



SOMMAIRE

D^r P. CARTON : *La nuit est la convalescence du jour.*

Commandant KRIEGER : *Les fruits coloniaux.*

D^r J. CHAUVEAU : *Impétigo rebelle, guéri par régime synthétique précoce.*

Variétés : *Impostures néo-hippocratiques et maçonniques. — Pièges à éviter. — Recrudescence épidémique. — La fièvre aphteuse. — Le grand fléau scientifique de la puériculture moderne. — Pourquoi les enfants sont si souvent énervés et malades. — Jus de fruits. — L'acidité relative des fruits doux. — On peut vivre en bonne santé aux Colonies. — Bibliographie : D^r P. CARTON : La Santé aux Colonies. Lettres du Commandant Krieger.*

Les médications dangereuses : *La vaccination antidiphthérique obligatoire.*

Pensées détachées : BLANC DE SAINT-BONNET. — *La jouissance et le luxe détruisent la santé du corps et de l'esprit.*

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'acquérir 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.

La nuit est la convalescence du jour

Une convalescence est un retour à de meilleures dispositions organiques et psychiques, après la crise d'intoxication, de fatigue et de nettoyage, que représente toute maladie aiguë. Ce retour s'accompagne d'un abaissement de température, d'un amaigrissement, d'une série d'éliminations toxiques et aqueuses, d'un rétablissement du tonus nerveux et cardiaque, d'une réapparition des élans fonctionnels, en deux mots, d'un nettoyage et d'une récupération.

Dire que la nuit est la convalescence du jour serait donc considérer l'activité du jour comme un état morbide ? Evidemment non, puisque la vie active est l'acte normal de l'existence. Mais, l'exercice de l'activité vitale entraîne néanmoins, chaque jour, dans la matière organique périssable, un certain degré d'usure, de fabrication de déchets, de formation d'acides (lactique, urique, etc.) et un besoin flagrant de répit et de nettoyage qui constituent vraiment un état comparable, en plus atténué, à celui qui caractérise une crise morbide majeure.

En effet, ce qui se passe pendant le jour, dans le fonctionnement nerveux, cardiaque, ostéomusculaire, digestif, endocrinien et émonctorial,

nécessite des dépenses physiques, chimiques et nerveuses c'est-à-dire des dégradations du potentiel énergétique natif et de forces vitales extrinsèques, qui aboutissent à des décharges des accumulateurs nerveux, à des encrassements tissulaires, à des fatigues neuromusculaires. Ces usures et ces nuisances exigent des recharges, des éliminations et des récupérations, effectuées d'une façon rythmée par l'arrêt réparateur de la nuit, pendant laquelle l'esprit conscient cesse d'habiter et de diriger le corps, laissant à la vie animale de l'inconscient, c'est-à-dire aux défenses naturelles organiques, le soin de transformer, réparer, nettoyer, recharger et protéger la machine corporelle.

Le système circulatoire, par le cœur qui est le moteur de la vie, et par les artères, les capillaires et les veines qui sont les moyens de conduite et de distribution de la vie du sang à tous les tissus, joue le rôle principal dans l'accomplissement de tous les fonctionnements matériels et psychiques. C'est en, effet, le système circulatoire qui entre en jeu, avec des périodes de suractivité, pour favoriser les batailles de la digestion, les assimilations et les désassimilations, les concentrations et les déconcentrations. C'est lui qui règle les appels et les évacuations, qui s'enflamme pour lutter contre les infections et les intoxications, par le surchauffage fébrile des défenses naturelles. C'est lui qui se charge du transfert des liquides introduits ou rejetés au cours de toutes ces opérations nutritives et défensives. Son travail prodigieux et complexe qui débute avec la vie intra-utérine et qui se termine avec la mort peut durer un siècle, grâce au rythme reposant et récupérateur de la position horizontale, nocturne du corps, qui détermine, après chaque emploi diurne et vertical, les processus de tranquillité, de balayage et de réfection énergétique et chimique de l'économie.

Pour mieux représenter l'effort exigé du cœur et des vaisseaux, on a calculé que les six kilos de liquide que représentent le sang des vaisseaux et les sérosités interstitielles des tissus des deux jambes étaient renouvelés deux fois par minute et que, pendant une heure, ce travail circulatoire nécessitait un effort d'énergie égal à celui qu'il faudrait dépenser pour élever de un mètre un poids de 360 kilos. On peut ainsi se figurer le soulagement que l'on apporte au cœur et aux tissus, par la mise en posture horizontale, assis, jambes levées, de temps en temps, dans le cours de la journée et surtout au lit pendant la nuit. Ce rythme crucial, vertical et horizontal, est d'ailleurs le geste fondamental de la création et du déroulement de la vie, dans le quaternaire des tempéraments (1).

Les opérations nocturnes de désintoxication organique, de recharge nerveuse et d'élimination émonctoriale, sont normales et physiologiques. Elles s'accompagnent d'un abaissement de température et d'un amaigris-

(1) P. CARTON. — *Diagnostic et conduite des tempéraments*, 2^e édition, révisée et augmentée.

sement important, dû à des évacuations gazeuses et liquides. Elles sont analogues aux phénomènes observés au cours des crises de défervescence et des convalescences des états aigus. Quand on sait que les symptômes des maladies ne sont constitués que par l'exagération défensive des actes physiologiques de la vie, que, par exemple, la fièvre n'est qu'une exagération carburante et salvatrice des activités chimiques et antitoxiques du corps, on n'est plus surpris de voir affirmer que l'activité du jour et la suractivité morbide sont des phénomènes de même ordre, entraînant des conséquences réparatrices et éliminatrices qui sont de nature identique.

Parmi les phénomènes de décharge et de nettoyage qui se déclarent au cours du répit nocturne, un des plus frappants et des moins connus est la perte de poids qui s'opère au cours de la nuit, par élimination aqueuse visible, sensible (urine) et invisible, insensible (élimination de la vapeur d'eau par la peau et les poumons).

Notre attention a été attirée sur cet amaigrissement nocturne par l'observation de sujets nycturiques, qui remplissaient habituellement leur vase de nuit, surtout vers le matin. La plupart de ces sujets, pesés fréquemment le matin, au réveil, accusaient un poids d'une constance remarquable, à cent grammes près. Et comme la quantité d'urine qu'ils éliminaient allait parfois jusqu'à 1.500 gr., nous eûmes l'idée de les peser au moment où ils se mettaient au lit pour pouvoir établir la déperdition exacte de leur poids au cours de la nuit. Nous eûmes alors l'étonnement de constater que la perte de poids dépassait largement celle du liquide urinaire et pouvait varier de 500 gr. à trois kilos. Signalons, en passant, que la stagnation aqueuse diurne, suivie d'une évacuation libératrice, se manifeste aussi par le changement de volume des mollets, dont la circonférence peut varier de 1/2 à 2 cm. en moins, normalement, la nuit. Ce fut donc une stupéfaction pour certains de nos malades, prêts à s'alarmer quand leur poids baissait d'une livre en une semaine, de constater qu'au cours d'une seule nuit, ils pouvaient perdre jusqu'à trois kilos, sans en être incommodés et sans que ce fait puisse être considéré comme une anomalie.

Il existe, en effet, des sujets très nerveux, hypersensibles à toutes les excitations, à tous les chocs humoraux qui réagissent d'une façon subite, impérieuse et extraordinaire. Ils sont à la fois pollakiuriques et polyuriques, urinant souvent et, au total, beaucoup. Les traiter localement pour cette manifestation de défense et d'évacuation précipitées, sous prétexte de cystite, de prostatite, de colibacillose, de phosphaturie, de diabète insipide n'aboutirait qu'à les rendre vraiment malades et à les conduire à des catastrophes de santé. D'ailleurs, beaucoup sont des polyuriques nocturnes dès le jeune âge, et ils restent tels jusqu'à l'extrême vieillesse, ennuyés seulement par leurs besoins impérieux de miction fréquente. Cette élimination rapide est d'ailleurs pour eux un état précieux d'aver-

tissement et de défense naturelle qui leur permet de manœuvrer logiquement leur régime en retranchant, selon les cas, les concentrations trop fortes qui les irritent (surtout par les légumes verts et les pommes de terre, insuffisamment changés d'eau de cuisson, etc.) ou les aliments acides qui brûlent les muqueuses urinaires (légumes et fruits acides, etc.)

Parmi ces polyuriques qui arrivent à ce maximum d'élimination urinaire, on peut observer quelques sujets vraiment anormaux. Ce sont les diabétiques vrais, chez lesquels la polyurie relève d'une raison pathologique. Mais la plupart des autres sont simplement des hypersensibles et des gros mangeurs.

Pour étudier de plus près les particularités de décharge aqueuse, par les éliminations sensibles et insensibles, nous avons fait opérer des séries de pesées (le soir et le matin), en service hospitalier, sur des sujets valides (hommes tuberculeux) qui ont confirmé les résultats observés sur un lot de personnes de notre entourage. Trois cent cinquante pesées nous ont donné une moyenne de 1.218 gr. de déperdition de poids nocturne, par sujet. Le poids du corps de ces sujets variait de 40 à 100 kilos, sans qu'il y eût de très grosses différences avec le poids de la perte aqueuse nocturne. Les sujets de 40 à 50 kilos perdaient en moyenne, 1.092 gr. ; ceux de 70 à 80 kilos : 1.200 gr. Les déperditions les plus fortes furent observées parmi ceux de 60 à 70 kilos (1.335 gr.) et ceux de 90 à 100 kilos (1.850 gr.).

La même recherche, faite sur une série d'enfants de 7 à 14 ans, a fait constater une déperdition aqueuse, nocturne, de 515 gr. en moyenne (de 400 à 1.100 gr), chez les garçons et de 600 gr chez les filles (de 400 à 1.700 gr.).

On voit que la proportion de déperdition aqueuse, qui s'effectue surtout par les urines est très variable d'un sujet à un autre. D'ailleurs, chez le même sujet, elle peut changer beaucoup selon la composition du diner. La quantité d'urine peut représenter la moitié et parfois les deux tiers de la baisse totale du poids, pendant la nuit. Le reste s'évacue par la peau et par les poumons.

Le jeu des liquides dans l'organisme. — L'eau est une des conditions fondamentales de la vie. La création a consisté d'abord dans la distribution de la vie dans les eaux : « L'Esprit de Dieu se mouvait au-dessus des eaux » (Gen., I, 2.) Le quaternaire de l'évolution a commencé par le stade du tempérament lymphatique (1). Dans les végétaux, puis chez les animaux et dans l'organisme humain, l'eau joue un rôle capital pour le transfert des énergies (apports, répartition, éliminations) et c'est par son intermédiaire que s'exécutent les transformations chimiques qui s'opèrent dans les viscères et les tissus. C'est pourquoi, parmi les défenses naturelles du corps, le mécanisme inconscient qui règle le jeu des liquides est si important. Il se manifeste surtout par des concentrations et des décon-

(1) P. CARTON. — *Diagnostic et conduite des tempéraments* ; 2^e édition, page 14.

centrations qu'il est extrêmement important de bien interpréter en clinique. L'appel instinctif de la soif se fait pour réparer les usures de la sueur, diluer les concentrations alimentaires excessives, chasser par les émonctoires les nuisances du corps. Les rétentions de liquide sont des manifestations normales de défense des cellules, mises en présence de matériaux trop hétérogènes ou trop concentrés, au cours des actes digestifs. Le clapotage d'estomac est une des manifestations de ce besoin défensif à l'égard d'aliments mal appropriés. En effet, le liquide contenu en excès dans l'estomac, se constate même si le sujet se retient de boire, parce qu'il est sécrété par une action défensive des glandes stomacales, révoltées de la présence agressive de matériaux inappropriés. De même, la diarrhée est une projection défensive de produits irritants ou toxiques ou acides que l'organisme expulse impérieusement pour retrouver la paix et l'ordre physiologiques. Certaines rétentions liquides sont normales. Au cours de la digestion, les liquides qui aident aux opérations d'assimilation et de désassimilation sont retenus. Puis, à la fin de la digestion, le rôle de l'eau de dilution étant achevé, l'évacuation urinaire s'effectue souvent avec impétuosité.

Déductions thérapeutiques. — Dans la conduite des régimes, un assoiffé est un sujet victime d'une alimentation trop concentrée en composition chimique ou en contenance toxique. A l'inverse, un malade polyurique est très souvent un hypo-alimenté, chez qui l'on doit procéder rapidement à l'élargissement du régime, avec des apports plus concentrés ou plus copieux, surtout en matériaux azotés, féculents et sucrés, pour éviter un amaigrissement de dénutrition et une perte liquide par déconcentration chimique des tissus.

Quantité d'épanchements (œdèmes, synovite, hydarthrose, pleurésie, péricardite, etc.) ne sont entretenus que par des fixations toxiques (alimentaires ou microbiennes) ou chimiques (urates, chlorures, surminéralisation) qui opèrent aussi sur place des déconcentrations, salvatrices pour les tissus. Et quand la « coction » de ces produits défectueux s'opère à la fin de l'évolution normale des crises morbides (à condition qu'elle ne soit pas contrariée par le jeu des seringues et des drogues intempestives), il se produit une crise d'évacuation des liquides, retenus jusque-là, pour diluer les irritations toxiques (sueurs profuses, diarrhée, polyurie bienfaisante des crises de défervescence et de convalescence).

