la tête du supplicié par le fossoyeur et il préleva aseptiquement un lobe du corps thyroïde qui fut plongé aussitôt dans un flacon de sérum. Ce flacon pour être maintenu tiède reprit sa place sous les vêtements de l'opérateur qui repartit à vive allure, en automobile vers l'hôpital, en portant sur son cœur le débris cadavérique. L'enfant attendait sur la table d'opération. L'anesthésie commença aussitôt. L'opérateur sortit le flacon de sous son gilet, passa des gants asep-

tisés et glissa le 1/3 d'un lobe du corps thyroïde sous l'aponévrose d'un muscle grand droit de l'abdomen de l'enfant. L'effet immédiat de cette introduction directe dans la circulation humorale d'un fragment de thyroïde d'adulte et surtout d'un être, qui avait subi l'horreur de la conduite au supplice, fut alarmant : fièvre, tachycardie, pâleur, amaigrissement considérable (chute de 9 k. 500 en 8 jours), peau flottante, etc. A la longue, ces troubles s'apaisèrent et l'effet coutumier de la médication thyroïdienne (la seule qui donne une surexcitation nerveuse, en effet) se manifesta par un éveil de l'intelligence et une amélioration corporelle qui permit une instruction élémentaire, au cours des années suivantes. Mais, comme la greffe d'un seul organe glandulaire ne saurait reconstituer un potentiel global individuel, l'enfant resta une arriérée, infiltrée de graisse et destinée à retomber dans son état précédent, la greffe s'étant peu à peu résorbée.

En somme, cette macabre intervention, expérimentale n'a rien appris de nouveau. Elle n'a pas eu d'efficacité durable. L'aurait-elle eue qu'elle aurait produit une tare mentale par l'imprégnation de l'influx criminel et terrorisant qu'on lui avait infligée. En tout cas, une majoration des vices s'opère par leur réinoculation dans l'invisible corps occulte de l'humanité. Jointes aux autres imprégnations d'endocrines sexuelles de bêtes, auxquelles la chirurgie et la médecine se livrent à présent, de telles aberrations ne sont pas faites pour atténuer les folies qui ravagent le monde, à présent, à la suite des désordres provoqués par les prétendus progrès de la Science, séparée de la Religion.

L'ordre sanitaire des corps ne peut être, en effet, isolé de l'ordre sanitaire des esprits. La médecine, pour concourir à la bonne santé collective, doit s'accorder et coopérer avec la religion chrétienne, dans un but commun de réforme individuelle pour déterminer, de concert, l'affinement des corps et l'élévation des esprits, à l'aide de moyens thérapeutiques qui se font d'autant plus efficaces qu'ils sont convergents. Les lois de la santé forment, en effet, une synthèse qui ne révoque pleinement, en médecine comme en religion, que si elles sont enseignées et appliquées coopérativement, en se renforçant mutuellement.

D^r P. CARTON

Syndrome adiposo-génital guéri sans endocrinothérapie

Un garçon de 12 ans, né de parents pas très robustes (grands-parents morts respectivement à 31, 40, 42 et 65 ans ; mère rhumatisante et obèse ; un frère mort à 2 ans), avait présenté à l'âge de 6 ans, à la suite d'une angine, une adénite cervicale gauche qui persista pendant 2 ans, avec de fréquentes poussées inflammatoires. Naturellement, la médecine classique était intervenue. Sans s'occuper de l'état humoral de l'enfant, ni de la conduite logique des recettes et des dépenses de l'organisme, elle imposa rayons ultra-violets, huile de foie de morue, viandes saignantes, suralimentation. Le résultat fut le suivant : la chaîne ganglionnaire se prit entièrement, s'hypertrophia, se ramollit et suppura avec fistules. A ce moment, on fit 30 injections d'un sérum antituberculeux qui n'entravèrent rien. Six mois après, les fistules coulaient encore. De guerre lasse, l'enfant fut expédié à Berck, où le régime de suralimentation, avec abondance de haricots, pois cassés et lentilles, reprit de plus belle. L'enfant qui avait tendance à engraisser devint alors si obèse que ses camarades sans pitié l'appelèrent « la grosse vache ». Des cachets endocriniens donnés en quantité n'amenèrent aucune régression, ni de l'adénite, ni de l'adipose. Après un an et demi de séjour à Berck, l'enfant fut rendu à ses parents, déformé par la graisse et avec ses fistules non guéries. Chez lui pendant un an, son obésité s'accrut encore. A ce moment, l'Office départemental intervint et fit admettre l'enfant dans un préventorium marin, dont la directrice convertie à nos principes par les résultats obtenus sur les siens, les applique, sans mot dire, sur les enfants qu'elle dirige (régime correct, en synthèse, sans boissons fermentées, sans porc (jambon), ni poisson, ni gibier, ni canard, ni légumes ni fruits acides, ni excès de légumes verts et de fruits ; viande à midi seulement et pas avant l'âge de 3 ans, 2 fois par semaine jusqu'à 6 ans, puis 4 ou 5 fois ; usage régulier de blé cru et de salade crue ; hygiène naturelle doucement individualisée ; exercice selon la méthode Hébert, telle que nous l'avons mise au point pour les enfants, dans notre livre « La cure de soleil et d'exercices chez les enfants », à l'hospice de Brévannes.

On jugera de l'état de l'enfant à son arrivée, en se reportant à la figure 1. Il avait été envoyé avec le diagnostic suivant : adénopathie cervicale ; anémie grasseuse, cutiréaction positive. L'aspect typique est celui du syndrome adiposo-génital : seins énormes, ventre replié presque en tablier, fesses et cuisses bourrées de graisse, testicules restés dans le trajet inguinal, facies féminin, voix de femme, enfant aimant à jouer à la poupée, à tricoter et à coudre. Il était apathique, incapable du moindre ef-

fort, suant à grosses gouttes dès qu'il remuait un peu. Il pesait 60 kilos (taille 1.51 ; âge : 12 ans). Ses ongles étaient farcis de taches blanches. Il n'avait pas trace de lunules ; mais il avait un appendice xiphoïde, ce qui permit de réussir un entraînement actif. Il présentait encore d'assez gros ganglions cervicaux, à gauche.

De caractère ouvert mais très craintif, parce qu'il avait été brimé autrefois par ses camarades, plein de bonne volonté, mais retardé dans son développement intellectuel, il fut accueilli avec affection et soumis au traitement général, selon le cadre habituel des lois de la santé, applicable aux enfants, que nous venons de rappeler. Mais on apporta certaines modifications de détail, réclamées par son état si particulier. Il était plutôt gros mangeur, ce qui facilita les manœuvres alimentaires. On restreignit pour lui le pain, les pâtisseries, les sucreries, le beurre, les farineux pour ne pas accroître l'infiltration graisseuse. Obligé alors de faire paraître davantage de légumes verts et de fruits doux, on dut souvent les espacer à cause des irritations muqueuses et on dut reprendre par périodes, un peu plus de farineux légers (pommes de terre, pâtes, pois fins frais, marrons) et des fruits plus doux (banane en compote crue). La viande légère paraissait 4 fois par semaine, l'œuf 3 fois. Du fromage doux était donné aux 2 repas. Les légumes étaient changés 3 fois d'eau de cuisson pour réduire les irritations muqueuses des voies respiratoires, digestives et urinaires, si fréquentes chez les enfants, quand on leur en fait prendre en excès et sans déconcentration, au cours de la cuisson.

Parallèlement à ce bon ordre dans les recettes alimentaires, apte à désintoxiquer et à dégraisser peu à peu l'organisme de l'enfant et à le rendre réfractaire à l'infection tuberculeuse de ses ganglions, on mit en œuvre le complément indispensable au bon ordre et au renforcement des résistan-



FIG. 1

ces vitales, que procurent l'exercice naturel selon la méthode Hébert, la vie au grand air marin et l'hydrothérapie, sous forme de bains de mer.

Des séances d'exercices avec mouvements respiratoires, sautilllements, marche, courses, lutte, jeux, etc. furent données chaque jour, avec

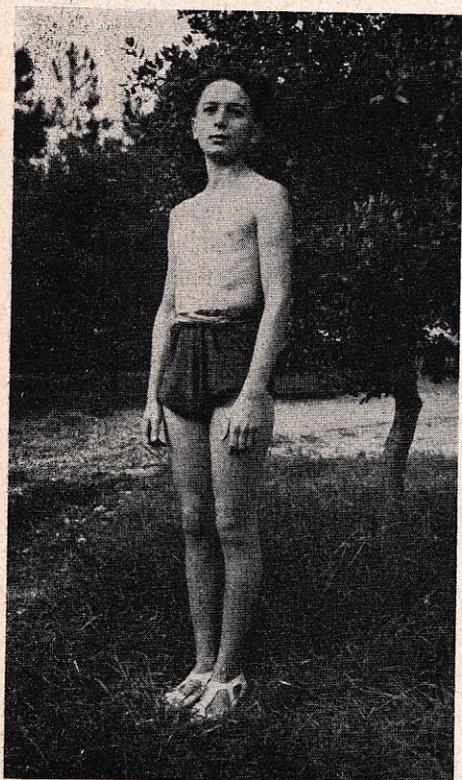


FIG. 2

douceur, en suivant la progression et les alternances quotidiennes et périodiques de repos (sieste ; position allongée avant et après les efforts et les repas), telles que nous les avons établies dans notre livre « La cure de soleil et d'exercices chez les enfants ». Ces conditions générales d'application, bien physiologiques, furent assez pénibles à réaliser au début, dans le cas présent, malgré la bonne volonté de l'enfant, car au cours des deux premiers mois, les déplacements d'exercices s'accompagnaient de points de côté et les sautilllements ne s'exécutaient que d'une façon extrêmement réduite. L'adaptation demanda plus de six semaines. Puis, les points de côté cessèrent. La fonte grasseuse se fit progressivement, dès le début. Finalement, l'enfant put courir sur la plage, jouer à saute mouton, etc.

