

LA REVUE NATURISTE

FONDATEUR : PAUL CARTON

SOMMAIRE

PAUL CARTON : LETTRES (1928-29).

ANDRÉ SCHLEMMER : L'ASTHME (2).

L. MILLAT : ALIMENTS INDUSTRIELS TOXIQUES (1).

F. SCHLEMMER : ENFANCE DÉLINQUANTE ET NATURISME.

TRAITEMENTS DANGEREUX. — AU FIL DES SAISONS. —
ADAPTATIONS SAISONNIÈRES.

LA REVUE NATURISTE

REVUE TRIMESTRIELLE

Organe de la Société Naturiste Française

48, RUE PIARD — BRÉVANNES (S.&O.)

C. C. Postal 24-669, PARIS

RÉDACTION ET ADMINISTRATION :

BOISSY-SAINT-LÉGER (S.-&O.)

Abonnement ordinaire : France, 600 fr. ; étranger, 800 fr.

Abonnement de solidarité : France, 1.200 fr. ; étranger, 1.600 fr.

La cotisation de *membre* de la Société Naturiste Française, qui donne droit à la Revue, est au minimum de 600 fr. par an (800 fr. pour l'étranger).

Les abonnements, comme les cotisations, partent du début de l'année. Les personnes souscrivant dans le cours de l'année reçoivent les numéros parus depuis le 1^{er} janvier.

NOTRE BUT

Faire connaître la doctrine médicale du vrai naturisme, tel qu'il fut fondé par Hippocrate et défini dans l'œuvre de Paul Carton.

Répandre des notions 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 se 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'acquiescer 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.

PAUL CARTON

LETTRES -- 1928-29

17 janvier 1928.

Mon cher ami,

Ne disposant ni du téléphone, ni de l'auto — ce qui est une bénédiction — ni de mes jambes — ce qui est moins commode — je me sers de celles de votre facteur pour vous rejoindre.

D'abord, merci des disques prêtés : admirable exécution et interprétation de la 5^e ; joie du Quatuor, si vivant, surtout les deux premiers disques.

Puis, une demande d'indication sur les meilleures filières actuelles pour découvrir une bonne à tout faire honnête et paisible, pour remplacer notre brave Marie qui nous annonce se marier le 15 février prochain dans son pays. C'est de son âge. Mais cela nous met un peu dans le pétrin, après tant de tranquillité.

Je reste au lit plus que jamais et j'ai même du mal à m'y tenir pour écrire, à cause d'un état de crampe musculaire continu depuis 4 ou 5 jours, dans toute ma jambe droite (névrite, dévitalisation, troubles neuro-circulatoires, je ne sais). Cela finit par m'encafermer de ne plus pouvoir marcher et de souffrir. Le régime ne doit pas être seul en cause. Sont-ce des tuiles en pressentiment et en actes ? Que dois-je encore écarter de moi ? Tant que je n'aurai pas trouvé, je n'aurai probablement pas la paix. L'idée de lâcher la Revue à la fin de l'année ne me sourit guère. Et il m'est pénible de ne plus rendre service à personne, en n'écrivant plus, en bouclant ma porte et mon courrier. Mais j'attends en confiance et en abandon de percevoir la direction à suivre.

Affectueusement.

9 août 1928.

Mon cher ami,

Pour un a..., le jeune homme n'est pas trop mal. Assurément il est un brin objecteur, un brin muré. Mais il ne manque pas de qualités : mesuré, ordonné, simple, non dénué d'affectivité. Son intellectuel est un peu enfant. Reste sa signature qui est celle

d'un mauvais commerçant, sujet à des décisions inopinées, cassantes (lazzo à triple cassure). C'est le point faible. Mais où est l'absolu ? Il y a des travers qui ont leur fameuse utilité pour se combiner avec des oppositions ou des contraires chez l'autre conjoint.

Je viens justement de faire réimprimer des feuilles. Et j'ai tiré un peu plus, pour vous en céder un paquet, et aussi pour en céder à Jacques.

Depuis 10 jours, obligé de réduire les régimes en sous-azotant surtout au petit déjeuner et le soir ; retirant les farineux de supplément et le chocolat ; ne gardant qu'un fragment de chocolat à midi ; enlevant fromage et œuf le soir chez les végéta-riens atténués, les gardant à midi.

Vous voyez tous ces accidents d'avions, d'autos, etc...

Affectueusement.

1^{er} août 1928.

Mon cher ami,

Je suis content d'avoir de vos nouvelles et de savoir tous les vôtres en bonne santé.

J'espère que votre courant de clientèle va reprendre. Bien que ce ne soit pas très comparable, je constate qu'il y a eu ici aussi gros arrêt à partir du 14 juillet et légère reprise depuis quelques jours.

Je souffre un peu moins du froid par ces fortes chaleurs. Mais l'irritation solaire est malgré tout desséchante, agaçante. Voyez ce qui se passe partout : poudrières, usines de produits chimiques qui sautent, gros incendies de forêts, de lainages accumulés, catastrophes multipliées (chemin de fer, autos). Et chez les gens, irritations muqueuses : angines, entérites, pléthore. Les nerveux susceptibles aux légumes verts cuits n'en tolèrent aucun. Quand on en redonne, passent seuls l'artichaut, la courgette. Les fruits sont rares : séchés, acides. On doit réduire les doses azotées. Ici les vers et les oiseaux dévorent le peu qu'il y a. Pour la première fois ici, je vis de bananes.

J'ai eu un peu de fatigue physique par arrosage. Un caoutchouc sur mes robinets de tonne me soulage à présent.

...Par là-dessus, le supplice quotidien des hauts-parleurs de la T.S.F. Un, entre autres, installé à 180 m. d'ici, dans une minuscule maisonnette de sapin verni de 1.500 fr. environ, formant caisse de résonance, avec un appareil de T.S.F. de 4 à 5.000 fr. à l'intérieur, et une table, un lit, quatre chaises, et une femme installée devant sa table en triomphatrice, répandent du matin au soir, à 2 kilomètres à la ronde, un vacarme affolant de Radiola. Impossible de vivre ici, volets fermés, fenêtres fermées, les oreilles bourrées de coton. Je pensais à fuir ou à me pendre. J'ai fini par déposer un mot dans l'allée de son jardin, implorant sa pitié. Elle s'est tue. Cela va-t-il durer ? Et je ne devrais pas me plaindre. Je connais des gens ici qui en subissent aussi, trois en même temps à côté d'eux.

La terre est vraiment empoisonnée par la science matérialiste. Et où finir ? P. m'écrivait que le charme est rompu aussi dans le Fordaz. Des autocars déposent les touristes sur son glacier. Et où trouver à présent un hameau sans T.S.F. ni électricité ? L'idée de mourir pour être en paix m'obsède. Il me faut m'abreuver de toutes les lies des désespoirs. Je n'ai pas encore fait le tour de toutes les vanités d'ici-bas ou ne les ai pas encore suffisamment détruites en moi, c'est probable. Et maintenant que je n'ai plus de vaillance physique, j'ai la faiblesse de gémir. Excusez-moi.