La position verticale et l'exercice facilitent normalement le jeu des liquides par la contraction musculaire accrue (muscles striés volontaires, muscles lisses du cœur, des vaisseaux et des viscères creux; pression sur la semelle veineuse plantaire au cours de la marche qui remplit ainsi l'office d'un cœur périphérique). Mais cette suractivité, excitée par les pressions physiques du mouvement et par l'action accrue des apports d'oxygène et d'alimentation (respiration plus vive, faim plus grande) ne peut pas s'exercer indéfiniment, sans répit. C'est alors qu'intervient d'une fa-

çon rythmée le jeu apaisant, récupérateur et purificateur du repos horizontal en position étendue ou demi-étendue. Et c'est surtout au cours de la nuit, que s'opère cet étonnant amaigrissement de décharge aqueuse et de quasi-convalescence, que nous étudions ici.

Quantité de signes cliniques s'éclairent et quantité de prescriptions logiques s'imposent à la lumière de ces enseignements généraux sur les causes du jeu des liquides dans l'organisme.

Certaines rétentions liquides (œdème des paupières, gonflement des mains, etc.) se guérissent par le mouvement (exercice, marche), d'autres par le repos, d'autres par des déconcentrations alimentaires (régime déchloruré ou hypoconcentré, changement d'eau des légumes).

Certaines fuites liquides sont des indices soit de dénutrition (il faut alors nourrir davantage), soit de fatigues (albuminurie orthostatique ; coryza orthostatique ; polyurie des nerveux) qui commandent un emploi plus large de la paix neuromusculaire.

Parmi les conditions vitales les plus utiles à la conservation de la santé ou à son rétablissement, le repos horizontal, nocturne, du corps et les petits repos rythmés, pris au cours de la journée, en posture romaine, doivent être considérés comme très efficaces, parce qu'ils sont réparateurs, revigorants et éliminateurs, ainsi que le prouve l'importante élimination aqueuse de la nuit, avec le soulagement du travail cardiaque qui s'ensuit. C'est pourquoi il est si nécessaire de veiller, d'une part, aux conditions de bonne réparation nocturne (éviter le surmenage physique autant que la sédentarité ; l'insuffisance autant que la surcharge dans le repas du soir, etc.) (1), et d'autre part, aux répités réparateurs rythmés, au cours de la journée. Le principal de ces répités est la sieste prise en posture romaine, c'est-à-dire, jambes levées à la hauteur du siège comme la pratiquaient les romains de l'antiquité, à table, où ils se tenaient à demi étendus sur le *triclinium*. Les sujets débiles ou épuisés auront même avantage à prendre ce repos, en se tenant à demi assis ou couchés dans le lit et à ajouter un retour dans le lit, avant le repas du soir. En outre, il est salubre de préparer chaque dépense importante de forces et de la réparer, une fois accomplie, par une recharge des accumulateurs nerveux et un répit réparateur, accordé au cœur et aux viscères, en se tenant pendant quelques minutes assis, les jambes soulevées sur une chaise, avant et après les repas et les sorties. Les membres inférieurs placés ainsi en antenne, au lieu d'être branchés en contact avec le sol où se produisent des déperditions, sont en posture réceptrice des ondes vitales de l'atmosphère qui vont se condenser ensuite dans les centres nerveux.

Un appui traditionnel. — Quand on découvre un fait à peu près ignoré, tel que celui de la perte du poids souvent considérable qui s'effectue nor-

(1) P. CARTON. — Lire : *L'insomnie* dans le Ve tome d'*Enseignements et traitements naturistes pratiques*.

malement au cours de la nuit, il ne faut pas toujours le considérer comme une donnée radicalement nouvelle. En fouillant les œuvres des auteurs d'autrefois, on a parfois la surprise de constater que bien des faits cliniques que nous expliquons mieux à présent, grâce à des connaissances plus générales et aussi à des spécialisations plus nombreuses, ne leur avaient pas complètement échappé : « *Multa renascuntur qui jam ceciderunt* ». C'est ainsi que cette constatation du grand amaigrissement nocturne par fuite aqueuse, insensible par la peau et les poumons et sensible par les urines, nous a aussitôt rappelé qu'un auteur du 17^e siècle, Sanctorius (1), avait passé une grande partie de sa vie sur une balance, pour se rendre compte de l'effet des divers aliments et des influences de l'exercice, du repos et des médicaments sur l'excrétion aqueuse par les émonctoires (selles, urines ; perspiration par la peau et les poumons). Mais, comme certains des phénomènes physiologiques importants (circulation du sang ; chimie de la nutrition ; etc.) étaient inconnus de son temps, son système par trop simplifié, basé seulement sur l'effet que produisaient les divers aliments sur la perspiration, ne lui permit pas d'aboutir à une codification alimentaire correcte. Néanmoins, il avait bien noté les évacuations survenues par crises pathologiques, par décharges physiologiques et il avait été conduit à des constatations analogues à celles que nous venons de décrire, à propos des déperditions nocturnes. C'est pourquoi nous avons choisi, parmi ses curieux aphorismes, ceux qui se rapportent plus spécialement au sujet que nous venons de traiter et qui valent la peine d'être cités, comme appui traditionnel.

Première Section : Traité du poids de la transpiration insensible.

Aphorisme V. — La transpiration insensible se fait ou par les pores du corps, qui le rendent tout ouvert, et qui de la peau qui le couvre font un tissu rare en manière de réseau ; ou par la respiration, qui exhale en un jour environ le poids d'une demi-livre de vapeur, comme on voit par les gouttes qui s'en forment sur une glace de miroir qu'on approche de sa bouche.

(1) Sanctorius est né à Capo d'Istria en 1561 et il est mort à Venise en 1636, après avoir professé à Padoue. Son ouvrage d'Aphorismes de médecine statique, publié en latin à Londres en 1716, fut traduit et publié en français, par Le Breton en 1722, sous le titre de « *La Médecine statique de Sanctorius ou l'Art de se conserver la santé, par la transpiration* ». Il avait écrit aussi d'autres ouvrages : des commentaires sur Hippocrate ; sur Galien ; sur Avicenne ; un traité de XV livres, touchant les erreurs commises par les médecins ; un traité sur la méthode qu'il conduisit à trouver les médicaments propres aux diverses maladies, etc. C'est dans le Commentaire sur Avicenne (édition originale in-folio, en 1625) que se trouvent la description et la représentation de divers instruments de son invention : un thermomètre à eau pour prendre la température cutanée ou buccale ; un *pulsilogium*, dont il a présenté plusieurs modèles pour mesurer l'amplitude des pulsations ; un lit mécanique suspendu ; la fameuse balance où il se tenait si souvent, et quantité d'autres instruments.

Aphorisme IV. — La seule transpiration insensible est, pour l'ordinaire, beaucoup plus abondante que toutes les évacuations sensibles ensemble.

Aphorisme VI. — Si ce qu'on boit et mange en un jour pèse huit livres, on en dissipe pour l'ordinaire environ cinq livres par l'insensible transpiration.

Aphorisme VII. — Il y a toujours quelque variété dans l'insensible transpiration suivant le tempérament, le pays, la saison, l'âge, les maladies, les aliments, et les autres choses non naturelles.

Aphorisme VIII. — Si l'on se pèse le matin avant et après l'évacuation sensible, on saura très aisément [combien l'on aura transpiré durant la nuit et le poids des excréments.

Aphorisme LVIII. — La seule transpiration insensible nous dégage plus que toutes les évacuations sensibles ensemble : après le sommeil, même avant qu'on ait rendu les excréments sensibles, on se sent plus léger, et l'on pèse moins, en effet, d'environ trois livres (1.400 gr.).

Aphorisme LIX. — On rend ordinairement environ seize onces (490 gr.) d'urine dans une nuit, quatre onces (123 gr.) de matière par les selles, et l'on perd plus de quarante onces (1.224 gr.) par la transpiration (au total 1.837 gr.).

Aphorisme LX. — Plusieurs dissipent en vingt-quatre heures par la transpiration autant qu'ils rendent en 15 jours par les selles.

Aphorisme LXIV. — La quantité de transpiration qui convient à un chacun pour se maintenir dans la plus parfaite santé, se découvre par cette méthode. Il faut, après un très bon et ample souper, observer le lendemain au matin à quel poids monte la plus forte transpiration dont on soit capable en douze heures de temps ; supposons qu'elle soit de cinquante onces (1.530 gr.). Un autre matin après avoir jeûné le soir (il faut aussi n'avoir fait la veille aucun excès au dîner), on observe de même la quantité de la transpiration ; supposons aussi qu'elle soit de vingt onces (612 gr.). Là-dessus on se règle, à l'égard des aliments et des autres choses non naturelles, pour ne transpirer chaque jour qu'à la quantité qui est entre 50 et 20, c'est-à-dire, trente-cinq onces (1.000 gr. environ). C'est le moyen de vivre très-longtemps, et même une centaine d'années en très-parfaite santé.

Aphorisme LXIX. — Ceux dont le poids du corps n'augmente et ne diminue pas dans le cours de plusieurs années, jouissent d'une santé plus solide et plus durable, que ceux dont le poids change tous les ans.

Aphorisme LXXXIII. — La vieillesse est bien une maladie ; mais qui dure longtemps, si l'on entretient la transpiration libre.

Aphorisme LXXXIV. — Ce qui tue les vieillards, c'est l'usage fréquent du sexe, le froid actuel du corps, l'excès de boisson, l'excès des aliments au souper, la colère violente, et le trop grand exercice.

Aphorisme CX. — La transpiration qui échappe à la vue est naturelle et une marque de force ; mais non pas la sueur.

Troisième Section. — Du boire et du manger.

Aphorisme I. — Si la première digestion des aliments dont l'estomac est rempli, s'achève durant le sommeil, l'on transpire pour l'ordinaire environ quarante onces (1.224 gr) cette nuit-là ; mais si la première digestion ne s'est pas entièrement faite, on ne transpire qu'environ dix-huit onces (550 gr.)

Aphorisme II. — Si l'on se couche ayant l'estomac vide pour avoir jeûné le soir ; quoiqu'on dorme, on ne transpire qu'environ dix-huit onces (550 gr.).

Aphorisme V. — Les aliments de légère nourriture, pris abondamment, transpirent pour l'ordinaire dans une nuit plus de quarante onces (1.224 gr.)

Aphorisme VI. — Le corps demeure dans sa pesanteur en prenant trop d'aliments, ou ceux qui sont très difficiles à digérer.

Aphorisme X. — Un homme qui est en santé dissipe en un jour par la transpiration, autant qu'il vide en quinze par le ventre, quoiqu'il fasse tous les jours une selle de matière bien cuite et liée.

Aphorisme XIV. — Les corps robustes dissipent la plénitude des aliments par la transpiration, ceux qui sont moins forts par les urines, et les faibles par la corruption du chyle.

Aphorisme XLI. — On peut par de bons aliments se procurer une très longue vie, si l'on n'en prend que ce qu'il faut pour entretenir une transpiration modérée entre l'excès et le défaut. L'excès après un ample repas d'aliments bien transpirables, va le plus souvent dans une nuit à environ quarante onces (1.224 gr.) et le défaut à 14 (428 gr.) ; ainsi, l'usage d'aliments convenables pour transpirer au poids, qui tient le milieu de 14 à 40 qui est 22 onces (673 gr.), vous promet une santé très constante, et une longue vie.

Aphorisme XLIV. — Celui-là se détruit insensiblement, qui, contre sa coutume ne fait qu'un repas par jour, soit qu'il y mange peu ou beaucoup.

Aphorisme LII. — Le temps auquel on transpire le moins est quand l'estomac est rempli ; mais surtout par la diversité d'aliments.

Aphorisme LIV. — Celui qui mange plus qu'il ne faut, se nourrit moins qu'il ne doit.

Aphorisme LVII. — Vous saurez la quantité d'aliment que vous devez prendre, si vous vous trouvez après le sommeil plusieurs jours de suite au même degré de pesanteur.

Aphorisme LXIX. — Si l'on boit et mange modérément, la transpiration de la nuit sera peut-être de trois livres (1.467 gr.) ; mais si ayant l'estomac vide et robuste, on mange beaucoup, la transpiration peut aller à cinq livres (2.445 gr.).

Aphorisme LXX. — Le jeûne est utile lorsque le corps est dans son plus haut degré de poids ; il est nuisible dans le degré moyen, mais beaucoup plus dans le moindre degré.

Aphorisme LXXII. — Si l'on mange aussitôt après un exercice violent de corps ou d'esprit, cela est nuisible ; car le corps transpire difficilement lorsqu'il est fatigué.

Aphorisme LXXV. — Si le Médecin qui préside au régime de vivre des Princes, ne sait ni quand, ni combien ils doivent transpirer chaque jour, il les trompe et n'est pas véritablement Médecin : Si même il leur donne quelque avis utile pour leur santé, ils en sont redevables à un pur hasard.

Aphorisme CV. — Les deux pestes de la bonne santé, sont de se livrer entièrement au repos, et de manger avant la digestion du repas précédent.

Quatrième Section. — Du sommeil et de la veille.

Aphorisme I. — Un sommeil tranquille est si favorable à la transpiration, que sept heures de ce sommeil suffisent souvent à des personnes robustes, pour transpirer jusqu'à cinquante onces (1.530 gr.) de matière insensible bien digérée.

Aphorisme II. — Pendant sept heures de sommeil, on dissipe pour l'ordinaire par une transpiration insensible, très salubre, et sans violence, le double de ce qu'on transpire étant éveillé.

