



SOMMAIRE

D^r P. CARTON : *Les céphalées du matin.*

Variétés : *Légumes verts, riches en fer.* — *Malgré la pluie, cette année, les fortes concentrations alimentaires ont persisté.* — *Les résultats des prétendus progrès réalisés dans l'alimentation infantile.* — *Vaccination antidiphthérique.* — *Alcalinisation humorale. Emploi du bicarbonate de soude.* — *Nouvelle recette de pain d'épice.* — *Pâte à nouilles sans œufs.* — *L'excès d'air, en hiver, est nocif.* — *La Revue Naturiste.*

Les médications dangereuses.

Pensées détachées : *Les humiliations expiatrices des serviteurs de l'Éternel.*

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

Notre but

Faire connaître la doctrine médicale du vrai naturisme, hippocratique-cartonien. La séparer de ses falsifications : le nudisme païen, d'une part et, d'autre part, la tromperie pharmaceutique, allopathique ou homœopathique, du Néo-hippocratisme, du Paranaturisme et de l'Humanisme, prétendu intégral.

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.

Dégager la médecine naturiste de l'emprise d'empiriques, incompetents ou faussaires. La rétablir sur ses bases traditionnelles gréco-latines et lui apporter le complément nécessaire des démonstrations scientifiques et des données synthétiques.

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 désharmonie, 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 nécessité de l'esprit religieux ; l'amour de la Nature et 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.

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.

Montrer que le meilleur moyen d'action et de propagande consiste dans le bon exemple, personnel et discret, de l'Ordre intégral.

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° 24.669, Paris ; ce qui réduira vos frais d'envoi et de correspondance à 1 franc.

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.

Les céphalées du matin

Il n'est pas question, dans cette courte note de médecine pratique, d'étudier le symptôme céphalée dans son ensemble, ce qui obligerait à parler de la plupart des maladies, mais simplement de montrer comment un banal symptôme isolé peut répondre à des indications de manœuvre de régime très différentes.

Des maux de tête qui font partie d'affections bien caractérisées, qu'elles soient aiguës (état grippal, coryza purulent, sinusite, angines, périostite alvéolo-dentaire, maladies infectieuses, etc.), ou chroniques (diabète, albuminurie, syphilis, artériosclérose, etc.), sont donc à éliminer d'abord, parce que leur traitement rentre dans le cadre de la maladie majeure, dont ils ne sont qu'une expression de détail. Au contraire, les céphalées du matin que nous signalons sont de petites entités d'ordre mineur. Elles ne s'accompagnent pas d'élévation importante de température, ni de perturbation inquiétante de l'état général. Elles ne constituent, par leur présence presque isolée, qu'un simple avertissement d'une défectuosité de l'état humoral et, par suite, de la nutrition. C'est pourquoi elles nécessitent une vérification minutieuse et une correction exacte, pour que l'organisme soit rétabli en ordre de

marche normal. De cette façon, le mal de tête, qui indique qu'un dérangement vient de se produire dans les conditions d'existence, sera traité dans ses causes et, par conséquent, effacé logiquement, tandis que si on agissait selon l'aveuglement médical classique, on ne rechercherait pas le moins du monde les fautes de régime ou d'hygiène et on se bornerait au traitement antisymptomatique, c'est-à-dire au réflexe pharmaceutique qui aboutit à l'axiome : céphalée = aspirine.

Il existe d'abord une céphalée très précoce qui se produit aussitôt le réveil. Elle succède à un mauvais état nocturne, qu'elle ne fait que prolonger. La nuit s'est accompagnée de cauchemars ou de réveils fréquents, de sensibilité des muqueuses respiratoires ou de la peau (démangeaisons) ou de troubles congestifs (engourdissement des bras, sensibilité du foie ou des hémorroïdes, etc.). En pareil cas, le mal de tête se déclare selon deux mécanismes différents. Il peut s'agir d'abord d'une surcharge azotée (excès de table ; repas toxique ; viande ou œuf entier ou champignons pris au repas du soir ; fromages trop forts : Brie, Port-Salut, Pont-Lévêque, crème de Gruyère, etc. ; plats trop cuisinés ; noix ; légumineuses aux deux repas ou dans le repas du soir). Ajoutons que, souvent, l'insuffisance d'exercice peut aussi être incriminée, ce qui aggrave alors l'état de surcharge et d'engrassement humoral. Pour remédier à ce mal de tête, il faut dégager l'état humoral avec un laxatif et opérer une réduction ou un jeûne azotés, le jour même, puis ne plus recommencer la surcharge qui était en cause, afin que le mal de tête ne reparaisse plus. S'il y a eu sédentarité, on prescrira en même temps l'exercice indispensable.