Vu ici aussi une diphtérie chez un enfant B. Elle a cédé à des manœuvres, aidées de badigeonnages de la gorge au sérum, sans piqûres.

Grépieux-Jamin (71 ans) vient de passer des semaines en Roumanie et en Italie. Heureux âge.

Mes meilleures et bien affectueuses pensées.

A Monsieur D. St.

4 novembre 1928.

Cher Monsieur,

Je vous retourne, d'autre part, le livre de Gide qui, effectivement, a eu des clairvoyances d'ordre naturiste, c'est-à-dire de bon sens (1).

Nous allons attendre la réaction du docteur D. Peut-être auriez-vous pu ne pas me démasquer et dire que vous aviez un contrôle médical dans le comité, sans désignation. Ce n'est pas que je craigne la clarté, ni la lutte, ni les responsabilités ; mais on a souvent plus de puissance à être invisible.

Avez-vous vu le dernier lancement de la bande des D. ? Vous savez le vol éhonté de toutes mes idées, de mes titres d'ouvrages (à peine démarqués). La Cure de soleil chez les enfants devenue « la Cure Naturiste » ; La Vie Sage devenue le livre « Vers la Sagesse » ; mon livre Les Lois de la Vie saine devenu Leur Règne qui s'est appelée successivement « La Vie Saine », « La Vie Saine et Sage », « La Vie Sage » ; La Cuisine simple devenue « La Cuisine saine ». Ils ont créé une Société Naturiste calquée sur la nôtre etc... Aujourd'hui ils viennent de lancer, à tirage de 10.000 exemplaires, leur Revue « La Vie Sage » qui fait la concurrence à « Vivre » : même format, même papier, même impression en bleu, mêmes photographies obscènes, et la Librairie Hachette accepte cela dans tous les kiosques de Paris et des gares ; on m'a apporté le numéro dernier, étalé et vendu dans la gare de Brévannes avec le titre de mon livre La Vie Sage profané en première page par des nudités répugnantes. Il y a à l'intérieur d'autres photos venues d'Allemagne (Hambourg, comme dans « Vivre »). Les deux publications émanent de francs maçons. Cela fait de plus en plus série ; après avoir essayé

(1) Dans « l'Immoraliste ».

de m'attirer à faire œuvre antichrétienne en m'offrant la direction d'un Institut naturiste marcaurélien (qui est le grand homme des francs-maçons) par le Docteur N. qui est de la bande. En outre, il y a ces dérivations vers qui partent du même clan. Tout cela est dégoûtant. Peut-être pourrait-on arrêter ces exhibitions scandaleuses ? Existe-t-il une protection littéraire qui puisse interdire de prendre le titre d'un ouvrage pour en faire le titre d'une Revue ? Si rien de tout cela n'est réalisable dans l'ordre humain, il n'y a qu'à laisser la Providence préparer ses sanctions.

Ci-jointe la méthode de gymnastique Malkovski ! Quand nous serons à mille... ! Pauvre France !

Croyez, cher Monsieur, à mes meilleurs et très cordiaux sentiments.

29 novembre 1928.

Cher Monsieur,

Je viens de relire l'article. La plupart des scandales ont disparu. Mais il en reste encore deux qui sont de taille et doivent être palliés ou retirés.

...Page 25 : on ne peut pas laisser cet alinéa. C'est dérisoire de s'intituler médecin naturiste et d'affirmer en même temps sa croyance à l'opothérapie. Il y a derrière cela les fructueuses piqûres à l'adrénaline, etc... C'est du banditisme introduit dans la pratique médicale sous pavillon naturiste. C'est ce que font les D.

Il y a deux jours, il m'est passé ici un malade qui venait de dépenser 7.000 fr. en piqûres et en massages soi-disant du foie (organe sous-costal) dans leur institut ! Il ne faut pas que ces errements trouvent appui dans les pages de l'Education Physique.

...J'ai eu en main un livre de technique de confiserie. Ce n'est plus que corps synthétiques, avec des noms chimiques qui parfois tiennent deux lignes de texte pour la désignation chimique d'un seul ingrédient.

Dans les salons et dans les endroits publics, on absorbe les mêmes produits par le nez, sous forme de parfums féminins !

...Le cas de mort par le B.C.G. que vous me rapportez est typique. Ceux dont je parlais dans le dernier n° de la Revue se sont produits ici, à Brévannes, à Boissy, à Sucy. C'est ce qui m'a fait sortir le paquet inséré dans la dernière Revue. Le maire de Sucy s'est rendu compte du danger et ne veut plus rien entendre de cela dans la commune.

...Je ne vous demande pas de me prêter le livre de poésies. C'est une lacune dans mon être : bien que musicien, je reste devant les vers.

Très cordialement à vous....

P.-S. — Je reçois à l'instant votre deuxième lettre. Je m'étais bien douté, en voyant « Noirmoutiers » sur votre brochure, que

vous deviez être pour quelque chose dans cette mise en contact avec mes livres.

J'avais l'impression, en lisant ce que Daudet disait de moi, qu'il n'avait pas tout lu. Il doit me croire absolument bande à part. Dans une phrase, il me loge à côté des Antoinistes, des théosophes, spirites, etc., etc., alors que je suis dans l'occulte catholique strict. Il l'aurait vu s'il avait lu « Bienheureux ceux qui souffrent ». Puis-je lui envoyer cette brochure à l'Intransigeant, avec « Les lois de la vie saine » qui est le livre le mieux résumé ?

2 décembre 1928.

Cher Monsieur,

Vous avez vu dans le dernier numéro de « Physis » avec quel plaisir R. s'est amusé à opposer nos idées sur la bicyclette. C'est amusant. Voyez si on nous surveille du coin de l'œil. Nous avons bien le droit de ne pas concéder en tous points.

En pratique médicale, je n'ai jamais vu un sujet se refaire ou s'accroître par la bicyclette. Mais, je vois très souvent des victimes (fatigue, cœur forcé, poumons malsains, tuberculeux candidats versant en lésions évolutives, par bicyclette). Mais j'ai vu des relèvements étonnants et des tolérances très grandes, chez des médiocres, pour le Hébert, le fleuret, l'épée, l'aviron, le ballon à boxer, le cheval.

Les gens archiforts tolèrent la bicyclette, c'est évident. Mais les moyens et les faibles du système nerveux ou cardiovasculaire s'en trouvent fort mal. On m'a décrit R. comme un type d'hercule, qui abuse de la bicyclette sans en pâtir. Ce genre-là est mal placé pour juger des individualisations. Il y a trois jours, je voyais tel un gaillard de 1 m. 87, maigre, qui venait de passer un an chez R., qui avait prétendu lui faire gagner 8 kgs. Il avait plutôt maigri. Et il lâchait parce qu'il finissait par se rendre compte que l'exercice, sans vérification de l'équilibre budgétaire individuel, ne mène à rien et que la méthode R. était d'un dosage systématiquement uniforme, sans trace d'individualisation.