Aphorisme III. — La transpiration qui se fait dans le sommeil avec une grande sueur, n'est pas plus abondante qu'aucune transpiration insensible sans sueur.

Aphorisme VI. — La transpiration, est quelquefois plus grande dans sept heures d'un sommeil tranquille, que dans un égal espace de temps, d'un exercice violent.

Aphorisme XVII. — La transpiration qui se fait dans le sommeil est d'une espèce différente de celle de la veille. La première se fait d'humeur cuite sans acrimonie et répare les forces ; la seconde est d'une matière crue, âcre, contrainte et forcée à s'exhaler par le travail.

Aphorisme XVIII. — Celui qui dort transpire au double de celui qui veille ; de-là vient cet axiome, *deux heures de repos dans la veille valent une heure de sommeil.*

Aphorisme XIX. — J'ai trouvé qu'en bien des personnes la transpiration insensible est de quarante onces (1.224 gr.) en sept heures de sommeil, et de vingt onces (612 gr.) pendant la veille.

Aphorisme XX. — Si l'on va se coucher, n'ayant rien dans l'estomac, on transpire cette nuit-là environ un tiers moins qu'à l'ordinaire.

Aphorisme XXIX. — Si l'on pèse un homme après cinq heures de sommeil depuis le souper, à peine aura-t-il transpiré une demi-livre, qu'on le pèse trois heures plus tard aussitôt après son réveil, il aura transpiré trois livres.

Aphorisme LXIII. — Celui-là doit vivre longtemps, qui fait bien tous les jours la coction et la digestion. La coction se fait par le sommeil et le repos, la digestion par la veille et l'exercice.

Cinquième Section. — De l'exercice et du repos.

Aphorisme X. — Le mouvement dispose le corps aux évacuations sensibles et insensibles ; le repos convient davantage à l'évacuation insensible.

Toutes ces considérations émises par Sanctorius sont fort justes. Il convient de signaler, entre autres, l'aphorisme XXIX ci-dessus, qui indique que c'est vers le matin, quand s'est accompli le maximum des métamorphoses chimiques dans les viscères et les tissus, que s'opère l'échappement des liquides, devenus sans emploi, pour la dilution des concentrations.

En pratique, il convient de retenir de cette étude que les variations de poids quotidiennes de une livre, dont certains sujets, obsédés ou pusillanimes, s'alarment, ne sont rien, en comparaison des trois kilos que certains peuvent perdre habituellement chaque nuit, sans en pâtir, puisqu'ils les reprennent pendant le jour. Enfin, on voit que la courbe des variations du poids, si importante à consulter pour régler l'alimentation, au cours des convalescences ou de la vie courante, doit être établie, non seulement en tenant compte des changements d'habits, selon les saisons, mais en effectuant la pesée à la même heure et, de préférence, le matin.

Les variations de la courbe de poids sont un des facteurs les plus importants à considérer pour régler le régime alimentaire et le mouvement, non seulement chez les enfants et chez les adultes mis en surveillance médicale, mais aussi chez les sujets soucieux de leur santé. Thermomètre et bascule sont les seuls instruments indispensables pour guider, en clinique, les applications pratiques de l'art médical.

D^r P. CARTON.

Les fruits coloniaux

Il m'a été permis de constater, au cours de mes séjours aux Colonies, que les fruits coloniaux n'avaient pas toujours la vogue qu'ils méritaient. Les débutants ne sortent pas des bananes et pourtant, Dieu sait, s'il y a d'autres fruits savoureux qui mériteraient de retenir un peu plus leur attention.

C'est un peu pour combler cette lacune que je vais essayer de faire défiler devant eux, ceux des fruits qu'il faudrait arriver à apprécier, pour deux raisons. La première : rompre un peu la monotonie du même fruit (banane) toujours servi, dont on arrive à la longue à se fatiguer. La deuxième raison plus importante à mes yeux : les fruits d'Europe de conserve, si chers et si nocifs. Voici l'énumération de ces fruits, faite selon leur ordre de mérite.

La banane. — La banane est sans conteste le plus apprécié des fruits

de toutes nos colonies. Encore que j'aie vu nombre de mes camarades la dédaigner, même la mépriser, parce qu'ils ne digéraient pas bien la banane, j'avoue que je n'ai jamais ressenti cet inconvénient ; mais je m'efforçais de la bien mâcher.

Ce fruit, dans nos Colonies, est vraiment d'une saveur que l'on ne retrouve plus dans la banane mangée en France, où les régimes sont importés, alors que le fruit n'est pas encore mûr et cela en raison du transport. Aux Colonies, où ce dernier inconvénient disparaît, il ne faut cueillir le régime que lorsque les dernières bananes, c'est-à-dire les bananes situées à l'opposé de la queue, sont éclatées, bien que vertes encore, et dures au toucher, c'est ce signe qui donne, seul d'une façon certaine, le degré de maturité du fruit. Coupé et suspendu à l'ombre d'une véranda, le régime mûrit petit à petit. Avec une centaine de bananes, on a de quoi faire de bonnes cures. A la colonie, on peut facilement et à très bon compte (0,25 à 0,50 centimes, le régime, dans un poste de la brousse) se constituer un approvisionnement échelonné, de façon à en avoir toujours sous la main.

Pour rendre les bananes très digestibles, le docteur Carton recommande de les écraser, une fois décortiquées, à l'aide d'une fourchette, et d'ajouter un peu d'eau. Cette compote crue, préparée quelques heures avant détermine une auto-digestion, qui rend la banane absolument digestible. C'est une préparation simple et facile à effectuer n'importe où.

La banane se prête peu à des combinaisons culinaires, auxquelles il faut toujours ajouter une forte proportion de sucre industriel, qui joint à la cuisson, détruit, par cela même, l'efficacité désintoxicante et vivifiante d'un fruit mangé nature et cru.

Il n'en est pas de même de la banane comestible, que certains coloniaux appellent banane-cochon, pour bien marquer le peu de cas qu'ils font de ce fruit, qui semble réservé exclusivement à la nourriture des indigènes. En la consommant très mûre, le Blanc trouvera à sa portée un mets de tout premier ordre. Même très mûre, cette espèce est à peine sucrée, elle a parfois une arête centrale, à l'intérieur, qu'il faut enlever. Je faisais, je l'ai déjà dit, une grosse consommation de ce fruit-légume, soit cru, soit cuit. Cru, il n'a pas la saveur de l'autre, mais, bien mûr, il vaut mieux qu'un bifteck d'antilope-cheval ou de tout autre gibier. Cette banane se prête à des combinaisons culinaires variées, tout comme la pomme de terre : en purée, en ragoût, frite à l'huile et surtout braisée. C'est de cette dernière façon que je l'appréciais le plus. Mon cuisinier recevait, une fois pour toutes, la consigne de m'en présenter cuite sur la braise, à chaque repas, aussi chargé que puisse être le menu. Pelée, coupée en 2 et placée sur un tout petit feu de braise, dans un gril en fil de fer, du genre des grille-pain, la banane dorée des deux côtés, constitue ainsi un excellent mets.

Grâce à ces deux sortes de bananes présentées fréquemment dans les

menus, on peut d'un bout de l'année à l'autre avoir d'excellentes denrées prises sur place. Leur volume vivifiant n'embarrasse pas la digestion. Il combat la constipation. Tout passe comme une lettre à la poste. C'est ce qui m'a permis de tenir plus de 20 mois d'une vie active, sans le moindre malaise, au Gabon, cependant réputé comme un pays très dur aux Européens.

L'ananas — Les indigènes ne cultivent pour ainsi dire pas ce fruit. Seuls les Européens ont la patience de faire des plantations d'ananas, dont la saveur est si attirante, quand ils sont mangés très, très mûrs. D'aucuns prétendent que ce fruit peut engendrer la fièvre ? Pure légende. On lui attribue les méfaits d'une vie dérégulée, d'un régime vulnérant et d'excès de toute nature auxquels certains Européens se laissent aller aux Colonies. Quel pays ! s'exclame-t-on le lendemain d'une nuit orageuse...!

L'indigène ne méprise pas ce fruit. A mes débuts aux Colonies, il venait me les chiper dans mes plantations, que je ne pouvais facilement surveiller. Je mis fin à cette pratique de la façon suivante.

L'ananas est une plante qui a les mêmes feuilles charnues et épineuses que l'aloès. Par suite, je garnissais tout le pourtour du poste de pieds d'ananas. Ils me constituaient une barrière, une sorte de défense accessoire, placée sous l'œil des sentinelles. Mes chapardeurs ne s'y risquaient plus. En outre, j'en bordais tous les chemins qui sillonnaient l'intérieur du poste qu'ils décoraient. Chaque jour, le sergent indigène de semaine devait faire l'appel (lire repérer) des fruits mûrs, bons à cueillir. Ils étaient ramassés par une corvée et mis au magasin, sur des claies, afin de bien compléter leur degré de maturité. Il faut que ce fruit cède bien sous la pression du doigt. Ce n'est qu'à ce point-là qu'il est très bon à manger. Tout le monde en recevait sa part, noirs comme blancs. Cela donne une idée du nombre élevé que l'on pouvait ainsi distribuer.

L'ananas se cultive de la sorte, sans soins spéciaux. De temps à autre un binage avec quelques apports de terre prise à la forêt voisine suffisait à conserver la vigueur de la plante mère.

A noter en passant que les parties tendres des feuilles de la plante, coupées fines et légèrement assaisonnées, constituent une excellente entrée de légumes crus.

La papaye. — Le papayer pousse naturellement, un peu partout, sans soins. La plante de ce fruit est une sorte d'arbre non ligneux, sans grande consistance. Au sommet, au-dessous d'un plumeau de feuilles vient une couronne de fruits qui grossissent, au fur et à mesure que l'on cueille ceux qui sont mûrs. Ce cycle s'effectue sans arrêt. On a donc toujours de cet excellent fruit sous la main. Sa saveur ressemble à celle d'un melon en plus doux ; sa pulpe se mange à la cuiller.

La mangue. — Il existe 2 espèces de mangues : la greffée et la non greffée. Les routes de Brazzaville en sont bordées. Pendant la saison des mangues, une nuée d'indigènes s'abat sur ces arbres de grande taille (25 à

30 mètres de hauteur). Ils se gorgent de leurs fruits, plus ou moins mûrs. Ce fruit a un goût qui rappelle celui de l'essence de térébenthine. Il faut donc y être habitué pour l'apprécier. Bien mûre, la mangue greffée est seule mangeable pour les Européens, mais elle est irritante et peu recommandable. Sa chair se coupe au couteau, alors que la non greffée est fibreuse, peu appréciée. Chaque année, à la saison des mangues, les indigènes attrapent des affections parfois graves.

La mangouste. — C'est le fruit du mangoustan. Je ne l'ai rencontré qu'en Indochine. Sa pulpe constitue une sorte de sorbet excellent, dégustée surtout glacée.

L'avocat. — L'avocat est le fruit d'un arbre qui a quelque analogie avec notre noyer. Dans mon poste au Gabon (il en a été parlé dans *La Revue Naturiste* de Mai 1926, p. 69), j'en avais un immense qui se garnissait chaque année d'une quantité considérable d'excellents fruits. Gros comme les 2 poings, ce fruit a un énorme noyau qu'entoure une chair onctueuse, que je salais légèrement avant de la manger à la cuiller. Il faut proscrire son apprêt à l'alcool et au sucre, si l'on ne veut pas risquer de sentir sa boîte crânienne sauter, sous le soleil vertical.

Certaines maîtresses de maison réussissent à en faire des bombes glacées, assez acceptables, en incorporant à la pulpe du café fort, très sucré ou une crème vanillée ou chocolatée.

La goyave. — Il y en a aussi 2 espèces : celle à chair blanche, moins savoureuse que celle à chair rosée. C'est surtout à Madagascar que j'ai mangé de ces excellents fruits, dont la pulpe permet de faire une gelée qui ressemble à celle du coing ; mais, c'est nature que ce fruit est le meilleur.

Il y a bien encore d'autres fruits : letchis, pommes cannelles et d'autres dont je ne me rappelle pas les noms. Ils ne méritent pas de retenir l'attention.

Noix de coco. — Je dirai un mot de la noix de coco, bien connue de tout le monde, de vue tout au moins. L'eau qu'elle contient est très rafraîchissante et agréable à boire, quand on est habitué à son goût musqué. La pulpe peut également se manger cuite, avec du miel ou du sucre. En France, les pâtisseries en font des petites préparations qui remplacent désavantageusement les noisettes et les amandes. Mais de telles préparations dépassent les possibilités du brave cuisinier d'un officier de brousse. Il faut qu'il se contente des pâtisseries où il triomphe : « œufs à la flan » ou « œufs à la neppe » (lire neige).

Les Agrumes (terme italien) comprennent toute la série des fruits acides : oranges, mandarines, cédrats, pamplemousses et citrons. Ils ne nous intéressent guère. Si nous en parlons ici, c'est pour confirmer ce qu'en dit le Docteur Carton, chaque fois qu'il a l'occasion d'en montrer les méfaits.

Les Agrumes ont été pour la plupart importés aux Colonies. Seul, le

citronnier, d'une autre espèce que celui de nos pays, y pousse à l'état naturel. Je me réserve de parler de ce fruit dans un chapitre spécial.