En 8 mois, il perdit 12 kilos (de 60 kilos le poids tomba à 48 k.). La réduction la plus longue à obtenir fut celle de la panne grasseuse sous-ombilicale. Des massages attentifs aidèrent beaucoup à la faire résorber. Le 11^e mois, elle n'existait plus. En même temps que cette baisse de poids salutaire, les lésions ganglionnaires tuberculeuses du cou fondirent. Puis, l'enfant reprit du poids normalement, en proportion de l'augmentation de sa taille qui en 18 mois s'accrut de 10 centimètres. Arrivé avec 1.51 de taille et 60 kilos, l'enfant mesurait 1.61 et pesait 52 kilos au départ.

Ajoutons encore qu'au point de vue hydrothérapique, l'enfant reçut

une douche chaude quotidienne, prit des bains de mer et apprit facilement à nager comme un poisson.

Pour voir combien la transformation de l'enfant fut radicale et stupéfiante, il suffit de se reporter à la deuxième photographie, prise au moment de son départ. L'enfant a une allure splendide. Sa peau est maintenant collée sur des muscles robustes. Sa figure a pris une expression virile et ferme. Il a cessé de jouer à la poupée. Il aime à jardiner et à s'employer hardiment. Sa voix est devenue masculine. Les testicules sont descendus dans les bourses. Les taches blanches de déminéralisation sur les ongles ont disparu. Les lunules des ongles sont passées de zéro à huit. Et la résistance musculaire s'est si bien accrue que l'enfant pouvait prendre et soulever un colis de 25 kilos, sans peiner.

Insistons enfin sur deux points, c'est que l'enfant a été rétabli par un traitement synthétique, comportant à la fois une cure d'alimentation complète, peu putrescible, déconcentrée et non acide, et une culture des résistances de l'esprit et du caractère, de la vitalité et de l'organisme physique. D'autre part, ces résultats si probants ont été obtenus uniquement en faisant le contraire de ce qui avait rendu l'enfant malade, c'est-à-dire en agissant par le renversement des causes du désastre antérieur : nourriture toxique, acide et surchargée ; manque d'exercices physiques ; médications agressives et chimiques (rayons ultra-violetts, médicaments, sérums), et en instituant, à la place des causes de désordre, des règles complètes de santé, sans qu'il soit donné trace d'extraits endocriniens, ni de produits pharmaceutiques, allopathiques ou homœopathiques, qui rendent la médecine d'aujourd'hui si infernale.

Dr P. CARTON.

Les changements d'eau de cuisson des légumes

Le principe cardinal de diététique, le plus important peut-être de ceux que nous avons pu découvrir et établir, est celui de l'adaptation de la force de concentration des aliments à la puissance variable du transformateur organique, individuel.

Ensuite, ce fut le principe de synthèse alimentaire correcte, c'est-à-dire l'organisation de menus comprenant toutes les catégories d'aliments utiles à la vitalité de l'économie, à la réparation des tissus et à l'effort musculaire, pour chaque repas, en particulier.

Depuis trente ans que nous menons le combat pour l'alimentation correcte, avec ses variations individuelles, jamais le principe de l'adaptation alimentaire aux capacités de réaction du potentiel individuel n'a

pu recevoir une approbation des auteurs de la médecine officielle. Au contraire, tous les théoriciens, scientifiques et les empiriques, se sont ameutés pour dénoncer notre prétendue erreur et pour vanter le renforcement des concentrations alimentaires, également appliqué à tous les sujets, herculéens ou faibles, jeunes ou vieux, malades ou bien portants. Même les pseudo-naturistes, néo-hippocratiques et homœopathes, qui ont pris nos idées directrices, en répétant à satiété les titres de nos trente ouvrages et de leurs principaux chapitres, se gardent bien d'en suivre les applications pratiques, surtout en ce qui concerne les obligations de sélection alimentaire et de déconcentration culinaire. Ce détournement doctrinal, supérieurement organisé, d'une façon internationale et maçonnique, est un exemple des plus typiques de tromperie scientifique et de dérivation commerciale que l'on puisse rencontrer. En effet, le néo-hippocratisme, ravisseur de nos principes, ne s'en sert que pour orienter, de plus belle, vers les médications chimiques, vaccinales et endocriniennes, la masse des sujets démolis par la vie dilacérante et par l'aveugle médecine d'aujourd'hui.

Pour les organismes délicats ou épuisés, l'une des applications pratiques les plus importantes de ce principe d'adoucissement humoral, de récupération et de capitalisation des résistances, que les surexcitations gaspillent, consiste dans la réduction des concentrations minérales que produit la cuisson des légumes, opérée sans changement d'eau. Nous avons déjà expliqué que ces déconcentrations sont légitimées, entre autres, par le fait de la possibilité d'ingérer des quantités importantes de légumes, après l'attendrissement et la réduction de volume que produit la cuisson, par rapport aux légumes présentés crus, ce qui détermine, en définitive, une suralimentation minérale, avec tous ses inconvénients de surminéralisation humorale (voir : *Traité*, 3^e édition, pp. 405, 557) ; nous n'y reviendrons pas.

L'origine clinique de cette découverte. — Au cours du rude apprentissage des règles de santé que nous avons vécu, nous avons d'abord essayé toutes les recommandations des théoriciens de la diététique et, plus particulièrement, celles des auteurs qui se sont occupés du régime végétarien. Ils préconisaient, entre autres, la cuisson des légumes à petite eau ou même à la vapeur, en marmites spéciales, pour éviter la moindre déperdition des matières minérales, utiles à l'entretien des forces. Nous essayâmes ces modes de cuisson. Congestion hépatique, congestion pulmonaire, migraines, insomnie, gravelle, rhumatisme avec impotence fonctionnelle, nouures des doigts, craquements articulaires, hydarthrose, arthrite coxo fémorale simulant la coxalgie s'abattirent sur nous, nous rendant la vie intenable. Par contre, la reprise d'aliments cuits à grande eau améliora les choses et le blanchiment, classique en cuisine, produisit un nouveau soulagement, surtout pour la cuisson des épinards. Mais, ce furent surtout les poussées d'inflammation douloureuse, constatées sur

une adénite tuberculeuse fistulisée, à chaque prise de légume vert insuffisamment changé d'eau, qui nous instruisirent le mieux. À côté de cela, la suppression des légumes verts entraînait un état affreux de frilosité et d'asthénie. Obligé alors d'en reprendre, nous ne pûmes les tolérer qu'après leur avoir fait subir 3 ou 4 changements d'eau. Et cette déconcentration qui abaissait la force d'excitation des légumes, en proportion des capacités amoindries des viscères digestifs, apportait néanmoins assez de matières minérales, pour faire cesser la frilosité et l'asthénie, et pour renforcer les résistances générales.

D'autre part, impressionné par les campagnes en faveur du pain complet que menaient, dans les mêmes milieux végétariens, divers auteurs bien intentionnés, mais aveugles, nous avons consommé du pain complet, puis du pain bis. Ce fut un nouveau désastre, surtout avec le pain complet qui nous procura une irritation considérable des muqueuses (abolition du goût), du subictère, de la congestion (foie douloureux, épistaxis), de l'érythème cardio-vasculaire et de multiples encrassements (spasmes, sciatique, rhumatisme, cystalgie). En outre, au cours d'une violente crise d'acidose avec anasarque, quand nous arrivâmes à nous dégager par de copieuses prises de pruneaux cuits, nous eûmes à essuyer de violentes douleurs par congestion hépatique, amenée par l'excès de sucre à métaboliser. C'est alors qu'instruit par notre précédente expérience du danger des concentrations minérales des légumes verts, nous eûmes l'idée d'opérer sur les pruneaux les mêmes changements d'eau de cuisson. Ce fut l'origine de notre cure habituelle de pruneaux dessucrés, qui depuis 30 ans, nous a permis, grâce à son action désintoxicante, une survie appréciable et un travail acharné.

Ces faits d'observation pratique et d'expérimentation clinique, constatés et publiés il y a 30 ans, furent maintes fois repris, devant le renversement de toutes les notions enseignées et admises, et devant l'incrédulité et les moqueries qu'ils provoquaient, quand nous nous en ouvriions à nos collègues. Appliquant ensuite à de nombreux malades arthritiques, affaiblis et surtout à des enfants qui sont des transformateurs encore débiles, ces recommandations de déconcentration par les changements d'eau de cuisson, nous constatâmes qu'elles apportaient les mêmes soulagements, les mêmes guérisons. Nous n'étions donc pas victime d'une suggestion (le grand argument des imbéciles !), ni d'une invraisemblable manie (autre grand argument).