Croyez bien à mes meilleurs et bien cordiaux sentiments.

16 mai 1929.

Mon cher ami,

Je fais déposer chez vous les deux revues contenant l'article de Gillouin, bon article qui cherche à concilier et grouper plutôt qu'à opposer et discorder. Tout ce qui a divisé en politique et en religion n'est fait que des fautes humaines. Tout ce qui va mal n'est que sanctions et redressements. Mais on est exténué de douleur devant la bêtise et la férocité humaines, de tous les temps, de toutes les races, de toutes les religions. Heureusement

que la Providence est là pour compenser, rectifier, punir, rendre justice, faire avancer, améliorer, sans arrêt. Regardez ce que j'ai marqué p. 526, il serait étonnant que ce type-là n'ait pas feuilleté mon livre, Les Lois de la Vie Saine. Ils sont tous les mêmes. Pas un ne dira que l'effort est commencé, ni n'indiquera où l'on peut déjà se référer pour voir plus clair et faire mieux. Même à ceux qui la souhaitent, la synthèse fait peur, parce qu'ils ne veulent rien lâcher de leurs erreurs personnelles.

Affectueusement.

Vu C' Krieger, hier, toujours plein d'allant.

24 mai 1929.

Mon cher ami,

J'ai votre lettre. La Jeanne d'Arc de Gôrris peut-elle se trouver en librairie ? Vous me mettez sous les yeux les livres de Valois et de Guénon, à votre retour. En ce moment, j'ai trop à travailler pour me distraire. Je vais avoir fini ma documentation de chiroplogie.

Je suis terrifié parce que j'ai mis en branle : livres, revue, courrier, recherches, projets. Mes journées se bloquent près de 15 jours à l'avance, maintenant. Et mes forces déclinent. J'ai pourtant repris un peu en ce moment depuis que j'ai recommencé gymnastique, respiration percutee, friction totale à l'eau chaude.

Economisez-vous à propos. Soyez alerte et à l'heure pour tout. Ne vous gaspillez pas en détours ni en rêveries. Ayez la réflexion agissante et l'action directe.

Affectueusement.

6 juin 1929.

Mon cher ami,

J'espère que cela va comme il faut au Mont-Dore : santé, moral et clientèle.

Ici on a eu très chaud, puis froid, et maintenant de nouveau très chaud. Fleurs : grande floraison : iris, pivoines, roses. Arro-sages. Pincements. Semis. Foins. Abeilles (elles récoltent depuis deux jours, pour la première fois de l'année).

Il part beaucoup de « Cuisine simple » et de « Synthèse ».

J'ai fini de mettre au point et d'écrire la physiognomonie et la chiroplogie des tempéraments. Avant d'entreprendre la dernière étude symptomatologique, la graphologie, je vais me reposer en rassemblant et vérifiant mes articles pour le manuscrit du livre « Enseignements ». Puis je reprendrai la graphologie. Puis j'écrirai des articles de Revue. Puis, les vacances seront passées et je n'aurai pas perdu mon temps. Enfin, je m'attaquerai à la révision de toutes mes fiches de temp (1) et à leur reclassement pour achever la partie terminale : Etude des mixtes. Cela c'est redoutable. J'en gémis d'avance.

(1) Tempéraments.

Peut-être que l'an prochain ce livre sera en cours d'impression, en ce moment. Quelle grosse épine arrachée !

J'ai retrouvé la dernière retraite du « Sauvage du Var » à Champagne près Thomery : une caverne. J'irai la visiter. Je rêve de la louer : pas de voisins, pas de facteur, quel beau rêve !

Revu Mme S. qui a commencé : « voici mon régime, rien à y repêcher, c'est l'exécution mathématique de votre ordonnance et cela ne va pas. Je n'accepte pas de souffrir et je ferai n'importe quoi pour guérir ! » Après des palabres homériques, j'ai fini par découvrir qu'elle prenait tous les matins de la confiture d'oranges, à tous les repas de la confiture de pommes, de l'huile d'olives, des amandes salées qui lui avaient emporté les genoux.

Na fierté fut abattue et j'ai pu ajouter par écrit, en final : « Accepter de souffrir et de ne jamais guérir », qui a fait jaillir du tréfonds de son cœur un « Ah ! ça, jamais ! »

Le surlendemain, elle m'écrivait que j'avais raison, qu'elle allait mieux et qu'elle se plierait et résignerait.

Je suis toujours angoissé. Ma mère a une phlébite de l'autre jambe. Les forces hostiles sont fort agissantes et l'ordre synthétique est long à se créer.

Régime : changer d'eau une ou deux fois tous les légumes verts nouveaux. Cerises douces paraissent tolérées. Idem pour le reste. Fort peu azoter. Peu cuisiner.

Affectueusement.

Main fatiguée par l'arrosage.

10 juin 1929.

Mon cher ami,

Vous êtes un roulant !

Rien de pressé pour la page arrachée. On la recherchera à votre retour ici.

Régime. Il a fallu, il y a 12 jours, surazoter : œuf mélangé matin et soir, nature à midi et sucrer trois fois avec chocolat cuit à l'eau. Irritation cutanée muqueuse de tous côtés. D^r S. avec gourme faciale affreuse, n'a pu être rétabli que par surcharge azotée (mélange matin : deux œufs entiers à midi ; un œuf, le soir). J'ai toléré mieux l'œuf que le fromage. Maintenant c'est un peu l'inverse. Mais il faut encore assez azoter et sucrer, et peu fariner. Je retolère chocolat cuit à 4 heures.

Premières cerises agressives. Obligé de les prendre en compote crue, dénoyantées 24 heures à l'avance. Maintenant, vont crues, fraîches.

J'ai moins d'allant que l'an passé. Mais il est vrai que j'ai plus à faire. C'est mon fort courant de clients en mai, juin. Et je suis une bête à courrier, à corrections d'imprimerie, et à lit. J'ai aussi commencé à réviser mon Traité pour la 3^e édition. Je trouve bien des passages à réviser et à perfectionner. Quel cas-

sement de tête que la vie ! J'ai juste le temps de tenir l'ordre dans mon jardin. Tout s'y présente bien à présent. On est dans la joie des fleurs. Je ne vais toujours pas du tout dans la rue.

On continue à me demander des autorisations de traduction pour l'Espagne, l'Argentine. Je suis obligé de refuser maintenant que j'ai tout promis à Calleja, l'éditeur de Madrid.

Mme d'Auriol m'avait déjà envoyé l'article suisse.

Octave Uzanne a publié, dans la Dépêche de Toulouse, un parfait article sur le Naturisme, pris dans mes ouvrages, avec citations correctes. Vous verrez cela au retour.

Affectueuses pensées.

15 juin 1929.