J'ai pu remarquer qu'aux Colonies, l'orange et les autres fruits de cette catégorie étaient sensiblement plus acides que ceux cultivés dans les régions méditerranéennes. A quoi cela tient-il ? Sans doute, à ce que les arbres n'ont pas été greffés. J'avais dans mon poste au Gabon une dizaine de magnifiques mandariniers plantés par l'un de mes prédécesseurs. Ils étaient devenus fort beaux, de belle taille (au moins 7 à 8 mètres de haut) toujours chargés à rompre de fruits de la grosseur du poing, laissés livrés à eux-mêmes, sans soins, ni taille. Tous les européens du poste et les indigènes des environs venaient en cueillir des paniers pleins. Ils s'étonnaient de me voir les dédaigner. Le jeune toubib, que j'eus pendant un certain temps sous mes ordres, insistait lui aussi pour me faire manger de ce fruit qui, disait-il, contenait des vitamines à gogo, de tout premier ordre. Je ne me laissai pas tenter, sachant le danger des fruits acides. Cette abstention des prétendues vitamines de l'orange ne m'empêchait pas d'être le plus vigoureux des Européens du poste.

Mais dans ces pays d'outre-mer où règne perpétuellement une chaleur effroyable, que boire pour se désaltérer ? Décemment on ne peut s'abonner au Whisky Soda, *ad vitam æternam*. On se rabat alors sur les boissons fraîches ou glacées, s'il y a possibilité : orangeades, citronnades, prétendues anodines. Le verre reste là tout le jour sur la table, à portée de la main, que le boy remplit au fur et à mesure. Et l'on boit, boit à se rendre malade. Plus d'appétit au repas ; mais on boit encore ; car il fait si chaud ! On devine les méfaits que peuvent produire ces boissons acides sur un organisme déjà en déficience.

Mais, on m'objectera : que buviez-vous, avec vos belles théories ? Vous n'êtes pas, que je sache, fabriqué d'une autre essence que ceux dont vous parlez ! C'est précisément là que je vous attends. Moi, je n'avais jamais soif. Je faisais en cela concurrence au chameau ! La raison, la voilà toute simplette. Ne mangeant que des mets simples, légers, non pimentés, ne buvant ni vin, ni alcool, ni apéritif, ne fumant pas, je n'avais par suite aucune raison d'être altéré, assoiffé. Mon organisme éliminant à merveille, puisque je ne commettais d'excès d'aucune sorte, je n'avais donc ni la langue pâteuse, ni la bouche en palissandre. Un peu d'aqua simplex, prélevé au marigot voisin, suffisait largement au moment des repas pour apaiser mon besoin de me désaltérer. Tout le secret est là.

Je rappelle ce que je disais du citronnier. Il est le seul des agrumes à pousser naturellement. On le rencontre dans toutes nos colonies. Cet arbuste donne un fruit petit, rond, à peau rugueuse et épaisse, presque toujours vert, même bien mûr. Sa pulpe est, par contre, effroyablement acide, capable de vous faire faire une horrible grimace, quand vous goûtez le jus sans apprêt.

Et c'est cette mixture atroce, qui agrémente couramment, même dans

les milieux officiels, les boissons, copieusement sucrées il est vrai, pour étancher une soif inextinguible. On va voir par l'histoire qui va suivre, de quelle façon effarante on peut se détruire la santé, au point de s'envoyer *ad patres*.

Après avoir pris contact avec mes farouches Pahouins du Gabon je fis une visite, comme il se doit, à tous les Blancs (commerçants, Pères du Saint-Esprit et un ménage de Pasteurs), qui habitaient par ci par là, dans le grand pays placé sous mon autorité.

Un beau matin, je me fis donc annoncer, pour inspecter la mission tenue par le ménage protestant en question. Accueil excellent, on m'invite à déjeuner. J'accepte. Je remarquai la mauvaise mine de l'homme et de la femme. Mine défaite, traits tirés, fatigués avec teint jaune comme un citron, c'est le cas de le dire. « Vous ferez sans doute un bien mauvais repas, me dit la femme ; car nous sommes, mon mari et moi, des végétariens et nous ne buvons en fait de vin que de la citronnade. » « Qu'à cela ne tienne, vous tombez bien, Madame, je suis moi-même un végétarien converti, mais je ne boirai que de l'eau, la plus propre que vous avez sous la main ». « Comment s'écrient-ils tous deux avec effroi, vous buvez ainsi de l'eau nature, non filtrée ! » « Oui, tout bonnement et cela sans dommage comme vous le voyez. »

A table, un repas simple nous fut servi qui pouvait me convenir. Tandis que je buvais de l'eau, eux s'administraient force verres de citronnade, extraite d'un grand pichet. Je voulus me rendre compte de son goût. Absolument horrible et acide à vous décaper l'estomac jusqu'à la trame. Je risquai une remarque. « Croyez-vous que cette acidité vous soit si salubre que cela. N'y a-t-il pas là, leur dis-je encore, la cause de votre teint jaune ? » « Non, non, me dirent-ils c'est le pays qui est malsain et il faut avant tout boire de l'eau filtrée ou bouillie. Aromatisée avec du citron, cela ne peut que faire du bien ». Je n'insiste donc plus, c'eût été perdre mon temps et ma salive que de vouloir arriver à les convaincre de leur erreur. Ils avaient comme beaucoup de coloniaux, la phobie de l'eau naturelle et ne voulaient pas risquer la typhoïde, en enfreignant les lois de la médecine classique. Je me souviens même d'un détail bien présent encore à ma mémoire : le Pasteur et sa femme me firent admirer le citronnier, qui leur donnait de si *bons fruits* ! Pour que leurs catéchumènes ne leur en chipent pas, ils l'avaient fait entourer d'une solide barrière. Je partis et continuai mon service, quand à 2 mois de là, je reçus, un beau jour, un courrier urgent du Pasteur, dans lequel il m'annonçait que sa femme était au plus mal. Il me demandait de lui apporter les médicaments (que je ne possédais pas d'ailleurs) pour traiter une bilieuse hématurique.

Je partis sur-le-champ (en glissant, à tout hasard quelques 1/2 bouteilles de champagne dans mes caisses). Quand j'arrivai 4 jours après, éreinté, fourbu, la pauvre femme était déjà morte depuis quelques heures. D'épuisement, de fatigue me dit le mari, mais en fait de leur inconscience.

Après l'enterrement, je conseillai au Pasteur, qui lui-même était en pitteux état, de mettre la clef sous la porte et de s'en aller consulter un médecin dans un centre. Je ne le revis plus.

A Brazzaville, à Bangui, j'ai eu toujours d'excellentes relations avec les missionnaires (Pères du Saint-Esprit). Partout où ils sont installés, ils font un bien considérable à tous les points de vue. Ils ont toujours des Missions extrêmement prospères. Mais ce sont ceux du Gabon, installés sur le territoire que je commandais, que j'ai vus le plus longtemps à l'œuvre. Leur mission, construite sur les rives de l'Ogoué, est un modèle du genre. Maintes fois, je suis allé les voir au travail et ils ne manquaient pas de m'inviter à leur table. Evidemment, je les ai quelque peu étonnés avec ma façon de vivre. J'ai bien essayé de les orienter vers les règles de santé de la doctrine cartonienne, mais sans grand succès. Le supérieur, alsacien comme moi, ne cédait pas facilement. Et pourtant le régime cartonien ferait merveille parmi les missionnaires appelés à vivre de longues années aux Colonies. Sous ce rude climat, il faut, en effet, plus que partout ailleurs, avoir une alimentation peu carnée, non acide, bien synthétique et non dévitalisée, afin d'avoir le corps toujours libre. Pendant mon séjour, un père, d'une trentaine d'années, a payé de sa vie des fautes dues à un régime manifestement mal composé.

Pour terminer, je parlerai une fois de plus des cacahuètes qui ne sont pas précisément des fruits. Mais elles constituent une ressource utile pour les coloniaux. C'est pourquoi il est bon d'indiquer les combinaisons culinaires, auxquelles elles se prêtent. C'est également comme la banane comestible un fruit-légume. Au demeurant, la cacahuète tient de la pomme de terre. Dès sa sortie de terre, sa peau se dessèche en quelques jours et se recroqueville, se ride comme on la voit en France dans les paniers des marchands ambulants.

Crue, la cacahuète constitue une bonne entrée. Grillée, elle complète un menu fort heureusement, sans courir le risque de surcharger l'estomac. On la tolère mieux aux Colonies qu'en France. Mais c'est surtout écrasée qu'elle se prête à de multiples combinaisons, soit pour donner du goût à une sauce préparée au Château la Pompe, soit ajoutée à des pommes de terre, haricots verts ou secs, etc., soit enfin pour corser une soupe. Quand je devais partir en tournée, j'en faisais écraser à l'avance une grosse boîte pleine. Le cuisinier en prélevait pour tout.

Commandant KRIEGER

Impétigo rebelle, guéri par un régime synthétique précoce

Un enfant, de constitution forte (gros appendice xiphoïde) et d'un naturel hardi (lignes indépendantes), élevé au lait condensé sucré pendant les six premiers mois, puis au lait de vache, sans incidents autres que quelques jours de toux spasmodique à 4 mois, et des vomissements 2 heures après les prises de lait, à 8 mois (qui cédèrent aussitôt au coupage du lait) fit pendant le 12^e mois une attaque de gourme qui s'étendit rapidement à tout le visage. L'enfant prenait à ce moment 3 biberons de lait de vache et 2 bouillies à la farine de blé. Le coupage du lait, puis différents essais de farine (farine pure, farine complète, farine grillée) ne donnèrent aucun résultat appréciable. Les soins locaux furent alors mis en œuvre : applications de cataplasmes de fécule de pomme de terre pour faire tomber les croûtes, attouchements à l'eau d'Alibour, à concentration variée : résultat négatif. Pendant ce temps la gourme gagnait en surface et en profondeur, une main se prenait. Devant l'inefficacité des soins locaux et du régime des 5 repas (lait et 2 bouillies) normal à cet âge, nous fîmes avancer le régime de l'enfant en ordonnant à midi un menu synthétique complet que l'on ne donne habituellement que deux mois plus tard. Le matin, bouillie à la farine de blé (2/3 de lait, 1/3 d'eau) ; à midi, pommes de terre écrasées, à l'eau, avec tous les 2 jours une petite cuillerée à café de jaune d'œuf, une demi-banane en compote crue, à l'eau, préparée 3 heures d'avance, un demi-carré de chocolat Lemaire, râpé ; à 4 heures, une petite timbale de lait coupé d'eau de Vals St-Jean et un demi-biscuit à la cuiller ; le soir, une bouillie aux flocons d'avoine passés, faite 1/2 lait 1/2 eau, en alternant avec de la farine de blé. Le résultat fut extraordinaire. En 36 heures, les lésions cutanées s'affaissaient, séchaient pour se cicatriser complètement au bout de 3 ou 4 jours. L'enfant revu à 18 mois était superbe.

Cet exemple montre que les traitements locaux même logiques ne suffisent pas à rétablir la santé, quand on laisse l'état nutritif ou déficient ou carencé ou, dans d'autres cas, surchargé ou acidifiant. Toutes les affections locales sont, en effet, les conclusions d'un désordre budgétaire corporel (recettes alimentaires, dépenses des forces). Or, à cet âge de transition et d'élargissement alimentaires, il convient, encore assez souvent, d'opérer une avance plus rapide vers une alimentation plus synthétique, afin de faire disparaître l'abaissement des résistances humorales et, du même coup, les infections consécutives.

D^r Jacques CHAUVÉAU

Variétés

Impostures néo-hippocratiques et maçonniques. — Voilà plus de 25 ans que nous répétons : La médecine officielle n'est que la science du cadavre et de la maladie. Elle ignore la vraie constitution de l'homme, avec ses invisibles forces vitales et spirituelles et, par conséquent, elle n'a aucune connaissance des règles de la santé. D'ailleurs, le mot santé n'est jamais inscrit dans les livres de médecine.

Flairant le danger d'une révolution de la médecine qui, par un effort juste et coopérateur, abattrait le matérialisme, grandirait les puissances spirituelles et favoriserait l'accès à la religion catholique, les suppôts des Loges se sont installés depuis quelques années à la croisée des chemins pour soi-disant étudier l'homme qui leur était inconnu et pour clamer, proclamer, déclamer, publier, répéter, ressasser et rabâcher que tout ici-bas n'a pour objet que la santé de l'homme, dit normal, et qu'il importe maintenant de créer une médecine de la santé avec des médecins de la santé, pour réaliser la santé publique, la santé sociale, la santé des commissions de la santé, chargées de tenir à jour les idiots de carnets de la santé individuelle, afin d'établir la santé nationale et la santé internationale, au nom de la santé démocratique.

Puis, ce fut la main tendue aux chrétiens, pour les mieux attirer, dans les repaires de leur santé sociale et pour les conduire à l'abattoir matérialiste des coups de seringues, des médications chimiques et vaccinales, des explorations dangereuses et des ravages des théoriciens de laboratoire.

Afin d'achever l'enrôlement des bien pensants, s'exerça alors le grand jeu de la sympathie spirituelle, de l'admiration spirituelle, de l'élan vers les forces spirituelles, de la grande spiritualité pythagoricienne, néo-hippocratique, gréco-latine, méditerranéenne, chrétienne, mais pas catholique du tout.

Pour répondre à ce dernier point, on les vit brandir aussitôt les grands mots de charité, de renoncement, de sacrifice et même d'héroïsme et d'ascétisme, comme étant autant de vertus que leur nouvelle orientation néo-hippocratique allait insuffler à l'humanité dolente... par le jeu des médications hormonales !