D'autres fois, le mal de tête du réveil est le résultat d'une irritation humorale produite par une alimentation acide ou par une carence. S'il s'agit d'un acide, c'est soit un légume acide (oseille, tomate, cresson, rhubarbe, aubergine, choucroute) qui en est cause, soit des fruits acides (oranges, mandarines, jus de citron, groseilles à grappes, pommes ou poires acides, cerises acides ou pas bien mûres, figues sèches, compotes de fruits verts, etc.) ; soit un excès de doses de fruits doux, chez des arthritiques déminéralisés ; soit des fruits musqués (raisin muscat, poire de William) ; soit des intolérances de fruits qui se sont produites par manque de synthèse alimentaire : carence d'aliments sucrés à midi (chocolat ou confiture ou miel) ou de farineux en hiver ; carence de beurre cru dans les régimes trop sévères ; carence d'aliments diastasés : fromages, pâtisseries ; carence de champignons ou de légumineuses, à midi, chez les végétariens, surtout au cours de saisons pluvieuses ou d'années faibles. Il faut donc penser, en pareil cas, à ces diverses possibilités, pour savoir les dépister et les corriger à propos.

Une seconde catégorie de céphalées se produit peu de temps après le petit déjeuner. Elle n'existait pas au réveil ; elle commence seulement quand la digestion du repas s'amorce ; elle s'atténue plutôt par l'exercice,

au cours de la matinée. Là, il s'agit d'une intolérance à l'égard d'un aliment azoté trop fort qui vient d'être introduit dans le menu du petit déjeuner. Il est indiqué alors de supprimer pendant un certain temps le lait ou, s'il en était pris, le fromage ou l'œuf incorporé en gâteau ou en pâtisserie et de ne laisser, selon les malades, que : thé, pain, beurre ; ou salade crue isolée ; ou chocolat cuit à l'eau ou cru, noisettes ou amandes ; ou potage aux légumes, léger ; ou pruneaux crus, trempés (non cuits), pour décharger l'état humoral et faire cesser le mal de tête les jours suivants. Cette suppression d'aliments azotés d'origine animale sera plus ou moins longue, selon les sujets et selon les circonstances de saison et d'année. Elle pourra durer deux ou plusieurs jours ou même plusieurs semaines. On fera donc les rappels et les alternances qui seront indiqués. Le petit repas du matin reste, en effet, chez certains sujets fragiles, un problème difficile à résoudre, parce que souvent changeant.

Enfin, il peut arriver que le mal de tête n'apparaisse qu'à la fin de la matinée. Il peut alors s'accompagner de faiblesse, de troubles neuro-vasculaires (une oreille rouge ; vertiges). Cette troisième catégorie de céphalée relève d'une insuffisance nutritive, d'une carence azotée et sucrée, limitée souvent à la composition du petit déjeuner. Cette carence est encore plus accentuée, si en même temps, il s'est produit un excès d'efforts physiques au cours de la matinée. Il convient alors de renforcer le petit déjeuner, de réintroduire soit un peu de lait (de préférence une cuillerée à café de lait concentré, sucré, Nestlé) ou même de donner un peu de fromage ou d'œuf incorporé (madeleine, brioche, galette sèche, biscuit), pour que l'organisme cesse d'être en état de souffrance par déficit. Naturellement, on réprimera l'excès de dépenses physiques s'il était à incriminer en même temps. Chez certains sujets grands arthritiques, ultra-sensibles à toutes les concentrations alimentaires, il suffit de redonner des traces de ces aliments réparateurs (gros comme un pois de fromage, une bouchée de gâteau à l'œuf, 2 noisettes ou amandes), pour remettre la nutrition en ordre. D'autre part, s'il s'agit de sujets de grande taille (au-dessus de 1 m. 72), il est indiqué d'une façon encore plus pressante de renforcer le petit déjeuner en aliments azotés et sucrés (fromage ou œuf incorporé ; chocolat ou miel bouilli ou confiture), surtout si des dépenses musculaires importantes se font au cours de la matinée. On évite les pannes organiques de dénutrition, avec accompagnement de céphalée, qui se produisent à la fin de la matinée, avant le repas de midi.

L'étude de ces trois sortes de céphalée montre une fois de plus, que ce qui domine en clinique et en thérapeutique, hippocratiques cartonniennes, c'est la recherche des causes par la vérification détaillée des recettes et des dépenses, dans le budget organique de chaque individu pris en particulier. C'est alors qu'intervient l'art médical (1) qui permet d'agir

(1) Voir P. CARTON. — *L'Art médical. L'individualisation des règles de santé.*

avec efficacité et d'une façon physiologique, selon les circonstances d'âge, de potentiel vital, de taille, de tempérament, d'état de susceptibilité individuelle, d'année, de saison, et aussi d'activité des taches solaires.