Mon cher ami,

Vous m'avez inquiété avec votre lettre par « express » ce matin. J'ai craint un moment un gros ennui de santé chez vous. Puis j'ai compris votre intention de racheter un retard. Cela m'évite de vous écrire des sottises, mais ne faites plus de ces frais inutiles. Cela donne une heure d'avance à la distribution, seulement.

Je vais alléger l'article des quelques phrases que vous avez mises en réserve. Cela a été envoyé vite, d'un jet. Avec du recul, on voit mieux que ces choses peuvent s'enlever, sauf le passage final sur le vilain esprit du monsieur et de ses suivants qui vaut la peine d'être relevé.

On est en période de recherche d'un régime d'été. Il semble qu'il est mieux de moins fariner, de cesser les sucreries, de manger plus de fruits, surtout le soir. On fait tolérer les cerises douces en les faisant précéder d'une tartine de beurre.

Je me chamaille avec les jeunes nichées de pierrots qui s'obstinent à crever mes cerises à coups furieux, malgré ma vaste « exposition de blanc » : vieux rideaux, vieux parapluies déchiquetés, vieux habits ! C'est du joli !

Perrelet va probablement venir ces temps-ci pour l'Exposition.

Il fait un soleil vibrant. Il y a eu 36 à l'ombre. Pas d'eau. Corvées d'arrosage.

Affectueusement.

17 juin 1929.

Mon cher ami,

Il y a des sautes pour le régime. Il y a des limites de tolérance d'azote, surtout le soir (recrudescence solaire). Il y avait 12 taches avant-hier. Du végétalien strict, le soir, arrange bien des choses.

Et à côté de cela, j'ai des gourmeux, petits et grands, qui restent avec grand besoin d'azote.

M. S. va bien, en somme. Depuis son passage ici, Mme S. m'a

écrit qu'il restait encore désorienté, mais sans grandes misères. Jacques Heugel est venu gentiment m'apporter sa lunette, et il me la laisse en essai un an, si je veux. Je crois que cela peut m'être utile.

J'avais appris le succès d'Isabelle. C'est très bien.

Je vais écrire à M. Aaronsohn pour demander un dépôt du Décalogue pour vous.

J'ai été hier avec l'abbé Pinte visiter Provins. Ça a été.

Je suis fatigué avec l'imprimerie, avec la révision de mon Traité pour la 3^e édition. Il y a des alinéas restés trop jeunes à retoucher. Je me fais du mauvais sang, quoi ! Comme à l'habitude. Et j'ai du mal à arriver à tenir l'ordre dans ce que je dois faire, avec mes besoins si grands de freinage à présent.

27 juin 1929.

Mon cher ami,

C'est à l'Auvergnat que je m'adresse aujourd'hui. On m'a envoyé un fromage de St-Nectaire pour avoir mon appréciation. J'avoue n'en avoir jamais essayé encore. Et comme il y a plus de cervelle dans deux têtes que dans une, et comme la cervelle auvergnate, surtout pour les choses d'Auvergne, doit valoir le double, je vous demande de m'écrire, en deux lignes brèves, votre opinion et le résultat de vos observations de clientèle sur ce genre de fromage en question.

J'ai déjà reçu la moitié de mon Traité. Je ne le lâcherai pas avant d'avoir fini. Cela m'empechera les mois où les autres prennent leurs vacances. J'aurais bien voulu y citer votre livre d'articles naturistes s'il avait été imprimé....

On est bourré de cerises. Les oiseaux n'arrivent pas à tout manger. Donc, y a bon.

Pour accroître les chances d'une réponse de votre part, ci-joint une enveloppe préparée « avé » le timbre collé.

Affectueusement.

28 juin 1929.

Mon cher ami,

J'ai votre lettre, avec plaisir toujours.

Il y a eu ces jours-ci, comme chez vous, une crise d'inhibition vitale par le froid avec imperfection métabolique azotée et aussi des aliments animaux, chez un tas de gens (on est passé de + 37° à l'ombre à + 10° seulement). J'ai moi-même été pincé (coryza orthostatique, fièvre 38°3, propre à rien, allité). J'ai patangé 24 heures, essayant reprise sucrée, chocolatée, suppression cerises, tisanes. Je m'enferrais. Alors, j'ai sorti les grands remèdes héroïques du fin fond de mon arsenal : maillot à l'eau du robinet ; alimentation ; eau du robinet. En quelques heures : calme. Des essais intempestifs (pour moi) de traces de beurre cru

m'avaient conduit là. Ajoutez reprise des lainages d'hiver ; oreiller sur le ventre la nuit. Je repars : obligation de reprendre œuf mélangé à deux ou trois repas, farineux sucrés ; mais pas de chocolat. La pluie a adouci les bigarreaux, qui avec les pruneaux crus trempés repassent à dose modérée. Rien de bien avec les fraises.

J'irai demain à Thoury. Mon livre des « Enseignements Naturistes » est prêt à partir. J'ai dû refaire pas mal d'articles. J'essaie de me plonger dans la graphologie des tempéraments. Le courrier m'abrutit. Les consultations me hérissent. Les journaux de malades à corriger me donnent la culbute mentale. Vite la retraite ou la caverne du « Sauvage du Var » que j'ai retrouvée, ayant séjourné à Champagne près de Thomery.

Affectueusement.

28 juin 1929.

Mon cher ami,

J'ai oublié de vous demander ce matin si cela ne vous ennue pas que votre petite lettre sur le jeûne du matin paraisse (anonyme comme dans la Revue) dans Enseignements Naturistes ? Elle voisinerait avec celle de l'abbé Gellé, le céréalien. Avec les lettres Krieger qui vont y passer aussi, avec son autorisation, ce seront les seules « correspondances » de la Revue qui seront reproduites dans le livre. Il va être plus gros que « La Cuisine simple » et va atteindre 400 pages. C'est gros. Mais le couper en deux, c'est trop réduire le volume, et cela nuirait à la constitution d'un ouvrage qui est unité et solidité.

Affectueusement.

29 juin 1929.

Mon cher ami,

J'ajoute un mot. Quelle différence il y a-t-il entre Cantal, Mont-Dore et Saint-Nectaire comme fromages ?

Celui qu'on m'a envoyé mesure 19 cm. de diamètre, 4 1/2 de hauteur. Il ressemble, extérieurement, assez à la Tomme de Savoie. Il a sur sa surface grise des taches pulvérulentes jaunes (soufre ?) et rougeâtres (tuf ?). Comme goût il rappelle en plus doux le Port-Salut. Il est d'odeur moitié cave, moitié ammoniac.

Espérons que vous allez reconnaître ainsi l'état civil de ce « concitoillien » !

Affectueusement.

J'ai donné votre nom à deux ou trois personnes ces temps-ci, pour consultation par correspondance.

5 juillet 1929.