Quantité de catholiques stupides se laissèrent prendre à ce beau langage et à ces mirifiques promesses. Ils vinrent grossir les rangs de ces imposteurs de la santé publique, sans se douter qu'ils devenaient ainsi complices et traîtres, en coopérant avec ceux dont le but secret est de laïciser la Foi, l'Espérance et la Charité, afin de démolir le catholicisme. On les fit aussitôt conférencier, palabrer, présider, jouer le rôle d'appelants, placés aux bons endroits, pour rabattre vers les pires traitements, au nom de la spiritualité, les masses de malheureux malades, trompés et bernés.

Certains ordres religieux, eux-mêmes, se mirent de la partie. Ils publièrent des plaidoyers en faveur du corps humain. On les vit alors s'étayer sur qui ? Sur une collection d'auteurs de l'occultisme maçonnique. Et même on eut la stupéfaction de voir invoquer comme autorités suprêmes les calembredaines d'un chiromancien endocrinien et le livre d'un nudiste notoire. Quant aux conseils alimentaires recommandés par un de ces auteurs, les voici dans leur splendide imbécillité : Gobe des œufs crus ; prenez du lait de vache cru, bu au pis, comme une brute, et nourrissez-vous de coquillages (pour attraper la fièvre typhoïde probablement) et de bouillabaisse !

Et voilà comment de justes principes de vérité, pillés et détournés de leur sens véritable, servent à renforcer les invariables pratiques de la thérapeutique pharmaceutique, allopathique ou homœopathique, les mêmes mépris des justes restrictions alimentaires, les hypocrisies des techniciens de la médecine industrielle, les campagnes prétendues pronaturistes, lancées par des fabricants de produits chimiques et opothérapiques, en somme, tous les commerces des pires ravageurs de la santé publique.

Voler les cadres et les principes, les vider radicalement de leur contenu, expulser les vérités pratiques qui en découlent et leur substituer les mensonges des thérapeutiques matérialisantes : chimique, vaccinale, endocrinienne, en prenant au besoin le masque spiritualiste et le langage catholique, tel est le but des officiels, camouflés en naturistes néo-hippocratiques ou en fervents de l'indigente homœopathie, qui fraternise avec les charlataneries de la sympathicothérapie, de la radiesthésie et de l'acupuncture chinoise

Flèges à éviter. — Une pluie de slogans envahit les journaux. On les trouve aussi dans quantité de livres qui plaident en faveur de l'humanisme, de l'âme et du corps, choses paraît-il, très inconnues dans l'homme, nous crie-t-on d'Amérique.

Les officiels s'agitent et hurlent : Santé publique ! Santé publique ! Synthèse humaniste ! Lois de la santé sociale ! Soyons objectifs, car la meilleure méthode, c'est la méthode naturelle expérimentale !

Des usiniers de produits chimiques et pharmaceutiques font le tam-tam paranaturiste, de l'humorisme hippocratique, avec l'état humoral du terrain organique.

Les homœopathes, pris d'un délire spiritualiste et d'une frénésie de pillage, se camoufflent en néo-hippocrates, pythagoriciens, grands congratulateurs de congrès et de banquets.

Endocriniens d'instituts et piqueurs acharnés sortent même l'oriflamme catholique, au nom de la santé sociale toujours et de la main tendue aux démons.

Empiriques bromatologues lancent quantité de tracts, vantant la science alimentaire, prônant les aliments comme autant de médicaments

et affirmant qu'ils guérissent la lèpre, le cancer, la syphilis et la tuberculose (rien que cela !) grâce à des régimes spéciaux, découverts par une série de mètèques.

Vénérables pseudo-naturistes s'intronisent spécialistes des lois de la vie et de la santé sociale et assurément internationale.

Tout ce joli monde lance ses appâts de principes, apparemment justes, pour mobiliser et recruter les flots de malades et pour les traiter, tout bêtement, selon les habitudes les plus classiques et les plus antihippocratiques qui soient. Comment s'en préserver ? En regardant leurs tenants et aboutissants. Pseudo-humoralistes vous prennent par la main pour continuer à vendre leurs sels d'or, leurs produits anticolloïdoclasiques, leurs sels de mercure, de bismuth, leurs antithermiques et anesthésiants. Les farceurs de la merveilleuse découverte de la sympathicothérapie nasale vantent leurs nouveaux stylets, soi-disant radio-actifs pour recommencer à vous chatouiller les cornets. Un humaniste catholique, versé, lui aussi, dans la marotte de la sexualité, prêche également les soins sociaux de l'âme et du corps, mais il a la seringue à la main pour injecter, en institut, les synthèses d'endocrines de bêtes et d'hormones sexuelles. Les rajeunisseurs proposent les inoculations de sang jeune ou les greffes sexuelles de chimpanzé ou de lapin. Les armateurs du bateau de « La Santé pour la vie humaine » annoncent l'ouverture de cabinets de traitements physiques par les infra-rouges, les ultra-violets, les massages vibratoires, la haute fréquence électrique, en somme tout un tralala pas hippocratique du tout. Les homéopathes persévèrent dans leurs incrustations morbides par leurs petites vaccinations infinitésimales de poisons, venins, toxines, jus de sales bêtes ou de microbes, tout en continuant à se ficher des causes morbides et principalement des restrictions et des manœuvres de régime. Des bromatologistes diététiciens prétendent guérir tous les grands fléaux par le jus d'oignon, d'ail, de cresson et de tomate, ou par des confitures aux amandes, avec un bon petit trafic supplémentaire de marmites à cuisson surconcentrée ou de pilules de toutes couleurs ou pire encore d'injections de sang jeune.

Quant aux grands manitous de la Santé publique, populaire, archi-sociale, antifachiste, internationale et mètèque, ils disposent de tous les leviers de commande et de tous les moyens de pression (dispensaires, armées de visiteuses et fonctionnaires ; T.S.F.) pour cuti-réactionner à tire-larigot, multiplier les associations de vaccins, piquer, larder, encager pêle-mêle malades qui s'ignorent, bien portants et moribonds. Tout le monde y passe ou y passera, au nom de la Liberté démocratique, de l'Egalité sociale, étatisée par des hommes naturellement bons, grâce aux minutes de silence, répétées inlassablement au cours des semaines de bonté, avec ventes de timbres antisiphilitiques et de rintintins porte-veine. Mais tout cela ne suffit pas à l'appétit d'ogres, qui vient et grossit en mangeant, on le sait. Il leur faut, à présent, de vastes crédits pour dépister, emprison-

ner et castrer tous les prétendus non costauds et surtout « pour prendre la parole » et organiser un vaste plan de commissions de préservation morbide, non pas par la diffusion des vraies lois de la santé (abomination de la désolation qui affamerait tous ces parasites de la Santé sociale et publique !) mais par des vaccinations ultra-multipliées et conjuguées, dont la principale à rechercher, trouver et appliquer illico, subito et presto à toute la population sera la vaccination antisymphilitique ! A la suite de quoi règnera la rutilante perspective de la noce impunie, dans le sexualisme de la libre disposition de soi-même et des autres, sans sanction, avec un supplément de loisirs pour s'occuper dans les cabarets démocratiques à boire de plus en plus le fameux apéritif, lancé populaire.

En somme les écuries d'Augias sont remplies jusqu'au plafond. Mais le balai herculéen de la Vérité commence son œuvre de salubrité. Patience !

Recrudescence épidémique. — On annonce qu'il faut se reporter à un siècle en arrière pour retrouver mention d'un afflux de maladies épidémiques aussi accentué qu'en cette fin d'hiver 1937-1938. Certes, dit-on, le printemps amène une recrudescence des maladies infectieuses, mais « *aujourd'hui des épidémies inexplicables sont venues s'y greffer* ». Bien que le nombre des lits disponibles dans les hôpitaux de Paris ait passé de 20.072 lits en 1920 à 29.082 en 1938, il a fallu bloquer les salles en ajoutant, entre les lits, deux mille brancards. Et c'est surtout sur les enfants que s'est abattu le génie épidémique, puisque les services des hôpitaux d'enfants étant débordés, on a dû créer des services temporaires d'enfants et répartir cinq cents lits nouveaux dans cinq hôpitaux de vieillards, pour y soigner les contagieux (rougeole, scarlatine, coqueluche), dans des conditions d'isolement très défectueuses.

La stupefaction des fonctionnaires et des médecins est grande devant cet assaut microbien que la fameuse médecine moderne, dite à la croisée des chemins, a déclaré inexplicable.

Nos lecteurs savent qu'en véritable médecine naturiste, hippocratique, ce qui paraît inexplicable aux hygiénistes en chambre et aux théoriciens de laboratoire, relève toujours de causes surnaturelles et naturelles, évitables quand on sait rechercher le pourquoi et le comment des conséquences morbides qui s'observent en pratique courante. Que les défaillances des immunités naturelles soient plus grandes au printemps, c'est un fait qui relève de ce que nous avons décrit sous le nom de soudure annuelle des vitalités, l'année commençant, en vérité, non pas le 1^{er} Janvier, mais avec la sève nouvelle, en fin Mai. Les organismes n'ayant plus à leur disposition de Janvier à Avril qu'un bagage de plus en plus réduit de forces vitales naturelles, accumulées au cours de l'été précédent, il en résulte alors un état de moindre résistance.

D'autre part, si le printemps de 1938 a été si fertile en troubles de santé, c'est, nous l'avons répété dans nos articles de particularités sai-

sonnières, par suite d'un dérèglement saisonnier d'origine occulte (atmosphère humaine empestée par la haine revendicatrice et assassine) qui s'est ajouté à des phénomènes naturels, excessifs : année maximum de suractivité des taches solaires et plusieurs étés secs à la file qui ont concentré et irrité les aliments ; gelées tardives qui ont brisé l'élan vital naturel.

Parallèlement, les végétaux qui participent, comme les hommes, à la vie terrestre ont été aussi éprouvés. Les arbres fruitiers, les légumes et les moissons ont souffert de la gelée, du manque d'humidité, de la paralysie de la sève et de la surexcitation solaire. Les aliments en ont été rendus plus irritants et moins vivifiants. C'est pourquoi nos recommandations renouvelées portaient principalement sur la déconcentration par les changements d'eau de cuisson et sur l'économie des forces par des repos plus larges, chez les sujets délicats, afin d'atténuer la sensibilisation des viscères digestifs et de compenser la réduction des forces naturelles disponibles. Les personnes qui ont bien voulu se soumettre attentivement à ces obligations ont pu éviter les troubles les plus graves ou se tirer d'affaire plus aisément que les malades traités par l'aveuglement doctrinal, classique, c'est-à-dire à grand renfort d'aliments violents, de piqûres, de vaccins et d'interventions chirurgicales.

Les enfants, passés au B. C. G., vaccinés et revaccinés de multiples façons, saturés des fameuses vitamines des jus d'orange, de citron et d'épinards, traités par le prétendu soleil artificiel des rayons ultra-violets auraient dû semble-t-il, échapper à l'ambiance épidémique par l'emploi de ces mirobolantes panacées, lancées par l'infamale médecine classique. Or, il s'est trouvé que ce sont eux, principalement, qui ont pâti le plus des circonstances saisonnières difficiles. Il est clair, en effet, que leurs résistances naturelles ont été démolies par les intoxications des immunités artificielles (envahissement microbien de l'organisme par les bacilles de la tuberculose bovine du B. C. G. ; toxines varioliques, diphtériques, des vaccins ; imprégnation tuberculinique des cutiréactions renouvelées) et par les agressions déminéralisantes des fruits acides. Leur terrain humoral ayant été ainsi placé en défaillance, les microbes ont eu facilité d'accès et de pullulation ; puis, les convalescences ont été très pénibles et très prolongées semées de complications imprévues.

Tant que durera l'aveuglement des allopathes et des homœopathes, sur la genèse morbide générale et sur les seuls moyens logiques de prévention et de guérison, par la suppression des causes, principalement alimentaires, et par l'institution thérapeutique de leurs contraires (les règles de bon ordre psychique et nutritif) et par les nécessités d'adaptation aux circonstances naturelles du moment, les fléaux continueront de s'abattre sur les collectivités, pour sanctionner les fautes, inciter à la recherche et à la pratique des lois de la véritable santé, qui n'ont rien à voir avec les moyens que proclament les fonctionnaires, vaccinateurs et endocrinomanes, de la prétendue santé néo-hippocratique, humanitaire, démocratique, publique et « soziale », dont on nous rebat les oreilles.

La fièvre aphteuse. — Les animaux ont pâti, comme les hommes et comme les végétaux, de conditions saisonnières fort irritantes et déprimantes (grande sécheresse, taches solaires qui congestionnent). Mais, c'est surtout leur nourriture, trop souvent défectueuse : tourteaux, racines blanches (betteraves), qui a déterminé de l'irritation humorale et muqueuse et qui les a mis en moindre résistance. La fièvre aphteuse a trouvé ainsi un terrain favorable pour se déclarer.

On nous a demandé les précautions à prendre pour se protéger de cette affection, dans les pays où elle sévit sur le bétail. D'abord, l'affection est fort peu transmissible à l'homme. On en a cité pourtant des cas en Algérie, où la maladie s'est propagée à l'homme et s'est manifestée par des aphtes sur la langue, s'accompagnant d'une réaction ganglionnaire, avec dysphagie, salivation, gastro-entérite, diarrhée fétide, fièvre vers 38,5. Les troubles durent une huitaine de jours. Parfois des poussées successives peuvent s'observer.