Mais, il restait à trouver le pourquoi et à ériger le fait en loi. Nous avons expliqué dans notre livre *L'Apprentissage de la Santé* (2^e édition complétée, p. 45), comment, incité par un malade, d'une façon pressante, à lui formuler une explication plausible des choix d'aliments que nous lui ordonnions, nous trouvâmes, en nous reportant aux chiffres de composition chimique des aliments, que c'était, en vérité, leur taux relatif de concentration azotée, hydrocarbonée, toxique et minérale qui intervenait ;

les plus riches se montrant les plus agressifs et les moins bien supportés par l'organisme des sujets dyspeptiques. La loi d'adaptation des degrés de concentration alimentaire à chaque potentiel de résistance énergétique des individus fut ainsi mise à jour. Elle permit d'apporter une assise théorique aux faits pratiques de constatation clinique.

L'erreur classique de l'alimentation concentrée, répartie également, en thérapeutique, à toutes les valeurs organiques, fortes ou faibles. — Les sujets faibles ou les malades épuisés et abattus demandent des fortifiants. Les médecins, très scientifiques, saisissent aussitôt l'occasion qui leur est offerte, non seulement de droguer et de piquer, mais de recommander viande crue, foie de veau cru, alimentation renforcée (on ne dit plus suralimentation), cuisine excitante, bouillon de céréales, vins généreux, etc. Chez les naturistes commercialisés, on prescrit : pain complet, pain bis d'autrefois, riz complet, légumes concentrés par cuisson à la vapeur. Un soi-disant professeur, sorte de clown acrobate, préconise partout ce genre de cuisson, pour débiter ses marmites spéciales.

Perclus de rhumatismes, souffrants de névrites, secoués par la toux spasmodique, brûlés des muqueuses (angine, entérite, cystite), les malheureux soumis à ces surconcentrations supplient alors leurs médecins de les calmer et de leur donner un régime vraiment approprié. Depuis la falsification intellectuelle, réalisée par les décrets des théoriciens de laboratoire et par les tenants de la chimie et de l'endocrinothérapie industrielles, les pauvres médecins s'esclaffent de plus en plus au seul mot de régime. Un régime, grands dieux ! Mais, mangez donc de tout ce qui vous plaira. Nous possédons, à présent, le secret scientifique de faire tout digérer, en corrigeant les insuffisances glandulaires par les piqûres d'endocrines de bêtes et de faire tout tolérer par les désensibilisations chimiques, par les vaccinations de l'autohémothérapie ou de l'homœopathie. Suivre un régime, quelle rigolade proclament les gros amateurs du bien boire et bien manger ! Organisons dans tout le pays des séances de gastronomie, où l'on tâtera copieusement de nos vins, si riches en vitamines, si antiseptiques à l'égard des colibacilles et du bacille de la typhoïde, où l'on consommera les plats les plus savoureux de cuisine régionale, les menus surchargés, de porc, gibier, poisson, sauces fortes. Voilà le grand secret de la joie et du bonheur de vivre et la vraie façon de comprendre l'hygiène et la santé publiques ! Suivre un régime s'écrient avec horreur la plupart des ecclésiastiques, mais alors quel plaisir nous reste-t-il ? La coopération de l'ordre naturel par le renoncement de sacrifices sensuels, en vue d'aider à la dématérialisation et aux progrès spirituels ? Laissez-nous la Paix, la fameuse paix à laquelle tout le monde aspire (sans d'ailleurs employer aucun des moyens de défense qui la créent) ! Et puis, vous, médecin, vous vous permettez de parler de dégagement spirituel, de coopération chrétienne ! De quoi vous mêlez-vous ? C'est notre terrain réservé ! Est-ce que nous faisons de la médecine ?

Laissez-nous manger ce qui nous plaît, nous empoisonner grassement et dormir en Paix ! Et les producteurs de cochons, de vins, d'apéritifs et de mangeailles se joignent aux marchands de victuailles et aux restaurateurs, pour qu'on augmente les loisirs et les pouvoirs d'achat, afin d'amplifier la consommation d'aliments surproduits. En somme, tout le monde pousse à la roue de la maladie par la suralimentation et la surconcentration culinaire, également satisfaites, sous le prétexte hypocrite de santé publique.

Le témoignage irrécusable des faits cliniques et de l'expérience démonstrative et organisatrice. — Quand les malades bernés, intoxiqués, seringués, découpés, rayonnés, aggravés, détroussés ont enfin l'idée de rechercher une autre solution, après avoir fait le tour de toutes les pratiques infernales, quand ils comprennent que pour corriger un effet il faut remonter à sa cause, pour le supprimer en la renversant, quand ils acceptent de se mettre en ordre physiologique, pour le régime et pour le mode de débit de leurs forces, le tableau change. Délivrés des intoxications massives ou des irritations agressives que donnent les aliments trop putrescibles, les produits irritants et acides, la cuisine concentrée, ils renaissent et reprennent espoir et forces.

Alors, parmi les mesures d'adoucissement humoral et de paix organique que l'on doit prescrire, la réduction des concentrations minérales, si encrassantes et si irritantes, compte parmi les moyens les plus efficaces de remédier aux rhumatismes, irritations nerveuses, spasmes, toux spasmodique, entérite, cystalgie, démangeaisons, énurésie, troubles auditifs, visuels, cardio-vasculaires. Cette déconcentration doit être plus ou moins poussée, selon que les circonstances climatiques (humidité, sécheresse) et solaires (éruptions de taches solaires) augmentent ou diminuent les concentrations chimiques des aliments, en même temps que l'irritabilité des organismes, appelés à s'en nourrir. La déconcentration minérale, dont les sujets vigoureux et non dyspeptiques peuvent se passer, s'obtient par la cuisson des légumes à grande eau, en périodes solaires faibles, et avec 3 ou 4 changements d'eau, de quart d'heure en quart d'heure, avant la fin de la cuisson, dans les périodes de grande éruption de taches solaires ou au cours des étés très secs. Certes, cette pratique, fort simple, mais difficile à faire exécuter régulièrement par les personnes chargées de la cuisine, n'est pas tout dans la constitution d'un régime correct et d'un programme intégral de vie saine, mais elle empêche, à elle seule, la persistance d'inconvénients symptomatiques, pénibles, que rien d'autre n'arriverait à juguler. Et c'est surtout, nous le répétons, chez les sujets délicats (enfants, vieillards) et chez les épuisés chroniques que cette recommandation de déconcentration culinaire des légumes (pommes de terre pelées, coupées en morceaux, légumes verts, artichauts coupés en deux, légumes de soupe, légumineuses, marrons, champignons) donne des améliorations rapides et flagrantes. Les sujets, doués de

bonne volonté et de bon sens qui veulent bien suivre cette recommandation et accepter de se rendre à l'évidence des faits, ne sont pas longs à s'apercevoir des bienfaits qu'ils en ressentent et de la nécessité de persévérer.

Et, comme en matière de démonstration, ce sont surtout les faits constatés par de nombreux témoins et de nombreuses expérimentations qui apportent une certitude, nous citerons le passage suivant d'un article « L'Art d'éviter les maladies » publié dans la revue mensuelle *La Nouvelle Education* de Janvier 1938.

« Pour les précautions alimentaires, de première importance dans le maintien de la santé, après l'air frais (puisque grippe, rougeole, otites, angines, appendicites et souvent même tuberculose sont causées par des fautes d'alimentation), nous reportons nos lecteurs : tout ce que nous avons dit ici, depuis des années, sur *l'hygiène alimentaire*, ainsi qu'au *Décalogue de la Santé* et autres ouvrages du D^r CARTON. Nous sommes tout un groupe à la *Nouvelle Education* qui, depuis des années, avons vérifié cent fois sur nous et sur notre entourage la justesse des principes cartonnien. Chose étrange, ces principes si simples à suivre ont le plus grand mal à pénétrer dans le public. On préfère se ruiner et se tuer (et tuer ses enfants) avec des remèdes inconnus, plutôt que de se tenir en bonne santé, tout en faisant des économies, grâce aux simples aliments connus ; d'autres préfèrent piller ou caricaturer les principes cartonnien (sans jamais en citer l'auteur) plutôt que de refaire sérieusement les expériences qui ont réussi à leur auteur ».