Mon cher ami,

Merci de votre prompt réponse et des renseignements précis sur les trois fromages. Effectivement, le Mont-Dore est un fromage de la région lyonnaise. Je vous remercie à l'avance pour l'envoi d'échantillons. Le principal serait d'avoir quelques tuyaux sur la fabrication du St-Nectaire (savoir si on chauffe le lait (1) au moment où l'on met la présure et à quel degré). Je viens d'en essayer sur moi depuis 10 jours. Il passe aussi bien que la Tomme jusqu'ici. C'est curieux ! A la longue il doit charger davantage l'état humoral, il me semble. C'est du lait de montagne et il est à supposer que la technique doit être analogue à celle de la Tomme.....

Bon travail. Affectueusement.

29 août 1929.

Mon cher ami,

J'ai votre lettre, objet rare. Je suis heureux d'apprendre le succès de votre saison. C'est beau pour une année que l'on disait difficile pour les villes d'eaux.

Merci pour les tuyaux de fabrication de fromage. L'important, c'est la conservation de la vitalité du lait. C'est curieux de voir la Tomme de Savoie et le St-Nectaire pousser les analogies jusqu'à être parasités par le même , inconnu sur tous les autres fromages.

Je ne vais pas plus mal. Je fais mon petit Schlemmer tous les 8 jours ; une sortie en auto dans les environs pour me stimuler dans un autre air que l'air d'ici, recuit par le voisinage de Paris qui s'étend de plus en plus.

La Thérapie Infantile va paraître ces jours-ci. Je vérifie toujours les épreuves du livre de Crépieux-Jamin.

Dans un mois, je vais m'atteler à ma graphologie. En attendant, voici le collier de la Revue qui va reprendre. Ma secrétaire va rentrer de vacances, lundi.

Il y a eu une grosse poussée de taches vers le 15, avec irritations. C'est calme en ce moment. Il est quasi-indispensable d'avoir une lunette chez soi. Mauvaise tolérance pour prunes, raisins, mieux pour poires, pêches, figues. A midi, les délicats ne tolèrent que bananes.

Bonnes distractions fin septembre.

Affectueusement.

(1) Le fromage est ensemencé à la traite, le lait n'est pas chauffé.

19 septembre 1929.

Mon cher ami,

Il a plu enfin, il y a deux jours. Soulagement.

M. S. stationnaire, plutôt en mieux. Seul obstacle, accepter ; ce qu'il appelle en prendre son parti. Cela viendra.

Moi, je me maintiens en faisant deux fois par mois des pèlerinages dans des vieilles églises briardes, dans un rayon de 60 à 75 km. Le reste du temps, je ne passe pas la porte. Je n'aurais jamais cru que j'aurais pu vivre et finir en reclus.

Mes sentiments affectueux.

Dans quelque temps, il va falloir m'atteler au chapitre de graphologie. Je suis excédé et je me sens de plus en plus propre à rien. Je suis dévoré par ce que j'ai fait. Et je n'ai pourtant pas fini, je suis misérable.

29 septembre 1929.

Mon cher ami,

Je me réjouis de savoir votre beau chiffre d'affaires et la tranquillité dans votre ménage.

J'avais vu votre maison habitée, donc louée. Il devait y avoir des enfants, car il y avait toujours des langes.

Maintenant que le matériel est assuré, il va falloir vous organiser cet hiver une vie de travail intellectuel et spirituel, méthodique.

Pour le moment, je suis en pleine nuit obscure. J'ai perdu ma maman vendredi dernier. On l'a mise en terre hier à Limeil. Je l'ai assistée dans ses six dernières heures d'agonie douce. Moments crucifiants.

Les larmes me brisent.

Affectueusement à vous.

A Monsieur D. St.

24 octobre 1929.

Cher Monsieur,

...Toujours sur ce sujet du Nudisme. J'avais envoyé ma Revue d'octobre à Sport et Santé dont vous m'aviez adressé une découpe, ne me rappelant plus qu'il y avait là un certain Docteur B., ancien collaborateur d'un nommé D., de Biarritz, masseur, qui a remarqué mes ouvrages (et lui-même, le Docteur B., collaborateur de Vivre). Voilà qu'ils m'ont demandé de reproduire mon article d'octobre ! J'ai compris que c'était affaire de boutique pour aider à démolir Vivre et les D. qui font la concurrence (ils se mangent parfois entre eux !). Me méfiant, j'ai accordé à la condition de reproduction intégrale. Ils n'ont pas voulu alors, et ils ont exigé des coupures. J'ai repris ma parole. Enfin, ils ont accepté la reproduction intégrale. Ils voulaient en outre mon avis à part, car ils font une enquête sur le Nudisme. Là, j'ai refusé net, c'est contraire à mes principes.

Le Naturisme, en médecine, ne représente pas un mot nouveau. On l'a employé de tout temps. Bouchard l'utilisait il y a 46 ans. Je répugne à une étiquette personnelle. D'autres le feront à ma place, s'ils le veulent. Certains ont déjà commencé ! Il est vrai que j'ai tout retrouvé tout seul. Je n'ai eu connaissance de la tradition qu'après avoir écrit mon Traité. Son manuscrit a été prisonnier à Bruxelles pendant la guerre. J'ai ajouté toutes les citations traditionnelles après coup. Cette sorte de sacrifice m'a été un appui considérable dans les milieux médicaux. Ma création sera d'autant plus solide que je m'effacerai davantage.

...L'Académie n'a pas tout à fait tort. Il y a peu de piscines non dangereuses dans Paris. J'ai eu l'occasion de constater bien des fois, et encore récemment, des méfaits des piscines sur des clients : infections oculaires, respiratoires, cutanées, etc... Je dois même le dire dans ma Revue. L'article est écrit et attend son tour. Rien ne vaut la natation en été dans les milieux naturels (mer, rivière, lac) et l'hydrothérapie individuelle, chez soi, simplifiée en hiver.

Croyez bien, cher Monsieur, à mes sentiments de bonne amitié.

17 mars 1930.

Cher Monsieur,

Ne parlez pas de la clarisse. J'ai interrogé la personne qui me l'a conduite. Elle demande de garder la discrétion, même en dehors des faits professionnels. Il faut se résoudre à se brider, même dans les grands désirs de bien faire.

...Vous avez su la fondation de Sociétés Naturistes en Italie, annoncée dans la presse française par des communiqués les disant antinudistes. C'était une duplicité. Ils m'avaient demandé l'échange de la Revue et l'envoi gracieux de mes ouvrages. J'avais trop précipitamment consenti et envoyé mes livres. Ensuite, j'ai reçu les deux premiers numéros de « l'Idée Naturista », et mes yeux se sont ouverts. Même papier couché, même abondance de photos, de nus douteux, croupes de femmes, silhouettes de gens menant la vie en nu intégral, au foyer, en famille, et surtout réclames avec noms, adresses et mises en vente du livre des frères D. et des trois Revues nudistes françaises. Je leur ai écrit alors, leur montrant que cette dualité était inconciliable, de se dire antinudistes et de recommander les écrits des nudistes français à leurs lecteurs. Ils m'ont répondu d'une façon très embêtée et emberlificotée que c'était sincèrement qu'ils se disaient antinudistes, mais qu'ils persisteraient dans leur « volonté absolue » de renseigner leurs lecteurs sur tous les aspects du Naturisme. On devine que les bailleurs de fonds ont mis cette condition nudiste à leur antinudisme de façade. Je vous signale cela pour que vous ne soyez pas tenté de leur acquiescer réclame ou échange.