En présence de fièvre aphteuse vraie ou même plus simplement d'aphtes, avec fièvre, il faut se mettre d'abord au régime fluide légèrement lacté : tapioca à l'eau avec 1 cuil. à café de lait concentré sucré Nestlé ; café dédoublé ou fleurs de thé avec une demi-cuillerée à café de lait Nestlé ; puis farine de blé ou vermicelle avec lait Nestlé ; puis purée de pommes de terre, changées d'eau et fromage doux ; puis compote de banane crue, biscuit à champagne, enfin reprise du régime solide, normal.

Pour éviter la contagion ou les récidives, il faut supprimer l'excès de vin, le porc (jambon, etc.), les poissons, le gibier, tous les légumes et les fruits acides, les concentrations minérales et les plats trop cuisinés (fromage recuit, sauces fortes, etc.). Il convient aussi de changer l'eau de cuisson des légumes pour faire cesser les brûlures et les irritations des muqueuses. L'ébullition du lait est aussi une précaution nécessaire, pour prévenir la contagion.

En cas de stomatite aphteuse, même banale, il faut, plus que jamais, éviter les savons et les dentifrices ; il faut se brosser et se rincer la bouche à l'eau bicarbonatée. L'eau bicarbonatée légèrement (1 cuillerée à café par litre) sera utilisée aussi en boisson. On n'emploiera jamais ni eau oxygénée, ni teinture d'iode, ni sirop iodo-tannique, ni antiseptiques intestinaux, ni cachets antithermiques, ni autovaccins, ni purgations. De l'eau de riz pour les potages enraye la diarrhée. Une cuillerée à café de charbon de Belloc, midi et soir, servira à neutraliser les fermentations fétides. En cas de constipation, de petits lavements à l'eau bicarbonatée et des suppositoires aideront à exonérer l'intestin. Chez les enfants, on évitera encore plus soigneusement légumes verts, fruits et bouillons de légumes pendant toute la période inflammatoire, et, de tout temps, pour éviter la réceptivité infectieuse et la déminéralisation, tous les jus de fruits acides (citron, orange, mandarine, tomate, orangeade).

Le grand fléau scientifique de la puériculture moderne. — Les

grands quotidiens annoncent froidement que le pays va se repeupler d'hommes forts, grâce à une organisation sociale, pour laquelle on réclame une armée d'auxiliaires diplômées, véritables démarcheurs sanitaires, qui envahiront les écoles, les crèches, les offices d'hygiène, les centres d'assurances sociales, les pouponnières, les dispensaires, les préventoria, les centres d'élevage et surtout les domiciles privés pour répandre partout, paraît-il, la joie de vivre, le bonheur des loisirs, l'idéal national, la pureté sans tache, la prémunition morbide et le renouvellement de la race !! Après trente-trois mois de bourrage de crâne, avec toutes les stupidités inventées par les dictateurs de laboratoire et les théoriciens de la chimie thérapeutique, elles seront munies d'un diplôme social, qui les lancera dans la carrière du fonctionnariat ravageur, par l'erreur médicale étatisée.

Et pour appâter le bon public, une photographie représentait une de ces auxiliaires apprenant à marcher à deux bébés, à l'aide d'un système de poulies et de pendaïson pas très simple. L'uniforme de cette auxiliaire était rendu particulièrement suggestif par la présence d'un voile tendu, comme chez les Touareg, devant les deux tiers inférieurs de la face, pour éviter les projections microbiennes du souffle et des particules de salive, probablement empestées, que ces jeunes infirmières auraient pu projeter sur ces bébés, en dirigeant leurs premiers pas.

Quant aux conseils sanitaires, qui devront être inscrits sur le mortel carnet de santé, ils consisteront principalement en recommandations de jus d'orange, de citron, de tomate et d'épinards, sous prétexte de vitamines, puis de cuti-réactions incessantes et de polyvaccinations : par le B. C. G., contre la tuberculose ; puis contre la variole, la diphtérie, le tétanos, la fièvre typhoïde, la colibacillose, la staphylococcie, la méningococcie et par l'autohémothérapie.

Les jeunes mères seront ensuite initiées, c'est évident, au grand secret de la nourriture fortifiante, par le régime carné précoce, vers l'âge de 5 mois, avec jambon, poisson et foie de veau cru, préparés selon les recettes de la diététique sociale, divulguées par des augures de la T. S. F. officielle. En outre, le régime sera renforcé opothérapiquement par tous les jus d'hormones de bêtes, entre autres par la folliculine, extraite de l'urine de jument gravide, qui serait une panacée pour les enfants mal développés. Enfin, le plein air ravageur sera imposé par l'exposition des bébés, à l'air glacé, pendant des heures, dans leurs voitures, en hiver. Acidifiés, intoxiqués, piqués, vaccinés, drogués et glacés, les malheureux enfants seront ensuite passés aux rayons ultra-violets et finalement amputés des amygdales, curettés pour les végétations adénoïdes, trépanés pour mastoïdites et opérés de l'appendicite : succession de supplices qui passent, à présent, comme choses très normales.

Voilà l'affreuse série d'absurdités, très classiques, dont les mères devront soigneusement préserver leurs enfants, pour éviter d'en faire des débiles et des malades.

La culture rationnelle des immunités naturelles des enfants, par les règles de bon ordre général, de pureté alimentaire et d'hygiène capitalisante des forces de résistance, devra, en effet, toujours prendre le pas sur le fléau des immunités artificielles, qui conduisent à l'empoisonnement humoral et à la dégénérescence raciale, nous le répétons inlassablement.

Pourquoi les enfants sont si souvent énervés et malades. —

« C'est un des grands dadas de la pédagogie « moderne » : il faut observer... Comme si depuis que le monde est monde on avait commencé à *observer* seulement depuis que les pédagogues en chambre ou de laboratoire ont commencé à *penser*. Il faut se méfier des gens qui pensent, s'ils pensent *in abstracto* ».

« Convions nos lecteurs à l'observation. L'état d'énervement de nos élèves arrive à un point que l'on ne peut qualifier de culminant parce que nul ne sait ce que nous réserve l'avenir » !

« *Pourquoi ?* On peut répondre, en style télégraphique : vin, café, viande, cinéma, en un mot *excitants*. Or, notre époque aurait besoin par-dessus tout de calme. Ce calme, l'enfant ne le trouve que rarement au foyer. La lecture des journaux et les conversations qu'elle suscite, les sorties du soir (cinéma), l'agitation insensée de la T.S.F. ne prédisposent pas nos élèves à ce calme au moins relatif que réclame l'œuvre d'éducation, d'autant plus que les maîtres et les maîtresses subissent eux-aussi l'influence délétère de l'ambiance. Sans doute pourrions-nous essayer de lutter... Ce n'est pas toujours facile : l'atmosphère dans laquelle nous vivons se fait de plus en plus lourde et pesante... »

« Mais il faut considérer aussi les excitants purement matériels. Comment se nourrissent nos élèves ? Les conditions de vie qui sont faites à leurs parents les amènent à s'ingurgiter de la charcuterie ou de la viande saignante. Les repos qu'il serait bon de prendre avant et après le repas (combat digestif), on n'y pense jamais. Le résultat, c'est que nos gamins et nos gaminnes nous arrivent fatigués et surexcités ».

« Que nos collègues *observent* et d'une façon *scientifique*, ils verront que les trois quarts et demi des malaises enfantins proviennent d'une alimentation mal comprise : déficience pour certains, c'est sûr, mais pour la plupart, suralimentation, drogues, viandes saignantes, sucreries... »

« Nous ne sommes pas ici, et pas plus dans la colonne des Notes d'hygiène que dans les autres, pour les théories *a priori*. Mais les *idées* que nous exposons et défendons se vérifient dans les faits, et c'est pour cela qu'elles sont nôtres. Dans l'ordre qui nous préoccupe, nous savons tel petit garçon, à l'abri des misères « habituelles » depuis que son père lui a donné un régime rationnel. Nous savons tel grand garçon dont les angines, maux d'oreille et de ventre ont disparu depuis que son régime a été débarrassé de viande hachée et d'huile de foie de morue. Nous voyons dans notre entourage des jeunes gens bourrés de viande, et d'angi-

nes, voire d'abcès dans la gorge : donc piqûres, puis extraits de foie ou autres, pour « remonter ».

« *Rerum cognoscere causas* », connaître la cause, et agir là-dessus. Or, la médecine que nous voyons à l'œuvre tous les jours s'attaque aux symptômes, c'est-à-dire aux effets... Et il ne peut y avoir de médecine que des causes. Jugez quelle est la bonne : observez autour de vous, comparez et concluez ! ».

René JEANNERET (1)

Jus de fruits. — Nous avons déjà signalé les dangers des jus de fruits de conserve traités par l'acide sulfureux (jus de pommes et de raisins, vins sans alcool) qui acidifient (2). Nous avons également dénoncé le fléau de la mode des vitamines, ordonnées sous formes de jus de fruits acides (mandarine, orange, citron, pamplemousse, tomate), avec lesquels les théoriciens de l'Hygiène sociale de la Santé Publique sont en train de démolir la race, en ordonnant ces jus de fruits aux petits enfants, dès les premiers jours d'allaitement, même au sein. Non contents de cette déraison, les chimistes ont conseillé, par terreur des microbes, d'incorporer aux jus de fruits, même pour la consommation chez soi, des substances antiseptiques. Ces conseils ont provoqué de tels troubles d'intoxication qu'au cours de la séance de février 1938, à l'Académie de Médecine, MM. Tanon et Boulet ont rappelé « qu'on a conseillé, pour la préparation familiale des jus de fruits, l'emploi de produits antiseptiques tels que le benzoate de soude, l'acide salicylique, l'acide benzoïque, les fluorures, le formol, le para-oxybenzoate de méthyle, l'acide para-chlorobenzoïque et différents dérivés bromés ; certains de ces antiseptiques organiques sont parfois combinés à des solvants tels que les composés éthyléniques du glycol dont la toxicité récemment mise en évidence aux Etats-Unis s'ajoute à la toxicité propre de l'antiseptique. Ces antiseptiques sont interdits pour la préparation industrielle, mais ils peuvent être utilisés pour la préparation familiale et pour les jus de fruits présentés sous la forme de spécialités pharmaceutiques. En raison des dangers que présentent de telles pratiques pour la santé publique et la diffusion des jus de fruits préparés hygiéniquement, les auteurs demandent à l'Académie d'examiner la question. » (*La Presse Médicale*, 9 Mars 1938)

L'acidité relative des fruits doux. — Même les variétés de fruits, rangées parmi les plus douces, présentent un certain degré d'acidité qui est toléré d'ordinaire par les organismes les plus sensibles, à condition que ces fruits très doux ne soient pas présentés insuffisamment mûrs ou en quantité excessive. La dose de tolérance est variable selon les personnes, les âges (les plus sensibles sont les enfants et les vieillards), les sai-

(1) Extrait de l'excellente revue « *l'Ecole Française* », 78, rue Ch. Chefson, à Bois-Colombes (Seine).

(2) *Enseignements et traitements naturistes pratiques*, tome V, p. 178.

sons (on tolère moins en hiver, un excès de fruits), le moment de la journée (les déminéralisés tolèrent mieux les fruits de saison, le soir, et exclusivement la banane crue, à midi), l'état d'irritation humorale (en état inflammatoire aigu des muqueuses ou de la peau, surtout chez les enfants, aucun fruit n'est toléré, sauf la compote de banane crue, préparée à l'avance), l'année, le climat et le terrain (il y a parfois des changements importants de teneur acide pour la même variété d'une année à l'autre ou d'un terrain à l'autre).

Pour réduire au minimum l'acidité relative des fruits doux, il faut d'abord les cueillir à point et non pas prématurément. Mais une cueillette trop tardive peut rendre certaines poires farineuses, en été. Il faut attendre le mois d'octobre pour les fruits d'hiver. Les fruits d'été demandent à être entrecueillis c'est-à-dire récoltés en plusieurs fois, selon la facilité avec laquelle ils se détachent. Puis, il faut laisser la maturation se compléter pendant un certain temps, dans les compotiers, pour les fruits d'été ; au fruitier, pour les fruits d'hiver.

Les fruits imparfaits (tombés prématurément, âcres, durs, mal mûris, trop véreux) sont à rejeter, même cuits et sucrés. Les compotes de fruits tombés prématurément restent nocives et acidifiantes (maux de gorge, rhumes, urticaire, cystalgie, etc.).

La présentation en compotes crues, préparées de 4 à 8 heures à l'avance fait disparaître presque complètement la petite acidité qui persiste dans les fruits doux, sauf pour certaines variétés de prunes ou pour les abricots que l'écrasement rend encore plus acides. On s'en aperçoit au goût.

Les pruneaux cuits, dessucrés, sont les fruits les plus dépourvus d'acide, puis les compotes de bananes, puis de prunes très douces, de poires, de figes, de pommes.