« On voit, chaque jour, des ignorants qui n'ont jamais étudié cette question nier, par des déclarations sans fondement, les conseils que nous essayons de leur donner. C'est ainsi qu'une note de notre *Cercle d'études havrais* (envoyée par M^{me} Noël) se trouve commentée, dans le numéro de novembre d'une autre revue, par un ignorant qui déclare (sans se douter qu'il révèle par là son ignorance) : « Les jus de tomates et de citron n'ont jamais fait de mal à personne ». Il n'aurait pourtant qu'à regarder chez lui et autour de lui pour voir les effets désastreux des aliments acides, dont cette note lui indiquait les dangers. Mais combien prennent la peine d'observer et d'expérimenter avant de parler ? »

« Comme nous ne pouvons nous résigner à laisser tuer nos enfants par ignorance, nous trouvons utile de publier ici le résumé (fait par M^{me} Noël) d'un article important du D^r Carton paru dans sa *Revue Naturiste* (oct. 1937). Il indique encore un remède bien simple ; or nous avons guéri, par ce simple changement d'eau, des troubles de digestion et un accès d'urticaire (en une journée). Nous ne nous adressons, bien entendu, qu'aux gens sérieux capables d'expérimenter avant de nier. »

« Parmi les aliments qui apportent à l'organisme la ration minérale indispensable, les légumes verts cuits, les légumes secs, les pommes de terre, les marrons présentent, en cours d'années très sèches et en période

de suractivité solaire (ce qui a été le cas pour 1937), un état de concentration minérale excessive qui peut troubler plus ou moins gravement la santé, surtout chez les enfants. Les toux spasmodiques, les rhumes, les végétations, l'énurésie, les cauchemars, l'entérite, les conjonctivites, la gourme, les engelures, l'asthme, les fissures cutanéomuqueuses, les démangeaisons, l'urticaire sont causés, entretenus ou aggravés par une *surminéralisation* alimentaire. Dans nombre de cas, les troubles disparaissent ou s'atténuent très sensiblement, quand on a mis en œuvre les moyens de déconcentration appropriés. »

« Les légumes cuits à l'étuvée, les soupes faites d'une accumulation de légumes, cuits à petite eau et passés, les eaux de cuisson conservées pour en faire des potages, constituent pour la plupart des gens, et pour tous les enfants, des surcharges minérales. De même, la prescription de bouillons de légumes trop concentrés, en période de diète, risque de produire des irritations muqueuses et des réactions spasmodiques, qui entravent les opérations de nettoyage organique (cf. *La Cuisine simple*, p. 170 : recette du bouillon de légumes correct). »

« Il est indispensable, au cours d'années sèches, de changer une ou deux, ou même trois fois, selon la fragilité des sujets, les eaux de cuisson des légumes, même des pommes de terre et des marrons, en veillant à ce que la dernière eau ne se réduise pas, ce qui reconcentrerait les légumes. On peut même être appelé à réduire beaucoup les doses de légumes verts (une cuillerée à café) ou à les donner au repas de midi, mélangés à des pommes de terre, pour éviter l'agitation nocturne ou l'énurésie (1). La suppression radicale et permanente produirait, en effet, des troubles de carence (pâleur, tissus flasques, gros ventre). « Ici, comme toujours, le sentiment de mesure et d'opportunité alternante doit guider. »

Dans l'excellente revue : *L'École française*, M. René Jeanneret, instituteur public, a été amené devant l'observation des mêmes résultats d'efficacité thérapeutique, à faire, à ses lecteurs, les mêmes recommandations pour combattre les irritations dues à la surminéralisation, et pour éviter la déminéralisation produite par les fruits acides, chez les enfants.

A ces témoignages, apportés par des groupements d'éducateurs et d'instituteurs, nous pourrions ajouter quantité de lettres d'approbation, reçues à la suite de la publication de notre article sur le syndrome de surminéralisation. Nous détacherons les passages suivants d'une de ces lettres, reçue d'un ingénieur qui s'est assimilé rapidement l'à-propos des manœuvres alimentaires.

« Ma grande fille (5 ans) lymphatique-nerveuse, a été guérie d'incontinence nocturne d'urine par la suppression passagère de fruits, salades, légumes verts crus et cuits, et en composant son repas du soir d'un pud-

(1) Cf. Dr CARTON. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples.*

ding, d'un peu de farineux, fromage et un peu de chocolat. Puis les fruits et crudités furent réintroduits et enfin les légumes verts cuits, bien changés d'eau, purent être donnés à la dose d'une cuillerée à café, 3 fois par semaine (au repas de midi). »

« Depuis plusieurs mois, la guérison persiste et l'enfant peut consommer le soir, ses légumes verts cuits et même, de temps à autre, des soupes faites avec peu de légumes préalablement blanchis ».

« Un de mes collègues, hépatique, ne pouvait tolérer le chou : une seule feuille dans une soupe lui donnait une diarrhée presque instantanée. Lui ayant fait part de vos vues sur la cuisson à plusieurs eaux, il a consommé ce légume cuit à 3 eaux : une assiettée ne l'incommode plus ».

« Ma femme aime beaucoup les choux de Bruxelles, mais ne les tolérerait pas, même cuits à 4 eaux et ingérés sans corps gras. Pour déconcentrer davantage, j'ai eu l'idée de les fendre sur les 2/3 de leur longueur et elle les a bien digérés cuits dans 3 eaux, même assaisonnés au beurre, ajouté dans l'assiette ou à l'huile blanche. »

Nous avons observé le même fait pour les haricots verts, qui sont bien mieux tolérés par les sujets aux muqueuses irritables, quand on les fend en long, avant de les cuire.

Tous ces faits cliniques sont évidents et probants. Ils établissent clairement la nocivité des concentrations alimentaires excessives, chez les sujets fragiles ou déficients et, entre autres, ils montrent les méfaits de la surminéralisation humorale qui est une des causes primordiales des irritations muqueuses (végétations adénoïdes) chez les enfants et de la production du rhumatisme et des lithiases chez les adultes.

Enfin, il est bon de faire remarquer que ces mesures d'adoucissement et de déconcentration alimentaires sont bien d'ordre traditionnel et hippocratique. Hippocrate recommandait, avec insistance, la nourriture détrempee et adoucie pour les sujets peu résistants (1).

D^r P. CARTON

Variétés

Détournement homœopathique de la Vérité. — D'après les vedettes, qui ont pris la parole, salivé et jonglé dans les congrès internationaux du grand tam-tam homœopathique, il paraîtrait que l'on ne peut pas faire de la médecine néo-hippocratique, c'est-à-dire de la médecine moderne, sans homœopathie !! Telle est l'opinion radicalement intéressée, c'est-à-dire la bonne blague des pillards et des falsificateurs des principes et des traitements de la médecine naturiste, de tradition gréco-latine, pythagoricienne, hippocratique et chrétienne que nous avons recréée !

(1) Relire les pages 29, 67, 68 dans P. CARTON. — *L'essentiel de la doctrine d'Hippocrate, extrait de ses œuvres.*

Alors, il faudrait s'imaginer que les milliers de malades que nous voyons, depuis trente ans de pratique clinique, naturaliste, guérir rapidement en ne recourant qu'à des manœuvres de traitement surtout diététiques, à l'exclusion de toute médication pharmaceutique, homœopathique ou allopathique, sont les victimes inconscientes et inorganisées d'une illusion péremptoire !

La vérité, c'est que les petites vaccinations de l'homœopathie, qui jugulent et enferment les déchets humoraux, n'aboutissent qu'à encrasser, déplacer, fixer, incruster et enfin majorer consécutivement tous les états morbides. Somme toute, la mouche du coche, l'homœopathie, n'est qu'une chinoiserie encombrante qui ne sert qu'à contrarier le jeu puissant des manœuvres diététiques et celles-ci ne peuvent agir à plein collier que si on leur fiche la paix !

Que nos lecteurs relisent notre article : *Le Feu dans la maison*, pour être fixés sur la valeur des dérivations vaccinales de l'homœopathie !

A quoi mène « l'humanisme » néo-hippocratique des falsificateurs de la santé ! — L'inconnu de la spiritualité dans l'homme va, paraît-il, créer un humanisme complet, intégral et héroïque qui, réflexion faite, s'élèvera jusqu'à la hauteur du renoncement chrétien, grâce à une grande découverte scientifique, faite par ces fontaines de vérité, que seraient la Biologie et la Physiologie et plus particulièrement la physiologie des hormones, dont l'emploi, on nous l'annonce, transformera la santé, les résistances, le caractère, la mentalité et l'esprit dans l'humanité. En effet, celle-ci, grâce à ces hormones, va enfin connaître ce qu'est vraiment la Tolérance, la Culture, l'Héroïsme et l'Amour du prochain, tout simplement. Voilà, prise sur le fait, la dérivation matérialiste et pharmaceutique des fabriques de produits opothérapiques, qui se servent du masque néo-hippocratique.

Et quelles hormones seraient donc les plus aptes et les plus dignes de rattacher ainsi la médecine à la religion chrétienne et à l'Amour du prochain ? Mais, c'est évident, les hormones sexuelles, grâce au génie freudien de la psychanalyse !!

Alors, voyons un peu en quoi consistent ces hormones que la thérapeutique humaniste, intégrale proposera certainement pour régénérer, rajeunir, spiritualiser et guérir l'humanité souffrante. Les hormones sexuelles comprennent : la folliculine, la lutéine, la testostérone et trois hormones gonadotropes. L'hormone gonadotrope, à effet « A », est extraite du sérum de jument gravide. La folliculine est extraite de l'urine de jument gravide et se prend par voie buccale. Quel arôme ! Mais elle contient un noyau cancérigène qui, paraît-il, n'est pas de tout repos ; cela se comprend aisément. Enfin, la lutéine est extraite des corps jaunes de l'ovaire de la truie. Cette lutéine s'administre seulement en injections.

Et voilà vers quelles répugnantes folies sont dérivés les principes de direction naturaliste, hippocratique et chrétienne, que nous avons édifiés !

La crotte de puces est devenue une mine de santé ! — Une communication faite à l'Académie de Médecine nous apprend que le virus du typhus exanthématique inclus dans le broyat d'organes infectés, qui sert à la préparation du vaccin est de conservation difficile, tandis que le même virus, rejeté dans les crottes de puces infectées, peut se conserver au moins 100 jours sans altération. Aussi, les gens de laboratoire vont-ils trouver, à présent, un nouveau débouché professionnel en se mettant balayeurs et ramasseurs de crottes de puces, en mal de typhus exanthématique, pour en remplir des ampoules scellées destinées à des envois de ces précieux résidus pour inoculer des animaux de laboratoire. L'art médical, pseudo-néo-hippocratique de la santé publique, est appelé à s'enrichir ainsi d'un nouveau procédé vaccinateur, un peu plus ordurier que les autres.