D. P. CARTON

Variétés

Légumes verts riches en fer. — Pour les déminéralisés, les légumes verts les plus toniques, les plus riches en fer et en matières minérales sont les épinards et la tétragone. Mais cette richesse minéralisante est, en même temps, un inconvénient pour les arthritiques, atteints de grande sensibilité nerveuse, humorale et digestive. Aussi, est-on obligé d'apporter des restrictions de concentration et de doses pour leur emploi. A cela, il n'y a rien d'étonnant, quand on se reporte à ce principe général : aux transformateurs organiques robustes conviennent les aliments forts ; aux faibles, les aliments déconcentrés, pour qu'ils puissent faire les frais du combat alimentaire et de l'utilisation organique. C'est pourquoi, nous le répétons toujours, les déminéralisés auxquels on doit fournir des minéraux de premier ordre sont obligés de les absorber à faible concentration pour ne pas souffrir de troubles de surminéralisation : rhumatismes, entérite, insomnies, pollakiurie, congestion prostatique, cystalgie, prurit, varices, etc.

Même cette année où les pluies ont été abondantes, il a fallu continuer, chez les arthritiques, à changer d'eau les légumes verts, et aussi les pommes de terre, les légumineuses et les champignons, pour des raisons que nous expliquerons plus loin.

Les vertus minéralisantes des légumes verts les plus riches en fer : épinards et tétragone apparaissent avec le plus d'évidence chez les sujets anémiés et chez ceux qui ont à faire les frais d'une consolidation osseuse, à la suite de contusions graves ou de fracture. Même changés d'eau 4 fois (5 eaux, par conséquent), pour éviter leur action surexcitante, ces deux légumes agissent nettement en procurant une meilleure résistance ostéomusculaire et un amoindrissement des douleurs à la marche chez ces blessés et traumatisés, au cours de la convalescence. Cette action salutaire est même si évidente qu'elle constitue, en pareils cas, un traitement que l'on peut réaliser suffisamment, en incorporant dans les légumes verts courants (laitue, chou, carotte, courgette, etc.) au moment de les cuire quelques feuilles d'épinards (variétés d'été ou d'hiver) ou de tétragone (en été), à titre de médication ferrugineuse.

A noter aussi que de ces deux légumes verts, le plus riche en fer est l'épinard et que l'épinard constipe un peu, tandis que la tétragone relâche plutôt ; d'où l'indication de les alterner. En été, au jardin, semer la variété d'été de Rueil, en hiver l'épinard géant d'hiver.

Ajoutons enfin, que ces légumes présentés hachés et non entiers, en branches, puis repassés une dernière fois à l'eau bouillante sur une passoire, sont moins irritants, et moins surminéralisants, chez les grands arthritiques et les entéritiques, hypersensibles aux concentrations fortes.

Malgré la pluie, cette année, les fortes concentrations alimentaires ont persisté. — Des personnes, attentives aux manœuvres alimentaires, annuelles et saisonnières, se sont basées sur le fait de l'abondance de la pluie au cours de la seconde moitié de cette année, pour ne plus atténuer les concentrations des légumes en les changeant d'eau de cuisson. Elles se sont étonnées ensuite de s'en trouver incommodées. Effectivement, on a continué à observer, en pareil cas, des troubles d'irritation cutanéomuqueuse (prurit, eczéma, bronchite, entérite), d'insomnie, de rhumatisme et de congestion qui relevaient de fortes concentrations alimentaires, d'ordre naturel (pommes de terre; légumes verts; céréales riches en gluten, œufs). Et il a fallu recommander, aux arthritiques fragiles, de persister dans les mêmes adoucissements et déconcentrations (par 2 à 4 changements d'eau de cuisson, selon les sujets, pour les légumes verts, les pommes de terre, les légumineuses et même les champignons et les marrons avant de les cuisiner), afin de faire cesser des troubles de surminéralisation. A noter toutefois que pour éviter une sous minéralisation on dut faire garder, à midi, une pomme de terre cuite en robe, à une seule eau et, de temps en temps, le soir, du vermicelle, changé une fois d'eau. Des légumes verts, précieux par leur richesse en fer, les épinards et la tétragone, devaient même être repassés encore à l'eau bouillante sur passoire, après avoir été hachés. Seules les personnes très robustes pouvaient s'accommoder du régime peu ou pas déconcentré.

Cette contradiction d'une saison pluvieuse qui ne déconcentre pas les matériaux alimentaires s'explique d'une façon naturelle. En réfléchissant, on constate qu'à la suite de plusieurs étés secs, quantité d'éléments nutritifs d'ordre naturel (fixation azotée, entre autres) et aussi d'engrais chimiques incorporés à la terre sont restés inemployés en réserve, aute d'avoir été dissous dans suffisamment d'eau de pluie. Et ces matériaux accumulés depuis plusieurs années, ont été mis en circulation et ont été absorbés à flots par la dissolution des pluies renouvelées.

Ce qui le prouve bien, en effet, c'est que malgré la pluie, les légumes avaient gardé un goût fort et les poires d'automne et d'hiver ont été plus grosses et surtout plus sucrées qu'à l'ordinaire, poissant beaucoup les doigts à table. C'est pourquoi on dut employer moins de sucre dans les desserts. Le raisin pourtant a été médiocre et le vin peu chargé en alcool, à peine 8 degrés dans certaines zones malgré l'augmentation de la récolte de plus d'un quart, par rapport à l'an passé. Ce fait s'explique par la faible insolation de la saison, car le raisin a besoin de soleil pour

être très sucré. C'est d'ailleurs à cause de ce retard de maturité, que la vendange a été retardée.