Les raisins, insuffisamment mûrs, gagnent à être laissés sur les ceps jusqu'au moment des gelées, vers le 15 octobre. Au point de vue composition chimique du grain de raisin, il existe une grosse différence entre la maturité industrielle qui permet de cueillir la grappe un peu avant le ramollissement des grains, afin de faciliter le transport et la vente, et la surmaturation physiologique, qui rend le grain beaucoup moins agressif pour les muqueuses buccales et les humeurs, surtout chez les déminéralisés. En effet, le raisin contient deux sucres : le glucose et le lévulose, et deux acides : l'acide tartrique et l'acide malique. Dans le dernier mois, ces sucres passent de 1 à 20 %. En même temps les acides baissent. Mais la diminution des acides n'est pas étroitement corrélative avec l'accroissement des sucres. Des circonstances de départ de la sève, au printemps et de moindre insolation en été, influent beaucoup sur la production des acides, ce qui fait que le raisin, avec un goût également doux, peut donner lieu à des différences importantes de tolérance d'une année à l'autre, chez les sujets délicats. L'acide tartrique est le moins agressif.

Sa proportion est relativement stable. C'est surtout l'acide malique qui diminue au cours de la maturation. Des chimistes ont étudié le rapport sucres/acidité, pour apprécier en chiffres le degré de maturité suffisante. Le rapport de 15 (119 de sucres pour 7.75 d'acide) est très insuffisant. De 20 à 25, il est limite de consommation. De 25 à 30 il est suffisant. A 35 (154 de sucres pour 4,35 d'acide) la maturité est parfaite. Pour les cures de raisin ou pour les sujets très sensibles aux acides, on ne devrait livrer à la consommation que des raisins parfaitement mûrs.

On peut vivre en bonne santé aux Colonies. — La lettre suivante nous a été envoyée du Congo.

« Depuis 8 mois que je suis ici, j'ai dû chercher à découvrir seule les bons et mauvais aliments. J'ai appris assez sévèrement à tenir compte des différences dues au climat bien particulier et aux saisons sèches, puis humides. A quelques mois d'intervalle ou même à quelques semaines, on trouve les plus grands changements et dans le même temps, on trouve des salades archiconcentrées et des carottes tellement douces qu'il a fallu les cuire dans une petite eau.

Cependant malgré des expériences quelquefois désastreuses (par exemple pour les mangues), la résistance du terrain semble avoir été conservée, puisque j'ai pu traverser — ainsi que mon mari — des épidémies de grippe et de paludisme (qui semble sévir par crises), sans être touchée. J'ai fait de mon mieux pour me renseigner et il est une chose dont je suis certaine c'est que l'on catalogue souvent « crise de paludisme » ce qui n'est que crise de nettoyage. Puis, étant donné d'une part que la quinine n'empêche aucunement d'être impaludé, d'autre part que la quinine est très souvent mal tolérée, je me demande si les doses plus ou moins fortes (souvent plus que moins) que l'on fait ingurgiter avec conscience aux pauvres coloniaux ne sont pas une des causes du... paludisme, par atteinte du terrain humoral ! En tout cas je n'ai pas absorbé de quinine et je n'ai pas été impaludée, grâce à mon régime.

J'ai appris pas mal de choses et, en particulier, j'ai découvert avec étonnement que les Noirs souffraient aussi malgré le soleil et la chaleur et leur résistance, d'accidents dus à l'acidité des légumes ou des fruits (une oseille rouge abominablement acide, des saphos ou attengas auxquels touchent, pour leur malheur, les Européens, au moins aussi acides, et des mangues vertes). En octobre les dispensaires étaient pleins d'enfants souffrant de diarrhée, et l'on rencontre de nombreux cas d'impétigo sans parler des coliques ou autres troubles causés par un piment très pimenté. Chaque fois, on pense au paludisme, mais jamais aux fautes alimentaires qui vont croissant au fur et à mesure que les habitudes mauvaises des Blancs sont copiées et adoptées par les Noirs. Besoins de viande, d'infect poisson séché, d'alcool, de médicaments. Et l'irrégion qui s'infiltre maintenant dans l'œuvre merveilleuse des Missionnaires ! Quelletâche reste à accomplir !

Et je vais partir avec regrets : regret pour la vie campagnarde à laquelle j'aspire depuis si longtemps et que j'ai pu me faire malgré les assauts les plus déguisés de la vie mondaine, à outrance et factice, beaucoup plus ici qu'en France ; pour l'air pur, la verdure, « mon jardin », « mes poules » — regret de laisser là tant de choses en route — regret de ne plus entendre les beaux offices du Dimanche chantés, avec tant d'abandon par toute la foule innocente des Noirs, petits et grands — et Paris me semble bien loin.

J'aurai appris encore ici à refuser systématiquement, ce que j'acceptais « pour faire plaisir », les petits gâteaux de 5 heures, et les aliments auxquels je ne touche plus. Depuis mon départ j'ai pu suivre mon régime sur le bateau d'abord, puis ici ou même dans les grands repas officiels, j'ai refusé ce que je n'aurais su manger, et j'en suis arrivée à figurer à la table sans participer aux « joies » de la dite table. Après dix ans de lutte, on finit par comprendre.... mais ma réputation est faite.

En somme, rien n'a changé dans l'ensemble avec le Brazzaville que le Commandant Krieger a connu, si ce n'est qu'on a desséché un peu les marigots et que le communisme s'est infiltré parmi la population indigène. Là aussi.

J'ai pu apprendre à mes dépens la différence qui existe entre un tempérament adaptable et un qui ne l'est pas beaucoup, mais cela m'a permis de venir en aide à d'autres fragiles, des enfants en particulier. Ici, on donne régulièrement du sédobrol pour les faire dormir, alors qu'ils souffrent d'excès de sels minéraux ou d'autres causes.

J'ajoute qu'on met inmanquablement sur le compte du climat : toutes les fatigues, toutes les gripes, tous les rhumes, toutes les insomnies, toutes les irritations, toutes les éruptions et les trachéites, et les rhumatismes...

Les furoncles ! C'est dans l'air !... Il est effrayant de voir les fautes de la médecine classique qui semblent plus graves que dans la métropole, parce que la cause « air ou paludisme » ajoute des œillères... aux nombreuses autres et évite de rechercher la véritable cause.

Et le mal s'installe. Mais j'ai souffert bien souvent de tant de choses et l'on ne peut rien dire. Personne n'entend ! Evidemment, je ne laisse jamais passer une « occasion » pour venir en aide, au début, un peu vive, maintenant un peu plus insinuante, mais si l'oreille est attentive, on ne fait pas l'effort nécessaire et on continue les apéritifs quotidiens et les médicaments et tout ce que vous savez mieux que moi.

On donne aux nouveau-nés 0 gr. 05 ou davantage de solution de quinine en plus des jus de fruits acides ! On a enterré en septembre un enfant de 10 mois environ, de père médecin, dans un milieu de médecins (ils étaient tous là !) mis à ce régime. J'enrageais ! ».

Le danger des teintures et des fards. — Le 17 Juin 1930, M. Kling,

directeur du laboratoire municipal de Paris, a fait une communication à l'Académie de Médecine sur ce sujet. En voici des extraits instructifs :

« Lorsque les chaussures teintes après confection sont portées peu de temps après qu'elles ont été recouvertes de teinture, c'est alors qu'on voit apparaître les cas d'intoxication.

En juin 1929, il nous fut apporté, au Laboratoire, une paire de souliers et une bouteille de teinture ayant servi à les teindre en bleu foncé.

Ces souliers avaient provoqué une intoxication très grave, dont une demoiselle H... avait été victime... Melle H... fut prise de malaises et, d'après le rapport médical, établi par le praticien appelé à lui donner des soins, elle présenta rapidement des accidents très graves, caractérisés par une cyanose particulièrement impressionnante, généralisée à toute la surface cutanée, avec prédominance aux lèvres, troubles cardiaques si fortement accusés qu'ils donnèrent des craintes sérieuses pour la vie du sujet, auquel il fut administré des inhalations et des injections sous-cutanées d'oxygène et sur lequel furent pratiqués des massages du cœur, ainsi que des manœuvres de respiration artificielle prolongées. C'est à l'aniline qu'étaient attribuables les accidents constatés.

Dans un autre cas, la teinture ne contenait pas d'aniline, mais de l'orthotoluidine, mélangée à une petite proportion de carbylamine.

Si les accidents dont sont responsables ces produits se sont multipliés au cours de ces dernières années, cela tient certainement au fait, que par suite de la cherté de la vie, bien des gens cherchent à tirer de leurs garde-robes, réduites au minimum d'éléments, tout le parti possible.

Mais, à côté de ces cas, il en est d'autres qui ont été provoqués par l'apparition de produits tinctoriaux nouveaux, ou tout au moins utilisés sous une forme nouvelle.

Une dame X... ayant porté, durant quelque temps, une robe verte, confectionnée avec un tissu constitué par un mélange de fils de soie animale et de soie artificielle, type acétyl-cellulose, voulut faire teindre cette robe en noir. Le bain était constitué par une nouvelle matière colorante, d'origine suisse, dite noir sétacyl direct R.

Lorsque sa robe lui eut été rendue par la teinturerie, la dame X... la porta durant une demi-journée. Dans la nuit qui suivit, elle se vit envahie par une éruption érythémateuse papuleuse et bulleuse, des plus violentes et des plus douloureuses.

Cette affection cutanée dura plusieurs mois et laissa des cicatrices, qui, aujourd'hui, après dix-huit mois, sont loin d'être disparues.

Nous avons eu également, en ces derniers temps, dans le même ordre d'idées, à constater des accidents favorisés, eux aussi, par des idiosyncrasies, accidents qui ont été déterminés par l'emploi de rouges pour lèvres. Les accidents de ce genre, dont, jusqu'alors, il n'avait jamais été fait mention, sont apparus du jour où, aux colorants constitués par des pigments colorés mis en suspension dans une matière grasse, ont été subs-

tituées des préparations dans lesquelles le colorant était amené à l'état de dissolution dans la dite matière grasse.

A diverses reprises des bâtons de rouge, d'un même fabricant, nous ont été apportés par des personnes qui, après usage de ces bâtons, ont vu apparaître sur les lèvres des éruptions et de l'enflure.

Quant à la recherche des matières colorantes, elle a abouti, suivant les cas, à la caractérisation de Rhodamine B (chlorhydrate de tétréthyl diparamidofluorane) ou d'éosine (tétrabromo fluorescéine), colorants qui, à première vue, ne paraîtraient pas susceptibles de provoquer d'accidents puisque l'un d'eux, l'éosine, est autorisé pour la coloration de certains produits alimentaires ».

Bibliographie. — D^r P. CARTON. — *La Santé aux Colonies. Une expérience de la doctrine hippocratique-cartonienne. Lettres du Commandant Krieger.* 1 vol. de 164 pages. Prix : 12 fr., franco recommandé : 13 fr. 60. En vente à *La Revue Naturiste*, 48, rue Piard, Brévannes (S-et-O.)

Ce livre rassemble toutes les lettres du Commandant Krieger que nous avons publiées séparément dans *La Revue Naturiste* depuis 14 ans. Leur groupement forme ainsi un tout où se trouvent groupées les recommandations pratiques les plus sûres, contrôlées par des années d'expérience, pour préserver sa santé aux Colonies.

Les médications dangereuses

La chimiothérapie soufrée, antibactérienne. — De nouveaux produits chimiques, dérivés organiques du soufre et du mercaptan, dont la structure est analogue à celle du phénol, obtenus par synthèse, viennent d'être découverts par des savants de laboratoire (théoriciens de la chimie et de la bactériologie). Ils sont en ce moment l'objet d'un fastueux lancement commercial, qui rappelle celui des dérivés de l'arsenic. Ceux-ci, au nombre de plus de deux mille, furent essayés contre les maladies à protozoaires (trypanosomes, spirochètes, amibes). Le fameux 606 devait opérer la *sterilisans magna* de la syphilis, entre autres. Il a fallu en rabattre.

Aujourd'hui, c'est contre les maladies microbiennes que ces chimistes pensent avoir trouvé des remèdes puissants, qui seraient capables d'éteindre subitement des infections telles que la blennorragie, la méningococcie, etc. Le principal de ces corps est le paramidophénylsulfamide. Cette médication sulfamidée ou azoïque a été aussitôt essayée sur les malades atteints de méningites purulentes, à méningocoques ou à streptocoques, et surtout contre la blennorragie et les gonococcies. Tous les médecins seraient appelés dorénavant à prescrire fréquemment ces nouveaux produits, affirme-t-on.