Très cordialement.

6 septembre 1930.

Cher Monsieur,

Voici l'article en question.

Merci pour les découpures. Les D. savent prendre le vent. Nudistes et pas nudistes, proallemands et progréco-latins. En un mot : exploiters.

J'ignorais que dans le livre des hommes nus, j'étais cité comme tenant un camp nudistes. Cela n'a pas de portée ! Je n'ai jamais reçu une lettre me demandant de visiter mon camp ou d'y séjourner. Il ne faut pas trop s'en faire, après avoir flanqué les bons coups de trique utiles et bien appliqués. Maintenant tous mes livres, auxquels tous sont bien obligés de se reporter, auront un couplet antinudiste ! C'est le bon combat positif, d'affirmer sa propriété, en construisant toujours plus en unité et en solidité.

Bien cordialement à vous.

Paul CARTON.

A NOS ABONNES

Nous sommes heureux de remercier ici les personnes qui ont répondu à notre appel en manifestant le désir de faire partie de la Société Naturiste Française. Leur abonnement se transforme en cotisation de membre et leur donne droit au service de la Revue Naturiste.

Nous remercions aussi la majorité de nos abonnés qui ont ajouté, lors du paiement de leur abonnement, des messages d'encouragement, d'approbation et de reconnaissance qui nous ont été précieux et qui constituent un lien vivant entre eux et nous.

A cause d'un changement de résidence saisonnier, la Revue Naturiste prie ses abonnés d'adresser toute la correspondance, **du 25 mai au 1^{er} octobre** : REVUE NATURISTE, LE MONT-DORE (Puy-de-Dôme).

ASTHME

(Suite)

L'épine irritative. — Autour de 1900, quand on voyait dans l'asthme, avant tout, un trouble du système nerveux, un réflexe dévié, on a considéré comme point de départ à ce réflexe et cause de l'asthme chacun des troubles morbides qu'on lui trouvait associés. On rapportait l'asthme à ce qu'on appelait *l'épine irritative*. On incriminait du côté du nez : éperons, crêtes et déviations de la cloison nasale, hypertrophie des cornets, végétations adénoïdes, polypes, sinusite. Or, les déformations des fosses nasales sont banales chez des non-asthmatiques ; l'œdème de la muqueuse et les polypes sont des signes, non des causes, de la maladie asthmatique ; il en est de même de l'obscurité des sinus, dont la muqueuse s'épaissit incroyablement au moment des crises et qui sont souvent bourrés, non de pus, mais de polypes, d'après les radiographies au lipiodol injecté par la méthode de Proetz.

On a aussi décrit sur la muqueuse nasale une zone asthmogène : cornet moyen et, dans le coryza spasmodique, région voisine du ganglion sphéno-palatin. Mais l'irritation de la zone asthmogène, sur la muqueuse nasale, ne provoque de crise d'asthme que chez les sujets déjà asthmatiques.

A l'étage broncho-pulmonaire, on a jadis tenu pour un dogme l'action irritative des ganglions trachéobronchiques ou d'anciennes lésions tuberculeuses connues ou occultes. Mais des hiles chargés, avec vaisseaux visibles sur les clichés, sont souvent un *résultat* de l'asthme ; et les stigmates de tuberculose ne sont pas plus fréquents sur les radiographies d'asthmatiques que sur celles des bien-portants : on ne cherche plus dans l'irritation tissulaire le lien entre la tuberculose et l'asthme.

On a aussi lié l'asthme à l'appendicite chronique ; mais l'un et l'autre sont fréquents ; leur coïncidence est trop rare pour rien prouver.

A l'appui de ces conceptions, on a cité des cas de guérison

(ou de rémission, car nombreuses ont été les observations de trop courte durée) obtenues par l'ablation d'une partie de la cloison, des cornets, des végétations adénoïdes ou des polypes, par l'évidement total des sinus, par la cautérisation de la muqueuse nasale dans sa zone asthmogène, par la neutralisation dramatique du ganglion sphéno-palatine grâce à l'application à son voisinage du mélange de Bonain (cocaïne-menthol-acide phénique) et par appendicectomie. Bien que certaines de ces interventions aient attiré des foules, leur liste même, par sa longueur et sa variété, la désuétude dans laquelle la plupart sont tombées, les cas si nombreux de rechutes après des résultats prometteurs, et tout ce qu'on sait par ailleurs de l'asthme, montrent qu'aucune épine irritative n'en était la clé.

L'asthme, maladie humorale. — Depuis toujours, les médecins ont senti dans l'asthme et dans les troubles qui viennent le remplacer ou s'y associer souvent l'expression d'un trouble humoral, que la plupart ont cru toxique. Trousseau, asthmatique et goutteux lui-même, voyait dans la crise d'asthme un équivalent de la crise de goutte, par uricémie. G. Schlemmer a montré que les modifications urinaires caractéristiques de l'une accompagnait parfois l'autre. En fait, la conjonction des deux maladies est rare ; différents auteurs ont décelé dans le sang des asthmatiques un excès d'acide urique, d'acides aminés, de cholestérine, d'acide oxalique, de chlorures plasmatiques, ou un défaut de sucre ou de chlorures globulaires. D'autres ont trouvé inconstants les chiffres allégués. En tout cas, toutes ces analyses montraient la disproportion entre la violence du mal et la modicité des modifications sanguines incriminées. Aussi, en 1907, Billard fit-il de l'asthme un cas particulier de *l'anaphylaxie*, décrite en 1902 par Richet. Un animal, ayant reçu une injection dite préparante d'une dose assez forte d'une protide étrangère qu'il supportait très bien, devient, après un certain temps d'incubation, à ce point *sensibilisé* à cette protide que l'injection d'une dose incroyablement plus petite provoque des accidents dramatiques et mortels. Il s'est produit en lui l'inverse de *l'accoutumance* (ou *mithridatisation*, en souvenir de ce roi du Pont qui, par crainte d'être

empoisonné, s'était peu à peu et si bien habitué à tous les poisons connus qu'aucun de ceux qu'il prit pour se suicider ne parvint à le tuer).