Tomme de Savoie au raisin. — Les marchés sont envahis, en ce moment, par une Tomme de Savoie, qui se présente recouverte de marc de raisin. Ce fromage, très gras, est fait d'une pâte fondue, analogue à celle que l'on vend sous le nom de crème de Gruyère. La crème de Gruyère nous le rappelons, est faite de fromages de Gruyère invendables, fendus ou avariés, que l'on fait refondre. C'est un produit gras, recuit et concentré, indigeste. On ne doit pas en consommer. Il en est de même pour cette tomme, affinée dans le marc de raisin.

Chou-fleur blanc. — Nos lecteurs connaissent les inconvénients des légumes blancs : crosne, salsifis, navet, hélianthi, topinambour, céleri-rave, chou-navet, chou-fleur, endive, salades liées, barbe-de-capucin, pissenlit blanchi. Dépourvus de chlorophylle, ils dénourrissent, déminéralisent et dévitalisent. Si on en consomme assez souvent, ils déterminent de la fatigue, de la perte d'endurance, du pessimisme, de la frilosité, des fermentations, des troubles cutanéomuqueux : fissures des doigts, des commissures labiales, aphtes, sensibilité des collets dentaires, fissure à l'anus, gourme, furoncles. Chez les sujets fragiles et chez les déminéralisés, il faut les interdire radicalement.

Certains de ces légumes, les choux-fleurs, entre autres, sont regrettés par les sujets nerveux, très petits mangeurs, qui aiment leur sapidité. Il existe un moyen de leur donner, de temps en temps, satisfaction pour le chou-fleur, c'est de l'utiliser avec la plus grande partie de ses feuilles vertes (limbe et pétiole charnu). Il convient alors de mettre à cuire d'abord les feuilles coupées en fragments, pour qu'elles soient bien attendries, avant d'ajouter les morceaux de la pomme, afin d'éviter que celle-ci se délite, surtout au cours des années de grande intensité des taches solaires, où plusieurs changements d'eau de cuisson sont nécessaires, pour supprimer les troubles de surminéralisation. Consommées ensemble, les feuilles charnues et la pomme blanche fournissent en fin de compte, un mélange savoureux où le légume blanc se trouve complété et corrigé, en partie, par le légume vert. Et, comme le pourtour des feuilles vertes peut

se trouver trop abondant pour être utilisé en totalité, en même temps que la pomme, on peut en réserver une partie pour en faire un plat séparé, qui pourra être consommé à la façon des cardons et des pétioles de bettes à cardes. Pourtant, cette tolérance accrue, pour le chou-fleur blanc, par l'adjonction de ses feuilles vertes, ne peut être invoquée, par cette catégorie de sujets nerveux, pour en prendre souvent, car même ainsi il donne encore de l'atonie générale et du déficit d'endurance.

Choux-fleurs violets et choux-fleurs verts. — Dans la catégorie des choux-brocolis ou choux-fleurs d'hiver, il existe à côté des variétés courantes, à pomme blanche, des choux à fleurs violettes ou vertes dont les pommes moins volumineuses fournissent d'excellents légumes verts. Le meilleur est le chou-brocoli Calabrais, cultivé en Italie, que l'on vend sur les marchés en hiver dans le Midi et à Paris. On peut le cultiver sous le climat parisien, en le repiquant pas trop tôt, pour qu'il ne se développe pas trop vite et qu'il ne se mette à fleurir en Août. On peut alors récolter des têtes vertes de la grosseur du poing, depuis fin septembre jusqu'au moment des fortes gelées qui détruisent cette variété. Deux autres variétés : le chou branchu violet ou chou asperge et le chou-brocoli violet donnent des branches ou des têtes comportant à la fois des boutons floraux agglomérés, des tiges charnues et des fleurs violettes, qui deviennent vertes à la cuisson. Elles produisent en février-mars-avril et résistent aux gelées.

Choux pommés. — Signalons encore que la nécessité de prendre des légumes vraiment verts ne doit pas faire rejeter le centre des choux pommés. Certes, il est très malsain de consommer des légumes poussés en cave (endives, barbes), des pissenlits blanchis et attendris sous une couche de terre, des escaroles ou des chicorées frisées, liées, mais les feuilles moins vertes des cœurs de laitue, de romaine, de chicorée frisée non liée, forment avec les parties extérieures, plus colorées, un ensemble harmonieux et convenablement nourrissant. C'est dire que le chou pommé doit être utilisé dans sa totalité, car le centre blanc et l'extérieur coloré (moins les feuilles trop vieilles) forment un bloc où l'influence chlorophyllienne extérieure se répartit suffisamment en profondeur.

Hygiène sociale et santé publique. — L'état sanitaire de la France va, paraît-il, entrer dans une période de prospérité inouïe. La tuberculose, la syphilis, le cancer et le rhumatisme vont être balayés par un régime de spécialistes, incorporés de très bon gré, dans un très grand conseil sanitaire qui vient d'être créé : environ 230 fonctionnaires, répartis en commissions, issus eux-mêmes d'autres commissions, conseils, directions, inspections, confédérations, académies, sociétés, fédérations, syndicats, sanatoriums, administrations, secrétariats, bureaux, ministères, écoles d'infirmières et d'assistantes sociales, centres de propagande sociale, de coordination sociale, de documentation sociale, de services techniques sociaux et de médecine sociale et d'hygiène sociale. Ouf ! Voilà

une armée de seringues et de bistouris, rangés en bataille pour vacciner, piquer, couper, réséquer, injecter, transfuser, greffer, sérothérapiser, inoculer, droguer et empoisonner le genre humain, sous le drapeau d'une santé néo-hippocratique falsifiée, puisqu'elle reste exclusivement antimicrobienne et pro-endocrinienne, à l'encontre des véritables lois de la santé !

Par exemple, la façon dont le rhumatisme, qui vient de prendre rang parmi « les maladies sociales », sera traité, nous est apprise par une nouvelle tarification dans les Assurances sociales, de soins spécialisés, consistant en injections profondes, périarticulaires, d'un produit anesthésiant, qui nécessite une technique particulière. Les patients, satisfaits d'être ainsi seringués, pourront donc continuer à cultiver les causes alimentaires du rhumatisme, par le joyeux régime, dit « de tout le monde », sans en pâtir probablement ?

D'autre part, nous avons sous les yeux une immense affiche, invitant les assurés à se rendre aux nombreux dispensaires et à y conduire leurs femmes et leurs enfants, pour y recevoir des consultations au sujet de leurs glandes endocrines et des traitements appropriés, contre tous les états physiologiques ou pathologiques. Ces traitements, imprimés en énormes caractères, sont les suivants : *rayons X*, *rayons ultra-violet*, *rayons infra-rouges*, *diathermie*, *ondes courtes*, *ionisation*, *vaccin B. C. G.*, *vaccinations diverses*, *piqûres*, *ventouses*, etc. Et quand on aura enregistré ces diverses applications radiologiques, ces multiples vaccinations et piqûres sur le fameux carnet de santé, dont on nous rebat les oreilles, on croira avoir prolongé, purifié et pacifié la vie des enfants ! !

La triste vérité, c'est que tous ces soins aveugles et tous ces pugilats humoraux, qui combattent des conséquences et non des causes et qui n'apportent aucune des lois de la vraie santé, prépareront simplement un transfert des états aigus en tares chroniques et une aggravation des détraquements qui mènent à l'artériosclérose, aux diabètes graves, au rhumatisme et qui peuplent les asiles de fous à une vitesse accélérée.

Pourquoi le rhumatisme a-t-il progressé dans le monde ? — Dans la *Butte Médicale*, aux Etats-Unis d'Amérique, M. P. Weil rappelle que 12 % de la population de ce pays souffre de rhumatismes et qu'en Angleterre 27 % des assurés sociaux sont rhumatisants. Sur 2.686 enfants absents des écoles anglaises pendant quatre mois ou plus, 672 le sont pour rhumatisme, et il meurt actuellement (Ecosse et Irlande non comprises) 12 000 à 15.000 enfants de cardiopathie rhumatismale. En Allemagne, sur 13.468 jours d'hospitalisation d'enfants de plus de 6 ans, un quart était nécessité par le rhumatisme. Au Danemark, 14 % des invalidés est dû au rhumatisme contre 12 % à la tuberculose ; la proportion est en Suède de 12,3 contre 5,4 pour la tuberculose. Le rhumatisme coûte à l'Amérique plus que la tuberculose, la syphilis et le cancer réunis.