Enfin, c'est surtout sur les betteraves sucrières que cet afflux de matériaux accumulés au cours de plusieurs été secs, à la file, s'est montré évident, en augmentant à la fois la quantité et la qualité. On a récolté en effet, souvent plus de 5 mille kilos de betteraves, par hectare, de plus qu'à l'habitude et leur richesse en sucre au lieu d'être [diminuée par l'humidité s'en est accrue, la densité atteignant 8.5 à 9. Pareille richesse en sucre n'avait pas été constatée depuis plus de 25 ans.

Les résultats des prétendus progrès, réalisés dans l'alimentation infantile. — Pour que se développent mieux les endocrines de la jeune personne humaine, on préconise de plus en plus, depuis une quinzaine d'années, la nourriture carnée précoce : viande de porc (jambon), poisson, dès l'âge de 8 mois.

Les résultats d'intoxication humorale et d'engrassement des tissus en ont été accrus. Et, comme les enfants sont, à présent, polyvalonnés contre les infections aiguës, ce sont les affections chroniques : rhumatismes, diabète qui augmentent et s'aggravent.

Pendant ce temps-là, les ligues contre le rhumatisme se demandent pourquoi le rhumatisme progresse et quelles en sont les causes. En fin de compte elles décrètent le rhumatisme maladie sociale que l'on doit combattre ardemment à l'aide de piqûres.

À la séance du 30 mai 1939, de l'Académie de Médecine, dans une communication faite au sujet des maladies rhumatismales traitées à la clinique infantile de l'Université de Lyon, de 1925 à 1938, on a constaté cette fâcheuse augmentation, mais sans en dénoncer la cause principale : la nourriture insensée que l'on donne à présent aux enfants : jus de fruits acides et viandes toxiques.

Voici le texte résumé de cette communication : « M. G. Mouriquand et M^{lle} Weill ont déjà montré en 1935, par une statistique portant sur la période 1925-1934 que les maladies rhumatismales (rhumatismes du type Bouillaud avec ou sans lésions cardiaques, chorées précédées ou accompagnées par des fluxions articulaires ou avec lésions cardiaques) augmentaient de fréquence chez les enfants soignés dans la clinique infantile de Lyon ; les chiffres relevés de 1935 à 1938 indiquent que la progression a continué d'une façon à peu près régulière et que la mortalité a également augmenté ; si cette progression devait se maintenir, les affections rhumatismales deviendraient, comme dans certains pays étrangers, un véritable danger social. » (*La Presse Médicale*)

Vaccination antidiphthérique. — Les gens de laboratoire, pour faire décréter cette vaccination obligatoire, ont brandi comme preuve péremptoire de l'efficacité de la vaccination par l'anatoxine, la diminution de plus en plus importante, au cours de ces dernières années de la mortalité par diphthérie.

Pour stigmatiser les erreurs de ces théoriciens, le Dr Robert Rendu a publié dans « Le Monde Médical » d'octobre 1939 une étude très détaillée des statistiques de ces 20 dernières années, avec 3 courbes particulièrement démonstratives. Voici les conclusions auxquelles il aboutit :

« 1° Les premières vaccinations antidiphtériques à l'anatoxine datent de la fin de l'année 1923. Pendant les cinq premières années d'application de la méthode (1924 à 1928), la mortalité par diphtérie a plus que doublé à Paris. »

« 2° Même en fixant le début de la phase vaccinale à 1928, on doit reconnaître que le total des cas de mort est plus élevé pendant les 10 années suivantes (1928-1937) que pendant les 10 années précédentes (1918-1927). »

« 3° La grande « vague épidémique » d'après guerre (1918-1938) s'est traduite, partout, par une courbe ascendante dont l'apogée se situe entre 1928 et 1931. Depuis, la courbe est descendante *même dans les pays où l'on n'a pas vacciné*. A Paris, la recrudescence de mortalité diphtérique a atteint son maximum en 1928, date qui, précisément, a été choisie comme point de départ de l'application de la méthode. »

« 4° On a remarqué, depuis un certain nombre d'années, aussi bien à l'étranger qu'en France, une baisse très sensible de mortalité par maladies infectieuses. La rapidité et l'importance de cette baisse ont été, à Paris depuis 10 ans, plus *grandes pour la scarlatine et la rougeole que pour la diphtérie* : or, on ne peut invoquer ni sérum ni vaccin, pour expliquer la diminution de mortalité de ces 2 maladies. »

Nous ajouterons ce que nous répétons depuis 30 ans : la diminution des infections aiguës par les vaccins, les sérums et les précautions antiseptiques, opérées sans la correction des causes des états aigus (les fautes de régime et d'emploi des forces) se trouve compensée malheureusement par une aggravation des tares chroniques (folie, cancer, diabète, artériosclérose, rhumatisme, dégénérescence, arriération mentale).