Plusieurs faits montrent qu'un trouble humoral conditionne l'asthme : modification de la composition du sang (abondance des cellules *éosinophiles* (qui pullulent aussi dans la muqueuse bronchique et dans les crachats, mais non dans l'écoulement nasal) ; existence de la *cuti-réaction*, découverte sur lui-même, atteint de rhume des foins, en 1865, par C. H. Blackley (un peu de la substance qui déclenche les crises d'asthme déposée sur une égratignure provoque un urticaire local, ce que ne font pas d'autres produits) (1) ; enfin, *choc hémoclasique* : un ensemble de signes sanguins, décrits par Widal et son école, qui accompagnent en effet l'anaphylaxie, mais aussi tout état de choc. On découvrit bientôt qu'une telle sensibilité générale ne se trouve pas seulement chez beaucoup d'asthmatiques, mais chez de nombreux malades présentant des troubles (coryza spasmodique, eczéma, urticaire) auxquels justement les asthmatiques sont souvent sujets. En pathologie humaine, on appela désormais *allergie* ce qu'en expérimentation animale on avait appelé *anaphylaxie*. Les deux ordres de faits ne sont pas en effet exactement superposables ; en particulier, l'allergie ne survient que chez des sujets présentant une prédisposition générale, héréditaire par lignée paternelle ou maternelle. Elle se crée spontanément et silencieusement ; elle est durable ; les cuti ou intradermo-réactions sont positives. Dans l'anaphylaxie, seule la sensibilisation spécifique peut être transmise, et seulement par la mère ; elle est provoquée artificiellement et dure peu ; les cuti-réactions et intradermo-réactions sont négatives.

Il y a *allergie* quand il y a réaction non seulement excessive, mais *autre* (*αλλος*) que normalement, parce qu'un organisme sensibilisé à un ou plusieurs corps (dits *allergènes* ou *anti-gènes*), dont une dose infinitésimale déclenche dès lors une crise intense, spécifique pour chaque malade, et localisée

(1) Cf. notre article dans la *Revue Naturiste*, n° III, de 1922. (On emploie de moins en moins l'intradermo-réaction, plus sensible, mais parfois dangereuse).

dans un organe donné, pour chacun. L'allergie est comprise dans l'ancienne idiosyncrasie, ou hypersensibilité. Mais elle se distingue théoriquement de l'*hyperergie*. Ainsi, une petite dose d'antipyrine donne chez l'hyperergique des troubles d'intoxication typique : vomissements, sueurs, éruptions scarlatiniformes, collapsus ; chez l'asthmatique qui est sensibilisé, rien de tout cela, mais une grave crise d'asthme. On a démontré que l'allergie, comme l'immunité spécifique, correspond à la formation, puis à la présence durable, dans l'organisme, d'une substance particulière pour chaque antigène, et qu'on appelle *anticorps*.

Deux remarques : La sensibilité est générale et même *humorale* ; même si la réaction se produit au lieu où l'antigène a été déposé, comme c'est le cas dans le rhume des foins. En effet, le sang, la lymphe et tous les tissus du sujet sensible à l'aspiration du pollen et de la farine, sont aussi sensibles à ces poussières que les voies respiratoires. La crise hémoclasique, l'action des injections d'antigène, la cuti-réaction, montrent une intolérance de tout l'organisme à l'égard de la substance dont l'injection ou le contact déclenchent la crise.

De plus, la sensibilité n'existe qu'à l'égard de substances avec lesquelles le sujet a été beaucoup en contact. Seuls les enfants ayant joué souvent avec des chats, les cavaliers ou les palefreniers, les pharmaciens, les Anglais mangeant du porridge chaque matin, les boulangers ou meuniers, sont sensibles respectivement aux poils de chat, aux squames du cheval, à l'ipéca, à l'avoine, ou à la farine.

Depuis 1910, et surtout en pays anglo-saxons, une abondante littérature, ainsi qu'une Revue spéciale (*Journal of Allergy*), furent consacrées à la question. On a décrit des centaines d'allergènes ; les uns pénètrent par voies aériennes : ils peuvent être d'origine animale (émanations de la peau du cheval, du chat, du chien, de la chèvre, du mouton, des souris, des fourrures, laine, plumes d'oiseaux, etc.), végétale (pollen surtout de graminées, spores des moisissures présentes sur les taches d'humidité des papiers de tenture collés à la farine, racine d'iris des poudres de riz, kapok, soie, coton, farine, fumée de tabac, bois de menuiserie), et même minérale

(SO², halogènes, produits tinctoriaux). Entrant par voie digestive, ce peuvent être des aliments de toutes sortes, animaux ou végétaux, ou des produits chimiques (pyramidon, aspirine, barbituriques, sulfamides, etc.). Ils peuvent se produire dans l'organisme même (produit des microbes et parasites, peut-être excès d'hormones). Enfin, exceptionnellement, leur introduction est parentérale (médicaments, dont les antibiotiques, sérums et vaccins, venins) : leur action brutale peut alors être mortelle. Tous les cas de mort par injection de sérum antidiphtérique concernent des asthmatiques, comme ces deux frères tués en quelques minutes en Angleterre, il y a peu d'années, par une injection préventive.

La nature chimique des substances allergènes est très variée. On a cru d'abord qu'il s'agissait toujours de protides ou de produits de destruction de protides (histamine, substance d'Oriel). Il en est le plus souvent ainsi : dans les aliments farineux, comme dans les céréales, c'est une ou plusieurs des protides qu'ils contiennent qui agit. Toutefois, certains acides organiques sont allergènes, surtout chez les enfants. A côté de l'aspirine, allergène fréquent qui est un acide organique, du SO² et du chlore, formant des acides dans les tissus, nous avons montré que bien des allergènes, surtout alimentaires, qui contiennent fort peu ou peu de protides, sont caractérisés par leur acidité organique : légumes à acide oxalique (oseille, cresson, aubergine, tomate), fruits acidulés, miel (acide formique), et certains corps gras saturés à nombre élevé d'atomes de carbone dont le métabolisme libère une molécule d'acétone puis d'acide acétique pour chaque atome de carbone (2). L'organisme peut être aussi sensibilisé à des produits chimiques, et alors à tous ceux du même groupe (colorants, ou sulfamides, ou antipyrine, et médicaments analogues, etc.). Il peut être enfin sensibilisé à des agents physiques (froids, rayons X, ou solaires) agissant probablement par les substances qui se créent sous leur influence dans les tissus.

On a lieu de croire que le choc allergène-anticorps agit par production d'une troisième substance (témoin et produit local

(2) Communication au Congrès de l'Asthme, 1950, et *Rev. Nat.*, 1949, I.

de la désintégration des protides), qu'on pense être l'histamine (iminazolyl-éthylamine). On peut provoquer avec elle certains des troubles observés dans l'allergie (mais non pas tous) par application *in situ* (l'histamine est promptement neutralisée dans la circulation, bien que peut-être moins vite chez les sujets allergiques). Entre l'allergène et l'histamine, il y a peut-être des corps intermédiaires, comme cette protéose, allergène général, décelée par Oriel dans l'urine des asthmatiques.

La sensibilisation tissulaire peut être transmise d'un sujet allergique à un sujet non allergique : l'injection de 0,1 cc. de sérum d'un sujet sensibilisé à un antigène rend le lieu d'injection sensible, et lui seul, à cet antigène. La sensibilisation générale peut l'être aussi : le sérum d'un asthmatique, sensible aux squames du lapin, étant injecté à un sujet sain, celui-ci a acquis une cuti-réaction positive et des troubles cutanés et conjonctivaux aux squames et au sérum de lapin, mais pas d'asthme. Il n'y a dans toute la littérature médicale qu'un seul cas de transmission de l'asthme lui-même, qui est fortuit, et n'est peut-être qu'une coïncidence : un sujet devint asthmatique, sensible aux squames de cheval, depuis qu'il reçut en transfusion le sang d'un donneur qui souffrait, sans qu'on le sût, d'asthme du cheval.