En présence de cet état de choses, on comprend que l'attention ait été attirée, dans tous les pays, par cette recrudescence des cas de rhumatisme et on conçoit que l'on cherche à en dépister les causes et à les enrayer. Or, dans quel sens se dirigent actuellement les recherches scientifiques officielles. Avec le même aveuglement, ligues, sociétés, commissions, congrès internationaux s'attachent surtout à la recherche du Microbe et des modes de contagion et accessoirement aux causes hydriques et climatiques. Pour le traitement, on en est resté au salicylate de soude, avec cette aggravation de son emploi en injections intraveineuses. Mais, ce traitement purement et violemment antisymptomatique a soulevé des objections, même chez les auteurs classiques, qui ont signalé de nombreux cas, où « la médication salicylée, par les troubles digestifs qu'elle entraîne souvent, quand elle est très prolongée, est non seulement inutile, mais nuisible. Les auteurs ont observé plusieurs cas de cette action nuisible, et ont vu aussi les injections intraveineuses salicylées, spécialement mal supportées et entraîner un mouvement fébrile, ne cessant qu'avec la suppression des injections. » (*Soc. Médic. des Hôp.*, 26 nov. 37)

En vérité, quand on veut combattre une maladie avec efficacité, il faut nécessairement s'en prendre à ses causes. Or, quelles sont donc les vraies causes du rhumatisme ? Elles sont de deux ordres. D'une part, les *causes budgétaires* du corps, qui résultent de recettes alimentaires surazotées et surminéralisées, qui encrassent les jointures, et de dépenses physiques ou insuffisantes, qui rouillent les tissus, ou encore excessives (surmenages, excès sportifs), qui fragilisent les articulations. D'autre part, agissent les *causes de transfert morbide* que nous avons signalées en 1920, dans notre *Traité de Médecine*, à propos de l'action malfaisante des immunités artificielles, créées par les traitements vaccinateurs et sérothérapiques, qui déplacent l'axe des déterminations morbides. En effet, l'entrave apportée aux maladies aiguës, jugulées par les sérums et les vaccins (variole, fièvre typhoïde, diphtérie) ou empêchées par les soins antimicrobiens (rougeole, scarlatine, choléra, etc.) ne fait que retarder et déplacer l'œuvre de la sélection naturelle, puisque les conditions de vie antiphysiologiques n'étant en rien mises en lumière ni corrigées, l'état de préparation morbide, d'intoxication humorale et de détérioration du terrain se perpétue et se trouve même aggravé par les dommages humoraux que créent sérums, vaccins et piqûres chimiques violentes ou par les déplacements et les incrustations morbides que déterminent les aveugles petites vaccinations de l'homœopathie. Et, comme toutes ces fautes ne peuvent pas rester impunies, l'œuvre obligatoire de sélection naturelle, détournée de sa voie directe, s'exerce maintenant indirectement par des maladies chroniques et des tares de dégénérescence. Telle est l'explication certaine de la recrudescence des infections chroniques et des désordres chroniques que l'on constate dans l'humanité, depuis l'ère pasto-

rienne, qui, à côté de réformes hygiéniques importantes, a fait négliger totalement le renforcement et la culture essentielle des immunités naturelles du terrain organique, qui peuvent et doivent rester souveraines. Aux maladies aiguës se sont alors substituées les affections et les tarés chroniques, c'est-à-dire l'accroissement désespérant des cas de folie, de suicide, de cancer, de diabète, d'insuffisance glandulaire, de scléroses neuro-vasculaires, d'arthritisme et de rhumatismes.

Aussi, notre civilisation mal dirigée, au lieu d'élever des monuments sublimes à la gloire de l'Esprit (cathédrales, architectures harmonieusement élancées) n'a-t-elle plus songé qu'à bâtir d'affreux temples modernes à la gloire de l'Enfer : immenses casernes collectives, prisons, asiles de fous, innombrables sanatoriums et monstrueux hôpitaux qui, par leur ignoble style maçonnique, cubique et plat, déshonorent les paysages en les encombrant de hideuses et colossales cages à mouches.

On annonce, en effet, que le premier acte du grand conseil sanitaire, antirhumatismal, en France, sera la création d'hôpitaux et de sanatoriums pour rhumatisants, où des régiments de fonctionnaires appliqueront toutes les mesures de dégradation de l'espèce : nourriture toxique et acide ; médications chimiques, vaccins, piqûres endocriniennes, aussi attentatoires à la spécificité humorale que les sérums, substances irradiées et rayons destructeurs du capital vital des cellules nobles du corps, enfin falsification des cerveaux, orientés vers des causes irréelles et aveuglés de plus en plus sur les justes règles de guérison et sur les vraies lois de la santé.

C'est dire que le traitement exact du rhumatisme, au lieu d'être l'objet de soins spécialisés, prescrits par des théoriciens, sans idées générales, devrait consister d'abord dans l'application du cadre général de vie saine : nourriture correcte, complète et naturelle, exercice et repos alternés logiquement et individualisés ; hygiène des émonctoires, bon air et hydrothérapie.

Le principal de ces soins à instituer est, comme pour toutes les affections, la conduite logique du régime. Les trois grands facteurs alimentaires du rhumatisme sont *la surcharge azotée* : suralimentation ; excès de viande ; viandes très putrescibles : porc (jambon, charcuterie), poisson, gibier ; pain complet ; excès de légumes secs ; *la surcharge minérale*, surtout à la suite d'étés secs ou au cours des périodes de grande irritation solaire, qui accroissent à la fois la teneur minérale des aliments et l'irritabilité tissulaire ; enfin, *l'aridification humorale* qui résulte de la présence d'acides endogènes (lactique, urique) et exogènes (fruits acides) dont les néfastes dictateurs de laboratoire font abreuver les enfants, même allaités au sein, et les femmes, victimes de la mode des lignes plates. Ces acides, pour être neutralisés mobilisent, en effet, les sels calcaires des os et des dents, ce qui encombre finalement de dépôts pathologiques, les zones périarticulaires et les émonctoires (lithiases). Enfin, il faut savoir que l'utilisation azotée normale est aussi facilitée par l'emploi de maté-

rioux hydrocarbonés (ration suffisante de sucres physiologiques et de féculents, dans les menus) et par le jeu de l'exercice physique, rythmé et individualisé, sans abus sportifs.

Parmi les causes de surcharge minérale, rappelons, une fois de plus, les méfaits de la cuisson très concentrée et des aliments surminéralisés : cuisson des légumes à la vapeur ou sans changements d'eau de cuisson chez les dyspeptiques, les arthritiques et les affaiblis ; bouillons de légumes trop concentrés, bouillons de céréales ; incorporation des germes de blé dans la farine, sous un hypocrite prétexte hygiénique qui masque la mévente récente de ces germes, pour la nourriture des porcs en Amérique ; usage courant du pain complet ou très bis. Nous ne reviendrons pas sur les raisons qui motivent ces utiles déconcentrations. Nous les avons données dans les pages précédentes.

Mais cette œuvre de réforme générale de la vie et surtout du régime alimentaire qui, seule, peut rétablir la norme humorale et guérir le rhumatisme ne saurait être admise, ni enseignée par les augures des commissions officielles et des ligues antirhumatismales qui s'assemblent pour palabrer dans le vide et pour participer à de fastueux banquets où ils donnent le fâcheux exemple de la culture intensive du rhumatisme, en consommant une dizaine de plats de gibier, de porc, de poisson, arrosés de vins généreux (voir *La Revue Naturiste* de 1937, p. 51).

La loi de repos hivernal. — Heureux ceux qui observent cette loi naturelle de repos et de récupération rythmés. Ils s'approvisionnent de forces pour jouir de l'été et pour profiter pleinement de l'élan de la sève au printemps et en août.

Malheureux ceux que la manie sportive et surtout la réclame des grands hôtels incitent aux sports d'hiver avec l'appât du ski, démolisseur de jambes, car l'épuisement physique, le froid mal compensé, l'inférial régime d'hôtel et la vie d'agitation et de vacarme incessants abattront leurs forces, pour l'été, après la surexcitation malencontreuse et antinaturelle qu'ils auront éprouvée.

« Les Ecoutes » de janvier 1938 sous le titre : « La foire dans la neige » comparait le vacarme destructeur du repos que l'on subit dans ces stations hivernales, au moment de la ruée des masses, pendant les jours de fête, à celui de la foire de Neuilly.

« Et d'abord on a autorisé en pleine place de l'Eglise le stationnement d'affreuses roulottes publicitaires, munies de haut-parleurs qui n'ont cessé de hurler pendant deux jours et deux nuits. »

« La patinoire du village est tenue par une sorte de mégère qui tient en échec tous les hôtels des alentours, grâce à l'incurie du maire, un vieux paysan qui n'ose rien interdire. Dès 8 heures du matin, qu'il neige ou vente, qu'il y ait des patineurs ou non, le pick-up de la patinoire commence son vacarme. »

« Impossible de dormir, impossible de jouir du calme et de la nature parfaitement belle. »

Au moment du Jour de l'An, un de nos amis nous écrivait : « Je reviens, de Nice. Les trains sont bondés de troupeaux humains, constitués par les soins d'Agences qui se sont fondées depuis la guerre et qui pullulent maintenant. On transporte les gens comme du bétail. Quelle pitié de voir ces gens, sans idée personnelle, obéissant docilement à des courtiers malins qui les aiguillent vers toutes sortes d'endroits où d'autres malins les attendent pour achever de les exploiter ! La comédie humaine ! »

Personnes raisonnables, tenez-vous tranquilles en hiver !

Les méfaits du faux naturisme, prétendu néo-hippocratique. —

Il nous faut toujours revenir, parce que tous les jours l'occasion se présente de le faire, sur les méfaits des falsificateurs du naturisme, qui dérivent les justes principes hippocratiques vers la joie matérielle de vivre, le bonheur sensuel, l'optimisme à la Coué, la paganisation (nudisme, freudisme, manie de la sexualité ; musiques nègres ; art cubique et fétichiste) et qui offrent comme idéal de vie saine, soit le régime végétalien, crudiste, avec pain complet, tomate, citron, légumes cuits à la vapeur et comme merveilles thérapeutiques les sorcelleries de l'acuponcture chinoise et de la radiesthésie ; la réflexothérapie nasale ou vertébrale ; soit les petites vaccinations homœopathiques qui ne riment à rien de sensé, puisqu'elles ne recherchent ni ne corrigent aucune des causes alimentaires, physiques et mentales, qui créent le désordre humoral et le déclin des résistances, dans l'économie.