Alcalinisation humorale. Emploi du bicarbonate de soude. — L'acidification humorale est un fléau qui détermine une grande irritabilité et une grande fragilité des tissus. Celles-ci se manifestent surtout au niveau des organes excréteurs : peau et muqueuses. Pour lutter contre ces troubles, l'organisme se défend en neutralisant les acides par des bases minérales, arrachées aux os, aux dents et aux cellules, ce qui provoque une déminéralisation manifeste (phosphaturie).

Comme remède prophylactique, il faut s'abstenir des acides directs (fruits et légumes acides) et indirects, de métabolisme (excès de viande, de sucre) et aussi d'usure neuromusculaire (excès d'exercice ; surmenages variés).

Au cours des états aigus, quand la causticité acide des excréments est très grande, on peut être obligé d'avoir recours passagèrement à un adjuvant chimique, le bicarbonate de soude, pour adoucir l'état humoral

ou pour protéger localement les tissus muqueux. C'est ainsi que dans les cas d'aphtes, d'angine, de glossite, d'entérite aiguë, de prurit vulvaire, de crevasses des seins, etc., des attouchements, des lavages, des lavements à l'eau bicarbonatée procurent adoucissements et améliorations.

De même, au cours de déficiences chroniques à l'égard des acides (déméralisation, cystalgie, glossite, entérite, gingivite expulsive, conjonctivite) une minime dose de bicarbonate (une très petite pointe de couteau à dessert), ajoutée passagèrement midi et soir dans l'assiettée de légumes, à table, procure une amélioration évidente des phénomènes douloureux et irritatifs et une tolérance facilitée pour les fruits crus.

Mais, ce procédé de neutralisation urgente par le bicarbonate de soude ou même par l'eau de Vichy n'est qu'un pis aller à n'employer que par courtes périodes. On ne doit pas y avoir recours d'une façon prolongée. En effet, l'état chimique, de ce sel, non assimilé par une vitalisation végétale, peut provoquer à la longue, en absorption par les voies digestives, des troubles de dévitalisation avec asthénie neuro-musculaire, déficit des résistances osseuses, état dyspnéique, teint gris, ou encore de l'irritation intestinale avec diarrhée. Il faut alors en suspendre l'emploi, surtout chez les sujets âgés, menacés d'artériosclérose, chez lesquels le bicarbonate peut activer la précipitation de sels calcaires et accroître la calcémie qui est un des ennemis des vieillards. Pour le brossage des dents, ne l'employer qu'en solution faible.

Après avoir obtenu les améliorations muqueuses locales, il convient donc de s'attacher avant tout à la recherche minutieuse des causes de perturbation nutritive (acidifications indirectes par les excès azotés ou par l'excès de motricité qui donne de l'acide lactique ; carences de certaines catégories d'aliments, etc.). C'est ainsi que la reminéralisation plus attentive, à l'aide de légumes verts particulièrement riches en fer : épinars, tétragone, peut aider au renforcement des résistances naturelles et permettre la suppression d'un moyen artificiel, qui bien que peu dangereux peut néanmoins engendrer à la longue une dévitalisation organique.

Signalons encore qu'une incorporation plus intime, au cours d'une préparation culinaire avec farine et miel, comme dans la préparation du pain d'épice, neutralise l'inconvénient chimique du bicarbonate de soude. Il se passe alors un fait de tolérance analogue à celui du sucre chimique, très néfaste en infusions, bonbons, sucreries, mais qui s'adoucit et se vitalise en incorporation intime avec des aliments vivants (fruit oléagineux dans le chocolat ; lait concentré sucré ; entremets cuisinés ; gâteaux).

Nouvelle recette de pain d'épice. — Substituer cette recette à celle qui est dans les quatre premières éditions du livre : La Cuisine Simple.

Ne pas employer de décoction d'anis, produit convulsivant qui donne des troubles du cœur. Dans 280 gr. (exactement) d'eau ordinaire, délayer

300 gr. de miel, sur feu doux, en tournant à l'aide d'une cuiller de bois. Porter à l'ébullition pendant 2 minutes, puis laisser presque refroidir. Dans un saladier, mettre 500 gr. de farine. Faire un puits. Y verser progressivement le liquide, avec le miel dissous. Tourner avec soin pour obtenir une pâte sans grumeaux. Ajouter ensuite, à la surface de la pâte, 10 gr. (pesés exactement) de bicarbonate de soude. Tourner encore fortement pour bien mélanger. Dans une boîte en fer, à biscuits, bien beurrée (mesurant environ 18 cm. de longueur sur 8 cm. de largeur), verser la moitié de la pâte, sur 2 cm. 1/2 de hauteur. Verser l'autre moitié dans une autre boîte, pour obtenir après cuisson, deux rectangles séparés, pas trop épais, ce qui facilite la cuisson et rend le pain d'épice moins dense et plus digestible que si on le cuisait en un seul bloc. Mettre le couvercle. Cuire, pendant une heure et demie, environ, à four *extrêmement doux au début*, puis plus chaud à la fin ; en tournant les boîtes de temps en temps. Démouler aussitôt sur une assiette creuse et attendre 2 jours avant de consommer. On peut aussi incorporer dans la pâte 20 gr. de beurre, ajouté, après ébullition du miel dissous. Le pain d'épice est rendu ainsi plus odorant, mais il est moins digestible. Pour les sujets très fragiles, se servir de farine blanche à 55 % et de miel blanc.