Les premiers résultats cliniques ont été accompagnés d'un tollé général dont les échos ont retenti, à la séance du 11 février 1938, de la Société de Médecine de Paris. Certes, on a pu tarir en quelques jours l'écoulement blennorragique, mais au prix d'incidents si alarmants (parfois mortels) qu'il a été demandé aussitôt d'en interdire la vente libre, ces produits restant inefficaces dans 30 % des cas et n'agissant qu'à des doses frisant l'empoisonnement immédiat : hématurie, anurie avec coma, ictère, anémie hémolytique, cyanose, érythème, fièvre, agranulocytose mortelle; paralysie des jambes, névrite optique, sans compter la stérilisation (azoospermie). Les lanceurs de ces spécialités pharmaceutiques ont beau répéter qu'il n'y a là que des effets idiosyncrasiques et que leurs produits sont absolument anodins quand on se sert de dose appropriée et quand on tombe sur des sujets non sensibles, il n'en reste pas moins vrai que l'on doit se garer soigneusement de ces violences antiseptiques, de ces destructeurs de la vitalité des cellules nobles de l'organisme, dans tous les cas, soit d'emblée, soit indirectement par les réactions formidables qu'ils engendrent dans le jeu des défenses leucocytaires, réactions qui d'ailleurs n'empêchent pas des récives et qui se traduisent toujours par des épuisements profonds. Voici d'ailleurs un extrait recueilli dans « Le Siècle Médical » du 1^{er} Nov. 1937, au sujet d'un de ces médicaments. « Toute l'Amérique a été alertée par la presse et la radio, sur l'initiative du gouvernement fédéral et des associations médicales, afin de retrouver sept cents bouteilles d'un médicament à base de sulfanilamide qui, pour une raison non encore déterminée, a déjà empoisonné mortellement quarante et une personnes. Des stocks expédiés par bateau ont été signalés par T.S.F. pour qu'ils ne soient pas débarqués. »

« Le même médicament avait été employé récemment pour soigner le troisième fils du président Roosevelt. »

Préparez vos enfants à l'holocauste ! — En catimini, à l'instigation des fonctionnaires de la médecine étatisée et soviétisée, le Sénat a voté dans sa séance du 2 Juin 1938 la vaccination antidiphthérique obligatoire, au cours de la deuxième ou de la troisième année de la vie. Voilà du pain sur la planche pour les fameux augures de la médecine sociale ! Parents et tuteurs devront immédiatement livrer leurs enfants âgés de moins de 14 ans, en vrac, à cette nouvelle fureur vaccinale, mise en branle surtout par des bourreaux de laboratoire, nantis, pour la plupart, de noms pas français. Tous les écoliers de France âgés de moins de 14 ans devront d'ici un an y passer, robustes ou faibles. Qu'importent les morts et les dégâts de choc humoral et d'intoxication qui en résulteront ! De temps en temps des échos soigneusement filtrés sont pourtant publiés dans les journaux de médecine, quand une série de troubles a dévasté les enfants d'une école soumis à ce seringage collectif. Mais la grippe ou la colibacillose ou l'aérophagie ou le déficit endocrinien ou l'instabilité vago-sympathique portent alors la responsabilité des décès, c'est entendu !

Les sociétés médicales retentissent en ce moment de doléances au sujet des accidents observés à la suite de la vaccination triple, antityphoïdique, antidiphtérique et antitétanique, appliquée aux jeunes soldats. Il faudra s'attendre à pire, à la suite des vaccinations multipliées sur les organismes encore plus délicats des enfants. Et pour quels résultats ! Car, cette nouvelle vaccination n'a pas d'efficacité absolue, les sujets vaccinés pouvant attraper quand même la diphtérie. Nous l'avons constaté, entre autres, dans la famille d'un médecin, grand propagateur de cette vaccination, dont les enfants vaccinés par lui, prirent quand même la diphtérie. Et comme la durée de cette vaccination n'est pas grande, les malheureux enfants devront défiler périodiquement sur le front d'un escadron de fonctionnaires rangés en bataille, seringues à la main, pour être lardés de piqûres toxiques, comme cochons d'Inde.

En outre, comme les officiants de la prétendue santé publique s'empresseront de continuer à s'alimenter des crédits, dont les contribuables feront les frais, il faut s'attendre à de nouveaux décrets esclavagistes, conférant le nom de maladie sociale à toutes les affections, et au vote de nouvelles lois, obligeant les enfants à subir successivement les vaccinations antitétanique, antityphoïdique, antiméningococcique, antipesteuse, anticholérique, antituberculeuse, antientérique, puis les multiples cuti-réactions obligatoires, la prépucectomie obligatoire, l'appendicectomie obligatoire, l'amygdalectomie obligatoire, la trépanation sternale et mastoïdienne obligatoire, les ponctions lombaires obligatoires et, probablement, la vasectomie de castration, obligatoire pour ceux qui ne sembleront pas être des élus sociaux. Cet ensemble de détraquements sera appliqué au nom de la sacro-sainte Liberté démocratique et de l'Egalité indivisible, mises au service d'un humanisme intégral, naturellement bon, social et international.

Pendant ce temps-là, dans la patrie de Jenner, dans la royaliste Angleterre, rangée comme prototype des grandes démocraties par les bourreurs de crâne de la T.S.F. officielle des Loges, la vaccination anti-variolique n'est pas obligatoire !

La France, devenue le paillason des métèques et des interdits de séjour des autres nations et la victime des agents de sociétés secrètes, chargés de propager la démolition de la race, par la cobainisation des enfants, au nom de la Santé sociale, la France devra se nettoyer des parasites qui la vampirisent. Elle ne pourra se refaire médicalement qu'en cultivant proprement ses résistances profondes encore solides, c'est-à-dire en recourant aux enseignements pratiques des vraies lois de vie saine qui, seules, peuvent assurer la préservation morbide spontanée, par le renforcement des immunités naturelles, à la place des immunités artificielles qui ne servent qu'à déplacer et aggraver les échéances morbides, en surpeuplant les prisons, les asiles de fous et les services de cancéreux. Telle est la révolution à faire.

Accidents de la vaccination triple associée (antityphique, antidiphthérique antitétanique). — M. G. Mandillon apporte deux observations d'accidents post-vaccinaux, la première observation concerne un état de choc survenu après la deuxième injection de vaccin triple ; la deuxième des crises convulsives tétaniformes après aussi la deuxième injection, crises durant une journée sans séquelles et avec légères modifications de l'excitabilité musculaire. (*Soc. de méd. et de chir. de Bordeaux*)

Accidents rénaux consécutifs à la vaccination triple. — MM. Codvelle, Paraire et Jaquier rapportent un cas de néphrite hématurique provoquée par la vaccination triple, chez un sujet qui avait présenté un an auparavant une albuminurie minime transitoire, sans autres troubles des fonctions rénales. Ils rappellent à ce propos la fréquence relative de ces accidents chez les sujets atteints de débilité rénale, et discutent la conduite à tenir vis-à-vis de la vaccination triple des albuminuriques. Ils concluent à l'abstention systématique — sauf quelques cas d'espèce.

Néphrite aiguë après vaccination triple associée. — MM. P. Melnotte et Duret rapportent l'observation d'une néphrite aiguë survenue à la deuxième injection de vaccin triple associé (2 cmc) chez un sujet de 22 ans sans antécédents rénaux. Anurie prolongée quatre jours ; azotémie s'élevant jusqu'à 3 gr. 25 par litre. Guérison avec fonctionnement rénal normal un an après. (*Soc. de méd. militaire*, 10 mars 38)

Les dangers des injections intraveineuses de vaccin antityphique. (*Casopis lékařu Ceskych*, 28 mai 1937). — L'emploi, comme agent de pyrétothérapie, du vaccin antityphique (méningo-névrauxite syphilitique, arthropathies, chorée, endovascularites) n'est pas exempt de graves dangers. Emmer rapporte 4 cas, dont 3 morts en hyperpyrexie avec état typhique et une survie obtenue, malgré l'azotémie élevée. Dans chacun de ces cas on avait injecté 1 cmc de vaccin sensibilisé contenant 25 millions de bacilles d'Eberth.

La gonococcie, maladie décrétée sociale et quasi totalitaire. — En attendant la découverte et l'application obligatoires du vaccin antigonococcique et du vaccin antisiphilitique, auxquelles on travaille dans les laboratoires, les théoriciens de la Santé publique se sont attaqués à la lutte contre le gonocoque, par un prétendu renforcement individuel du terrain organique. Le principe est superbe. Que recouvre-t-il encore une fois ? Un récent congrès nous l'apprend. Il s'agit d'abord de faire subir l'inoculation de la gono-réaction à tous les sujets que l'on pourra piéger à l'aide de l'examen prénuptial obligatoire et des redoutables mâchoires du carnet de santé obligatoire, autour desquels le monde officiel bat le tam-tam, fort intéressé. Analyses chimiques du pH vaginal ; injections salpingiennes et péritonéales de lipiodol caustique ; ionisation à l'argent ; courants de haute fréquence ; diathermie tant à ondes amorties, qu'à ondes entretenues, longues ou courtes ; chimiothérapie et acridinothérapie par voie intraveineuse ; cacodylate de soude, aluminate de cuivre, bleu

de méthylène, violet de gentiane, thorium X ; para amino phénil-sulfamide ; injections intradermiques de cultures gonococciques vivantes ; folliculinothérapie ; électro-coagulation exo-cervicale, bipolaire, mono-active ; électropyrexie ; insufflation tubaire kymographique ; injections intramusculaires de benzoate de dihydrofolliculine ; rayons infra-rouges, telle est la vaste série de supplices chinois, annoncée comme moyens de cure souveraine, en réalité comme procédés de commerce triomphants, au détriment des masses aveuglées, chloroformées et abruties par le grand déploiement des réclames de la grande idole moderne, la Baby-lone apocalyptique, la Science matérialiste qui s'est affublée du masque spiritualiste et néo-hippocratique de l'inconnu dans l'homme, pour mieux tromper et pour persévérer dans ses thérapeutiques démoniaques.

Pensées détachées

La jouissance et le luxe détruisent la santé du corps et de l'esprit.

— « L'existence en dehors de Dieu s'explique par la liberté ; la liberté, par la douleur. L'homme est le produit de sa force ; il est le fils de l'obstacle.

« Retirer la douleur, ce serait retirer la création elle-même. Qui n'a pénétré la signification de trois mots qui ont six mille ans : la faim, le travail, la mort !... » ***Les premiers chapitres de la Genèse subsistent toujours.*** »

« L'effort est là. La nature toujours présente, au besoin nous le dira. Et le combat qu'elle a offert, qu'est-il à côté du combat donné dans l'âme pour la conquête de l'infini !... »

« ... L'unique malheur de ce temps est qu'on ait redit à l'homme qu'il était ici pour jouir... *Le luxe est le paganisme de nos jours... L'homme fut créé complet, à condition de se créer complètement lui-même... Le jour où l'humanité possèdera un capital suffisant sera le jour où tous ses membres seront saints. L'homme ne jouira point sur la terre... L'amélioration d'un peuple ou son élévation vers Dieu n'est que le même édifice... Tout le mal vient de l'abus du commerce...* » (BLANC DE SAINT-BONNET. — *De la restauration française*)

Particularités saisonnières

Les taches solaires toujours nombreuses, la sécheresse et les gelées tardives qui ont ravagé les arbres fruitiers, la paralysie de la sève qui en a résulté ont affaibli la résistance des organismes et déterminé des déclin de forces (asthénie), des états congestifs, rhumatismaux et infectieux graves : fièvre aphteuse chez les animaux ; épidémies chez les enfants, surtout de scarlatine, de pneumonies et d'états toxi-infectieux malins, avec cyanose, œdèmes, infiltrations hémorragiques, trachéobronchite, avec crachats visqueux. Il a fallu, nous l'avons dit, ouvrir des services d'enfants, supplémentaires, dans les hôpitaux de Paris. Les enfants poussés à la viande d'une façon précoce et au jus de fruits acides ont été plus particulièrement touchés.

Au cours des états aigus, le régime liquide, avec eau bicarbonatée et lait Nestlé extrêmement dilué (au 20^e ou au 40^e, en poids, chez les adultes) apaise bien. Puis, en reprise du régime solide, le fromage est bien mieux toléré que l'œuf, même sous forme incorporée (le biscuit de Reims est la forme la mieux tolérée par les nerveux, petits mangeurs, peu adaptables). Les manœuvres alternantes de reprise alimentaire, contre la dénutrition, et de retour au liquide, contre la congestion et l'irritation, furent difficiles à conduire, mais souveraines. Certains grands nerveux, très épuisés et amaigris ont dû être nourris à l'aide de 5 *petits* repas, synthétiques, par 24 heures, dont un nocturne. Les fragiles ont dû accentuer les repos. Il a fallu alléger les repas du soir, encore plus qu'à l'habitude.

Les changements d'eau de cuisson (2 ou 3, pour les légumes verts, pommes de terre, légumes de soupe ; ou 2 pour les pois, lentilles, champignons) restent nécessaires, pour les arthritiques. Les végétariens ont toléré, pour bien azoter le repas de midi, de petites doses de pois, mieux que les lentilles. Éviter les pommes de terre à chair blanche, les haricots mange-tout à cosses jaunes. Reprendre un peu de légumes crus. Se reposer de blé cru, trempé, une semaine par mois. Accroître l'exercice physique, sans surmenage. Se méfier du camping et de l'excès de bains de soleil (nudisme dégradant). Recommencer le matin la tonique friction-massage de tout le corps, à la main nue, mouillée d'eau. Se garer des régimes d'hôtel ; éviter le tourbillonnement ; rechercher la tranquillité, pendant les vacances.

Mois de Juillet-Août-Septembre. — *Légumes verts à cuire.* — Haricots verts, pois mange-tout, courgette, chou, laitue, romaine, batavia, escarole, chicorée frisée, artichaut, carotte, tétragone, arroche, ansérine, bette à cardes.

Légumes crus. — Salades : laitue, romaine, batavia, escarole, chicorée frisée, puis, en septembre pissenlit et mâche (semer de la mâche dès le 20 juillet). Petites doses de légumes crus, midi et soir : carotte, chou, pommes de terre, pois, artichaut, et, pour les nerveux, radis. Une demi-cuillerée à café de blé cru, trempé, à midi seulement.

Fruits doux. — Bigarreaux, groseilles à maquereau, pêches, prunes, abricots, brugnons, poires, figues fraîches, raisins, amandes, bananes, pruneaux.

Fruits acides. — Fraises, cerises anglaises, cerises aigres, cassis, groseilles à grappes, framboises, mûres (ronce), tomates, citrons, oranges, fruits tombés longtemps avant l'époque normale de leur cueillette et cuits en compotes.

PC