Chaque jour, nous recevons des lettres de malheureux, démolis par ces absurdités, qui sont présentées comme néo-hippocratiques ou comme de nouvelles orientations médicales. Certains qui ont pu saisir la planche de salut de la vérité synthétique, après avoir subi les assauts de ces folies, nous ont exprimé leur contentement. Voici, par exemple, une de ces lettres :

« Je suis heureux de remplir un devoir en vous remerciant. »

« Entré dans le végétarisme comme tant d'autres, par le hasard d'une lecture, puis d'une conversation, je fus séduit par tout ce que ce genre d'alimentation promet, pour vivre une vie plus normale, plus élevée et pour lâcher le lot d'une masse d'individus, serveurs de leur ventre, dont l'idéal consiste à bien manger et à bien boire. »

« Malheureusement j'y suis entré sous de mauvais auspices, par la grande porte et j'ai failli devenir la victime de doctrines dangereuses. En effet, là où l'on s'attendait à voir le plus de sagesse, d'honnêteté, de véritable savoir pour conduire et donner des conseils à ceux qui viennent chercher un enseignement de vie logique, c'est avec stupeur que l'on y découvre des pièges et que les conseils qu'on y trouve mènent aux pires catastrophes. »

« Pain complet, citrons, oranges, tomates pour alcaliniser le sang ! Le matin, jeûne, toujours ! Pas de chocolat, pas d'œufs, un véritable suicide, quoi ! Après un an de ce régime qui devait dans mon esprit me pro-

curer bien-être et santé, ce fut le résultat suivant : perte de 10 kilos, teint jaune, traits tirés, dépilation complète des mollets (j'en ignorais la signification), extrême frilosité. Mes relations me demandaient quelle maladie me minait. Puis je subis la furonculose, qui m'apparaissait comme le grand nettoyage de mon corps. Enfin, me voyant baisser, décliner, avec vertiges, saignements de nez, je me demandais avec angoisse : que faire ? qui croire ? Je voyais tout s'écrouler autour de moi et j'étais en proie au désespoir. C'est dur à 28 ans. Ma seule mine aurait suffi à dégoûter quiconque du végétarisme. J'avais cessé brusquement l'alimentation carnée sur les conseils d'un de ces livres. J'étais dans l'angoisse et c'est à ce moment que la Providence fit passer dans mes mains un de vos ouvrages, je connus votre enseignement. Il m'a sauvé : le mot est juste. Mon poids est redevenu normal avec reprise de 10 kilos. J'ai remboursé l'hypothèque que constituait la dépilation de mes mollets et j'ai gagné un petit revenu de 7 lunules aux ongles. »

« Quelle noble tâche il y aurait à purifier une si belle chose que le naturisme, à le nettoyer de tous ces parasites qui font d'un bon instrument une arme dangereuse pour la santé d'autrui ! »

« Je veux vous dire l'effet produit par la tomate sur mon organisme : selles enrobées de sang par périodes de 3 à 4 jours. Je me décidai à aller voir un docteur qui me prescrivit, en plus de l'inévitable extrait de foie, un ampho-vaccin à absorber par la bouche, que d'ailleurs je ne pris point, car j'ai eu peur de l'analyse qui l'accompagnait : une véritable purée de microbes variés. »

« Je pensais que la cause de mon mal était d'ordre alimentaire, mais je ne voyais rien qui put provoquer ces écoulements sanguins. . Vint l'hiver avec la suppression des tomates... plus de sang du tout dans mes selles ; l'été revint, avec reprise de la tomate sur ma table, encore du sang. Je ne savais plus à quel saint me vouer. Je ne songais pas à incriminer ce fruit qui est vanté par ces gens comme bourré de vitamines, de soleil. Ce furent vos ouvrages qui me firent découvrir où était la cause véritable de mes troubles. Depuis que j'ai définitivement supprimé la tomate je n'ai plus eu cet inconvénient. »

« J'ai eu si souvent l'occasion de voir dans les écrits végétariens la moquerie se répandre sur votre nom, votre enseignement critiqué, votre méthode bafouée, que j'ai compris combien votre tâche était pressante. C'était pour moi un devoir d'honnêteté et de conscience de vous rendre hommage. Je serai heureux si mon exemple peut mettre d'autres hommes en garde. J'ai considéré comme un devoir de vous écrire et de vous apporter mon témoignage. »

Les résultats de la suralimentation azotée, toxique et acide, chez les enfants. — La rage du fortifiant et de la suralimentation à l'aide d'aliments violents, sans égard pour les capacités énergétiques du transformateur organique, chargé de les élaborer et de les assimiler, n'arrête

pas de s'exercer en thérapeutique classique. Pourchassée sur un point, la manie suralimentaire change de tactique et s'emploie sur un autre. Après les désastres (hémoptysies, entérite, jaunisse, appendicite) accumulés chez les malheureux tuberculeux soumis à des prescriptions insensées (18 œufs crus, 500 gr. de viande crue et 5 repas plantureux, par jour), on n'a plus prôné ouvertement la suralimentation, mais on n'en continue pas moins à donner aux tuberculeux une alimentation dite de surcroît et à leur recommander de prendre de la viande au repas du soir et de consommer beaucoup de poisson, beaucoup de lait, beaucoup de sucre et de boire beaucoup de vin, au nom de l'hygiène sociale et de la santé publique, en réalité parce qu'il y a surproduction et mévente de ces denrées et parce qu'il faut satisfaire les revendications des électeurs.

A présent, c'est dans le régime des enfants que s'exercent les prescriptions de suralimentation toxique et acidifiante. Récemment, un enfant de deux ans nous était présenté par sa mère, docteur en médecine, qui avait suivi les conseils classiques : bouillon de céréales ajouté dans les biberons, à 5 mois ; foie de veau cru, jambon (porc) et poisson à 12 mois ; abondance d'épinards dès l'âge de 10 mois ; sucreries ; jus de fruits acides : mandarines, oranges, citron, tomate. La mère, bien intentionnée, mais insuffisamment avertie des dégâts qu'une telle nourriture devait entraîner, venait nous demander pourquoi son enfant avait présenté depuis quelques semaines de la boulimie, de la polydypsie et de la polyurie et pourquoi il éliminait 100 gr. de sucre par jour, dans ses urines.

Il est clair que cette suralimentation toxique, sucrée et acide, infligée d'une façon ultra-précoce, aux organismes encore débiles des petits enfants, réalise une culture suraiguë de l'arthritisme. Elle est la cause de l'apparition de plus en plus fréquente des cas de diabète infantile, dont la gravité est considérable.

Beurres boriqués. — Le Comité consultatif d'hygiène de France a déclaré le 28 décembre 1891 que l'emploi de l'acide borique devait être interdit pour la conservation des matières alimentaires, à cause des accidents cutanés et des troubles gastro-intestinaux que cet antiseptique produit, surtout chez des personnes dyspeptiques et chez les enfants. Donc, un fournisseur qui ajouterait de l'acide borique au lait ou à la conserve de brandade de morue serait poursuivi et condamné. Or, en ce moment ce qui est interdit pour toutes les denrées alimentaires, reste autorisé légalement pour le beurre où la dose relativement forte de moins de 5 gr. par kilo est admise, à la suite d'une autorisation exceptionnelle, donnée le 11 avril 1916 par le ministère de l'Agriculture, pour permettre l'importation des beurres boriqués, destinés au ravitaillement des armées, devenu déficient par suite de la réduction du troupeau. Cette autorisation fut ensuite étendue aux beurres du pays. Et comme cette autorisation n'a pas été rapportée, il se produit que depuis un certain temps cette falsifi-

cation chimique s'est généralisée et même que des beurres de qualité médiocre sont lavés, malaxés et traités chimiquement par incorporation de 4 gr. 96 d'un mélange d'acide borique et de borax, par kilo de beurre et vendus ensuite comme beurres de première qualité. Ces faits ont été exposés par M. F. Bodroux, directeur du laboratoire départemental de la Vienne. Il est évident que les personnes qui font une large consommation de beurre et que les enfants à qui on distribue des tartines risquent des troubles digestifs sérieux. Aussi, en l'absence de répression officielle de cette incorporation chimique, est-il prudent de s'assurer de la pureté du beurre que l'on emploie, en le faisant analyser dans un laboratoire, et de refuser chez les commerçants les beurres reconnus boriqués.

Bibliographie. — A la demande de nos lecteurs, il a été établi un résumé du syndrome de surminéralisation, décrit dans *La Revue Naturiste* d'octobre 1937, pour l'ajouter aux autres descriptions condensées des syndromes d'aptitude morbide, publiés dans notre livre : *Les Clefs du diagnostic de l'Individualité*. Nous tenons à la disposition de nos lecteurs, qui possèdent ce livre, une feuille imprimée, paginée 22 bis et 22 ter, dont le bord gauche sera plié et collé sur le bord de la page 23. Prix : 1 fr. 50.

La Cuisine simple. — Une omission a été faite dans la recette du chausson aux pommes p 273, 3^e édition. Il faut ajouter 70 gr. d'eau, pour pétrir la pâte.