Pâte à nouilles sans œuf. — Pour les grands arthritiques qui tolèrent mal les céréales trop riches en gluten (pâtes du commerce, et semoule faites obligatoirement avec des blés durs ; Quaker Oats), voici une recette de pâtes légères.

Pétrir 400 gr. de farine (à 55 %) avec une pincée de sel et à peine un verre d'eau pour obtenir une pâte ferme, bien lisse. La mettre en boule, au repos, au moins une heure, dans une serviette farinée. Puis, la séparer en deux, abaisser chaque moitié à l'épaisseur de 1 ou 2 millimètres et laisser sécher pendant 36 heures sur une serviette étalée sur une table. Briser ensuite en fragments que l'on met en réserve dans une boîte. On peut aussi découper la pâte aplatie, avant le séchage, en se servant d'un rouleau (coupe-persil) à lames coupantes, en lui donnant la forme de lanières ou de petites pâtes.

Il est bon néanmoins, pour éviter une carence, de consommer de temps en temps du vermicelle ordinaire, changé une fois d'eau de cuisson.

L'excès d'air en hiver est nocif. — La manie de l'hygiène, dite sociale, par l'excès d'air et l'excès sportif est profondément nocive aux sujets insuffisamment robustes (enfants, vieillards ; adultes débiles). Il est destructeur, en effet, de mettre des enfants en plein air, dehors, dans leur voiture pendant des heures, le matin, en hiver, par temps de gelée. Il est malsain pour les épuisés et les vieillards d'être insuffisamment vêtus en hiver. Il est néfaste d'ouvrir les fenêtres la nuit, autant en hiver qu'en été. Les sujets, surtout les débiles, s'épuisent à chauffer la rue ou la campagne avec leurs radiateurs pulmonaires. Il suffit, pour avoir un renouvellement d'air suffisant, la nuit, de tirer la fenêtre très légèrement,

juste de quoi passer un crayon, dans l'intervalle inférieur, sans la mettre à l'espagnolette. Dans la journée, quand il gèle, il suffit de donner toutes les heures un courant d'air d'une minute pour réapprovisionner de bon air une pièce habitée. Il est inutile de tenir les fenêtres des pièces, grandes ouvertes, en hiver, pendant des heures sous prétexte d'hygiène. On glace ainsi les parois des pièces qui irradient du froid, ce qui sensibilise davantage les sujets fatigables. Ceux-ci retrouvent de la résistance en prenant leur sieste sur le lit, en pièce close, même en été. La sieste, prise en plein air, approvisionne moins qu'en pièce close, parce que l'excès d'excitation de la grande lumière et du grand air amène des réactions épuisantes. Il faut, dans le cours de la journée, des alternances rythmées de débits qui font se développer les forces et s'endurcir et de répit reposants, accumulateurs et capitalisants. L'agitation continuelle, l'exposition excessive au froid, l'excès de cure solaire et surtout l'abominable nudisme dégradateur physique et moral, sont des causes de démolition de la santé. Nos ancêtres, qui étaient plus rustiques et qui étaient meilleurs marcheurs que les générations actuelles, savaient se tenir au chaud la nuit (lit en alcôve, placée au milieu d'un des côtés et non dans un angle de la chambre ou lit avec rideaux) et se dépenser moins et s'aérer moins, pendant le jour, en hiver. Quant à l'hygiène hivernale par le ski, ce n'est qu'une entreprise commerciale, épuisante pour la race. Ces temps-ci, nous avons encore eu à soigner des cas de tuberculose pulmonaire, survenue à la suite d'épuisement neuromusculaire hivernal par le ski. Cette nouvelle cause de surmenage intensif de l'état général et de tuberculose consécutive sert de pendant à la tuberculose des plages, déterminée par l'insolation prolongée du nudisme.

La Revue Naturiste. — Pour que la Revue naturiste puisse continuer à paraître, avec les indications saisonnières qui nous sont particulièrement réclamées, nous prions nos abonnés dont l'abonnement s'est terminé à la fin de l'année de bien vouloir le renouveler (20 fr. pour la France ; 25 fr. pour l'Étranger) et de nous avertir de leur changement d'adresse, s'il y a lieu. Nos correspondants sont priés d'ajouter dans leurs lettres un timbre de 1 franc, pour la réponse qu'ils nous demandent.

Les médications dangereuses

Les aliments irradiés donnent des ulcérations des voies digestives. — « A. H. Roffo a administré à un lot de 600 rats blancs un régime alimentaire habituel (pain et lait) auquel il a ajouté de la cholestérine irradiée par les rayons ultra-violetts ou bien du jaune d'œuf irradié tantôt par le soleil, tantôt par les rayons ultra-violetts. Une série d'animaux reçut seulement du lait et du pain irradiés par le soleil, une autre reçut, avec un régime normal, des quantités variables de cholestérine non irradiée et enfin, une série de 1.000 rats témoins ne reçut que du pain et du lait. »

« Après vingt-huit mois d'expérimentation, A.-H. Roffo a pu affir-

mer les résultats suivants : Les animaux de contrôle, ainsi que ceux qui reçurent ensemble avec leur nourriture de la cholestérine non irradiée, étaient tous bien portants. Par contre, les animaux ayant reçu, avec leur régime, de la cholestérine irradiée aux rayons U.-V. présentaient, dans 39 pour 100 des cas, des ulcérations ou tumeurs du tractus digestif (estomac et foie surtout). Ce pourcentage était de 36 pour 100 pour les animaux soumis à une alimentation contenant du jaune d'œuf irradié au soleil, et de 58 pour 100 pour le jaune d'œuf irradié par les rayons ultraviolets. Enfin, la seule ingestion de pain et de lait irradiés par le soleil favorisa, dans 40 pour 100, l'apparition de tumeurs ».

« L'étude histologique permit de constater que les lésions obtenues étaient ou bien des ulcérations plus ou moins importantes de la muqueuse digestive, ou bien de véritables ulcères avec transformation carcinomateuse. En effet, chez de nombreux animaux, la périphérie de la zone ulcéreuse présentait des aspects typiques d'adénocarcinome ». (*La Presse Médicale*, 30 Août 39)

Injectons de sérum antitétanique. Mort par anaphylaxie. — MM. Mazel et Guilleminet (Lyon) rapportent un fait de mort rapide survenu, chez un enfant de 5 ans, 12 heures après une injection de 10 cm³ de sérum antitétanique, selon la méthode de Besredka. Les accidents ont revêtu un type anaphylactique, sans qu'il soit possible de retrouver, dans le passé, l'injection préparante.

Au point de vue médico-légal, de tels faits doivent être signalés : la possibilité de tels accidents mortels, imprévisibles, inévitables, incurables, fait comprendre que dans certains cas limites le praticien ait le droit et le devoir d'hésiter avant d'appliquer la sérothérapie préventive. (*XII^e Congrès de Médecine légale* ; Juin 39)

Un cas de poliomyélite consécutif à une injection de vaccin associé (T. A. B. + anatoxine diphtérique). — MM. Mazel, Meersseman, Camelin et Guibert rapportent un cas de poliomyélite antérieure aiguë survenue 7 jours après la première injection de vaccin mixte et caractérisée par une paraplégie flasque. Six mois plus tard, il demeure comme séquelle une impotence fonctionnelle presque absolue du membre inférieur droit, avec atrophie musculaire et grosse perturbation des réactions électriques.

Comparant ces faits aux troubles nerveux périphériques post-vaccinaux déjà signalés, et en particulier à une observation exactement identique de poliomyélite, publiée en 1928 par MM. Alajouanine, Fribourg-Blanc et Gauthier, les auteurs pensent qu'il est logique d'admettre une relation de cause à effet entre la vaccination et la poliomyélite (*Société de médecine militaire française*, 8 juin 39).

Myélotoxicose mortelle par arsenical pentavalent. — MM. Mouquin, Sousses et Chictre rapportent 1 cas de myélotoxicose mortelle par un arsenical pentavalent, moins riche en arsenic que le Stovarsol et l'Acé-

tylan. L'évolution se prolongea pendant 54 jours, avec un tableau de fièvre, d'asthénie, de pâleur et de purpura.

L'autopsie révéla l'existence d'ulcérations intestinales et de foyers de gangrène pulmonaire. Ceux-là expliquent peut-être l'efficacité de la médication, et en particulier des nucléotides (*Société méd. des hôp.* 17 oct. 39).

Syringomyélobulbie avec syndrome de Gerhardt ; rôle étiologique éventuel d'une rachianesthésie. — MM. G. Guillain Ch. Ribadeau-Dumas présentent un homme de 26 ans ayant une syringomyélobulbie avec un syndrome rare, celui de Gerhardt (paralysie de l'hémivoile et de l'abducteur de la corde vocale) ; quatre jours après une rachianesthésie, le malade avait eu une céphalée intense et une paraplégie avec anesthésie qui avait régressé ; le développement deux ans plus tard de la syringomyélie doit faire discuter le rôle étiologique possible de la rachianesthésie.

— M. Guillain remarque que les accidents nerveux de la rachianesthésie sont moins rares qu'on le dit, comme d'ailleurs tous ceux qui peuvent survenir après les injections intra-rachidiennes.