D^r P. CARTON. — *Etude médicale et commerciale de culture fruitière.* — Le tirage à part de cet article paraîtra sous peu, en une brochure de 53 pages. Prix, franco recommande : 6 fr. 40 pour la France 8 fr. pour l'étranger.

Les médications dangereuses

Vaccination antitétanique. — Dans une compagnie de chemins de fer, on a distribué un tract pour inviter les employés à se faire vacciner contre le tétanos, afin d'éviter l'obligation de recevoir, à chaque égratignure ou écorchure, une injection préventive de sérum antitétanique. Cette recommandation est basée sur ce fait de la responsabilité que les tribunaux ont imputée à un médecin qui n'avait pas pratiqué des injections préventives de sérum chaque fois que la moindre plaie était constatée. L'opposition faite par les médecins qui soignent, par exemple, des milliers d'ouvriers métallurgistes, sans avoir pour ainsi dire jamais constaté de tétanos, à propos de petites blessures, les a incités à demander l'avis des autorités médicales. L'Académie, elle-même, n'a pu formuler des règles assez précises, pour l'emploi préventif du sérum. Alors, pour éviter les incessantes et dangereuses injections de sérum, on a présenté, dans ce tract, les 3 piqûres de vaccin comme radicalement efficaces et absolument

inoffensives. Aussi, nombreux sont les sujets qui ont consenti à se laisser piquer. Mais, parmi eux, se trouvent des hommes qui, ayant leurs résistances amoindries du fait de l'âge ou de déficits organiques importants, risquent gros. Nous venons d'apprendre, ces jours-ci, dans notre voisinage, la mort de l'un d'eux à la suite des trois piqûres et une si grave réaction, après la 2^e piqûre, chez un autre, que l'on doute de son rétablissement.

Accidents de la vaccination triple. — Deux auteurs communiquent que depuis que l'on pratique sur les jeunes soldats les injections de vaccin triple : antitypho-paratyphique, antidiptérique et antitétanique, les accidents sont devenus plus nombreux et plus durables. (*Soc. de Méd. militaire française*, 14 octobre 1937)

Appendicites et réactions vaccinales. — A la suite de la vaccination triple associée, MM. Morel, Charlin et Brissaud ont été frappés par la fréquence de points douloureux et de réactions au niveau de la fosse iliaque droite. 3 malades ont présenté, dans des conditions qui leur paraissent curieuses, toujours 12 heures après l'injection, des symptômes d'appendicite aiguë qui ont nécessité une intervention chirurgicale d'urgence. Il s'agissait dans tous les cas d'appendicite gangreneuse ou purpurée. Ces phénomènes sont-ils la conséquence d'une réaction biotropique ou bien d'un « blocage » des réactions de défense de l'organisme ? (*Société de médecine militaire française* ; 27 mai 1937)

Psoriasis vaccinal. — MM. M.-L. Ferrabouc, J. Curveille et P. Moziconacci rapportent un cas de psoriasis primitif, consécutif à la vaccination jennérienne, réactivé par le vaccin triple, et un cas de psoriasis vaccinal secondaire, après vaccin triple. Ils discutent les indications des vaccins chez les psoriasiques, et les conséquences médico-légales des accidents relatés (*Société de médecine militaire française* ; 27 mai 1937).

Délire aigu survenu un mois après les vaccinations antityphique et jennérienne chez un jeune soldat et se terminant par la mort. Demande de pension par les ascendants. — M. Trillot. Discussion du cas qui pose le problème de la nocuité des thérapeutiques préventives. (*Société médico-psychologique* ; 28 Juin 37)

Confusion mentale après une injection de sérum antitétanique. Accident du travail. Invalidité. — MM. Ledoux, Desruelles et Gomet. Sept jours après une injection de sérum pour blessure de la main au cours de son travail un homme de 38 ans présente de l'œdème, une éruption généralisée, une arthrite, une paralysie du bras gauche, de la désorientation, de la confusion, de l'agitation. Les troubles mentaux quoique atténués persistaient un an plus tard, lors de l'expertise. (*Soc. méd. psycho.* ; 22 nov. 37)

Pensées détachées

Le travail acharné est la loi du progrès. L'inégalité est la loi de l'ordre social. — « Un jour, cette terre toute couverte des richesses de l'homme, disparaîtra ; il ne restera que l'effort qui les a produites. Qu'est-ce donc que l'effort ? C'est l'homme, *filz de ses œuvres*... Quelquefois du sein du peuple, surgit tout à coup un noble ou un saint, une âme, qui d'un même trait, franchit les vertus de la personnalité et celles de l'amour. Mais la masse va par degrés : la Société n'est que cette marche de l'ensemble. »

«... Le peuple est souverain. — De qui ? Ce n'est pas apparemment de lui-même, puisqu'il ne peut rester son maître sans périr... La hiérarchie sociale n'est que la végétation naturelle de l'homme. Prendre pour but l'égalité, c'est vouloir écraser l'homme lui-même. L'égalité absolue entre les classes est la situation des sauvages. La superposition des classes prouve la richesse d'une race et la puissance d'un peuple. La charité, qui lie tout, ne peut descendre que du mérite... La création n'est qu'une avance, et il faut que l'homme se forme. » (BLANC DE SAINT-BONNET. *De la Restauration française*).

Particularités saisonnières

L'activité des taches solaires passe par de violents contrastes : surexcitantes, puis déprimantes. Une agitation solaire considérable a eu lieu à la fin de janvier (37 taches avec un immense groupe visible à l'œil nu ; ce qui a provoqué l'aurore boréale, visible à Paris le 25 janvier, suivie de tempêtes violentes avec catastrophes, explosions, gros arbres brisés). En même temps, on a observé une recrudescence de troubles nerveux et congestifs : crises de démangeaisons, de toux spasmodique ; insomnies ; supurations ; crachats, hématuries, hémoptysies, crises aiguës de nettoyage, vulvites, scarlatines traînantes, rhumatismes). Il a fallu faire d'importantes réductions azotées et des déconcentrations minérales. Quantité de personnes ont dû cesser l'œuf, le fromage et le pain, au repas du soir. Chez de plus fragiles encore aux concentrations azotées, on ne put faire cesser expectorations et dyspnée qu'en supprimant les céréales fortes : semoule, Quaker oats et même les pâtes (qui sont faites de blés durs, riches en gluten). Les champignons de couche et les flageolets, même changés d'eau de cuisson, ont donné, chez des sujets fragiles, des trou-

bles de surcharge avec suppurations. Au cours des états aigus, les étapes liquide, fluide, solide n'ont pu être franchies que lentement et il a fallu procéder par alternances. Le bouillon de légumes et l'œuf ont été mal tolérés. Le lait concentré et le fromage, puis, chez les non-végétariens, la reprise rapide de la viande, ont été mieux supportés. Il faut continuer les déconcentrations minérales et, chez les sujets sensibilisés, les 3 changements d'eau de cuisson pour les légumes verts, les légumes de soupe, les légumineuses, les champignons. Au début de mars, une réduction des taches solaires a produit de l'asthénie et obligé à accroître les repos (dans le lit, en sieste, et avant dîner), chez les sujets épuisés. Malgré tout, on a pu garder à midi des menus bien synthétiques et même y accroître les doses de pommes de terre et de pain. La suppression passagère, puis la reprise, à midi, de très petites doses de lentilles, changées d'eau, restent utiles, pour les végétariens. Eviter les fruits acides (mandarines, fraises, tomates, etc.), surtout chez les enfants. Comme salade, prendre successivement mâche, puis pissenlit, laitue et surtout romaine. Les morilles, en avril, les petits pois frais, en juin, revigorent. Eviter les pommes de terre à chair blanche. Les premiers fruits aqueux (bigarreaux) détendront. En attendant, compote crue de bananes et pruneaux crus trempés ou cuits demi-dessucrés décongestionnent mieux que les pommes crues qui ont été concentrées par l'été sec. Le jus de pommes crues, râpées, trempées 6 heures avec de l'eau ajoutée, puis passées, est diurétique. En mai-juin, reprendre l'usage des légumes crus et une activité plus grande (exercices, bains de soleil, friction massage à la main nue, mouillée d'eau, le matin).

Mois d'Avril-Mai-Juin.— *Légumes verts à cuire.* — En avril ; chou pommé, chou de Bruxelles (pommes et feuilles), chou-fleur violet, chou branchu du Poitou, asperge, chicorée améliorée, bette à carde, épinard, pissenlit, laitue, carotte, poireau ; puis, en mai : romaine, artichaut, chou cœur de-bœuf ; puis, en juin : pois mange-tout, haricots verts, fèves en cosse jeunes, courgette, tétragone.

Légumes crus, en julienne, pour hors-d'œuvre ou salade.— Laitue, romaine, pissenlit, chou, carotte, pomme de terre ; chicorée améliorée, asperge, radis ; puis, en juin : pois, haricot vert, artichaut. Blé cru, trempé dans l'eau pendant 2 jours, puis simplement humecté (renverser l'eau après rinçage) : 1 cuillerée à café à midi seulement.

Fruits doux.— Banane, pomme, poire, pruneaux de Californie, amandes, noisettes ; puis, en mai et juin : bigarreaux. *Fruits irritants :* noix, olives vertes, olives noires.

Fruits acides.—Citron, orange, figues sèches, abricots secs, pommes acides ; puis, en juin : fraises, cerises aigres, cerises anglaises, tomates.

PC