— M. de Martel rapporte 2 cas d'impuissance après la rachianesthésie, mode d'anesthésie qu'il n'emploie que dans le cas de nécessité absolue.

— M. Bourguignon connaît plusieurs cas de paralysies après rachianesthésie.

— MM. André Thomas et Dereux rapportent chacun un cas de syndrome du cône terminal après rachianesthésie.

— M. Ivan Bertrand a observé plusieurs cas d'anurie mortelle par blocage du rein après rachianesthésie. (*Soc. de neurologie* ; 5 Janv. 39).

Pensées détachées

Les humiliations expiatrices des serviteurs de l'Eternel. — Vraiment c'était nos maladies qu'il portait, et nos douleurs dont il s'était chargé ; et nous, nous le regardions comme un puni, frappé de Dieu et humilié.

Mais lui, il a été transpercé à cause de nos péchés, broyé à cause de nos iniquités ; le châtement qui nous donne la paix a été sur lui, et c'est par ses meurtrissures que nous sommes guéris.

Par sa connaissance, le juste, mon Serviteur, justifiera beaucoup d'hommes, et lui-même se chargera de leurs iniquités. C'est pourquoi je lui donnerai sa part parmi les grands ; il partagera le butin avec les forts (*Livre d'Isaïe*, LIII ; 4, 5, 12).

Particularités saisonnières

Bien que l'activité des taches soit en déclin depuis 2 ans, ce qui rend improbable une longue durée des horreurs présentes, il se produit de courts réveils spasmodiques d'éruption qui irritent et congestionnent (grosses taches, visibles à l'œil nu, qui passent au méridien central). D'autre part, surmenages, angoisses, agitation des déplacements ont dévitalisé quantité de personnes sensibles et peu résistantes, principalement celles qui sont en période d'âge critique (états subfébriles persistants ; irritations cutané-muqueuses ; congestions ; insomnies ; dédoublement avec vertiges, automatismes réflexes ; pertes de contrôle ; syncopes). Enfin, des envoûtements, organisés sciemment, par chaînes magiques (« chaîne de Lourdes ») et par envois de pensées de haine, partis d'Outre-Rhin, se sont abattus sur quantité de faibles et de justes, produisant des chutes graves, ayant entraîné, surtout chez des enfants et des vieillards, des ruptures osseuses et des chocs mortels. Pour traiter les états de dévitalisation et de choc, la chaleur, les longs séjours au lit (toute la matinée, en sieste et avant dîner ; repas pris au lit) coupés de levers rythmés et courts ; de brefs exercices respiratoires ; un passager renforcement alimentaire azoté (viande et, chez les végétariens, œuf incorporé et fromage très doux, peu de noisettes), avec très petits repas supplémentaires (gâteau sec à l'œuf ou biscuit ; beurre ; fragment de chocolat) et enfin la protection contre l'hyperexcitation lumineuse et nerveuse aident à refaire lentement les résistances décimées. Un hors-d'œuvre vivifiant et stimulant pris à midi (blé cru ; blé cuit changé d'eau ; salade crue ; petite pomme de terre cuite en robe à une eau et, chez les végétariens, quelques lentilles, changées d'eau) est indispensable. La mâche est bien tolérée. Eviter les pommes de terre déminéralisantes (Eerstelingen) ; rechercher celles à chair jaune ou à peau rouge (Hollande, Saucisse, Rosa, Etoile du Nord). Le changement d'heure, en novembre, a accru aussi les troubles de déséquilibre. La transplantation des populations dans des conditions, souvent pénibles, d'adaptation, de climat, de régime et de repos difficiles, rend moins efficaces, chez eux, les meilleurs traitements. Les sujets robustes et sélectionnés passent eux-mêmes de rudes épreuves, mais avec une volonté de résistance et une foi qui les assistent. En hiver, réduction azotée et moindre effort sont indiqués.

Mois de Janvier, Février et Mars. — *Légumes verts à cuire.* — Chou pommé vert, chou branchu du Poitou, chou de Bruxelles, artichaut, cardon, épinard, escarole, carotte, poireau (en mélanges), laitue, bette.

Légumes crus, en Julienne, pour hors-d'œuvre ou salade. — Mâche, pissenlit, laitue, chou, carotte, pomme de terre, romaine verte d'hiver, céleri-rave pour aromatiser. Une cuillerée à café de blé cru (à midi seulement) trempé 2 jours et maintenu simplement humecté. Chez les dyspeptiques, supprimer, de novembre à mai, les légumes crus autres que la salade ; garder le blé cru.

Fruits crus. — Poires et pommes douces, kakis, bananes, dattes, olives noires, marrons, noix, noisettes, amandes, pruneaux de Californie. Les noix sont à supprimer chez les arthritiques.

Fruits acides. — Poires et pommes acides, citron, orange, mandarine ; figues sèches et abricots secs ; tomate (consERVE).

PC