L'origine allergique d'un grand nombre d'asthmes étant démontrée, l'asthme est-il toujours allergique ? Les avis diffèrent. Pasteur, Vallery-Radot et Blamoutier n'ont trouvé que 10 % d'allergiques parmi les cas d'asthme observés à la consultation de l'Hôpital Broussais. J. Diaz, en Espagne, en trouve 1/4. J. Duchaine, de Bruxelles, considère par contre que tous les asthmes sont allergiques. Dans les autres pays étrangers, les statistiques s'accordent à attribuer environ la moitié des asthmes à divers allergènes vérifiés par les réactions cutanées et l'observation clinique. L'autre moitié serait, d'après les mêmes auteurs, d'origine infectieuse, mais dus aussi à une allergie dont les antigènes seraient des substances microbiennes. De même, Jacquelin et Turiaf affirment à la fois l'existence d'un asthme tuberculeux, caractérisé par le déclenchement des crises à l'injection de tuberculine, et son caractère allergique.

Chez les asthmatiques, il n'y a pas parallélisme entre la réaction cutanée et l'asthme. Certains sujets guéris, par exemple, du rhume des foins, gardent une cuti-réaction positive. Par contre, certains allergènes, même si leur action clinique est évidente, ne provoquent aucune réaction cutanée ; c'est le cas de beaucoup d'aliments, dont la viande. Notre expérience à ce sujet rejoint l'observation de Blamoutier sur un urticarien nettement sensible à la viande de mouton, malgré une cuti-réaction négative.

Il serait étonnant qu'un même trouble morbide (suffocation avec sifflement) traduisant toujours la même lésion (œdème de la muqueuse bronchique avec hypersécrétion, éosinophilie *in situ* dans les crachats), disparaissant, tout au moins dans les premiers temps, à la suite d'injections d'adrénaline ou d'absorption d'un corps xantique, n'ait pas toujours la même pathogénie. D'ailleurs, les asthmes dits microbiens par les uns, non allergiques par les autres, surviennent chez des sujets ayant une hérédité allergique en général, et un passé allergique, tout comme les asthmes d'origine allergique démontrée.

Nous pouvons dire que l'asthme, nasal, trachéal, ou bronchique, traduit un urticaire de la muqueuse respiratoire lié à une sensibilité élective, à la fois générale et locale, de l'organisme, à l'égard d'une substance dont la présence déclenche la crise et entretient l'accès.

Mais des quantités de gens se promènent dans les prés au printemps, absorbent du pain, des œufs ou du lait, ont joué dans leur enfance avec des chats, dorment sur des oreillers de plumes, ont des rhumes ou de la bronchite en hiver, sans avoir jamais eu d'asthme. Or, on s'aperçoit que ceux qui en ont ne sont presque jamais les seuls de leur famille. La maladie asthmatique (asthme et syndromes associés) est une affection *familiale*.

Il y a donc un *terrain* asthmatique. Celui-ci n'est qu'en partie héréditaire : issu d'une famille donnée, divers sujets deviennent asthmatiques à des âges différents, et certains en guérissent, tout en restant en contact avec les antigènes qui leur furent asthmogènes.

En quoi consiste cette disposition de l'organisme à l'aller-

gie (c'est-à-dire à des réactions anormales et excessives à l'égard de certains éléments) et à l'asthme (c'est-à-dire à des réactions situées sur la muqueuse respiratoire) ?

Le terrain, c'est d'abord le mystérieux facteur héréditaire, si important que toute explication qui ne rend pas compte de la tendance innée à l'allergie, ne touche que le mécanisme de l'asthme, c'est-à-dire sa cause déclenchante et contingente, mais non son essence. Les asthmatiques n'ont pas tous une hérédité allergique, ne commencent pas tous l'asthme au même âge, n'en ont pas tous continuellement et peuvent cesser d'en avoir, même en présence des allergènes déclenchants. Le terrain n'est donc pas fait seulement de la prédisposition héréditaire, mais aussi des dispositions personnelles.

Qu'est-ce qui, dans l'organisme, conditionne ces intolérances électives à grand drame ?

A l'origine, que voit-on le plus souvent ? Un enfant que le lait, puis parfois la farine, empoisonne. Un être incapable de métaboliser, c'est-à-dire d'assimiler, les protides alimentaires normales pour son âge, de les cliver en leurs acides aminés composants, pour les regrouper en protides personnelles, spécifiquement normales pour le milieu intérieur de son espèce, et chez qui, par conséquent, les aliments habituels agissent comme poisons destructeurs des humeurs et des tissus.

Quand un sujet présente une telle limitation de ses capacités de métaboliser les protides, une alimentation ordinaire dépasse ou absorbe ces capacités, en sorte que non seulement on décèle constamment chez lui des signes d'intoxication digestive, mais qu'il n'a plus le pouvoir de neutraliser certaines des protides apportées fréquemment, soit par les voies digestives, soit par les voies respiratoires, soit formées dans l'organisme par les microbes qui hantent les foyers d'infections.

Les allergènes font donc simplement verser l'équilibre toujours instable de la fonction protéopexique et, par là, des humeurs. Ceci est corroboré par trois faits.

D'abord, la quasi-constance des signes de *souffrance du foie*, tant dans l'asthme que dans le coryza ou la toux spas-

modique, l'eczéma ou l'urticaire. Or, le foie est bien le lieu des transformations métaboliques des protides (3).

Ensuite, l'action prodigieuse, dans l'état de mal asthmatique, de la *cortisone*, et surtout de l'*hormone adrénocorticotrope de l'hypophyse* (A.C.T.H.), qui excite dans le cortex surrénal la sécrétion de la cortisone et d'autres hormones associées, et qui a une action si puissante sur le métabolisme des protéides, sur l'excrétion urique, en même temps que sur l'abondance des cellules éosinophiles dans le sang et les humeurs, et qui guérit, momentanément, tant l'asthme que la polypose nasale, l'urticaire, l'eczéma, l'œdème de Quincke, les rhumatismes de toute sorte, la goutte : toutes manifestations de la diathèse qu'on appelait jadis arthritique et qu'on appelle maintenant allergique.

Enfin, l'existence de *sensibilités associées*. Tel asthmatique, vraiment sensible au pollen, n'a de crises, ou n'en a de fortes, et au printemps seulement, que quand il a absorbé tels aliments pour lesquels il a aussi une cuti-réaction positive : pour une dame de notre clientèle, c'était la tomate, pour un médecin connu, la fraise ; ou simplement, le sujet verra son asthme disparaître par le jeûne ou s'aggraver par un régime trop riche en protides. Une petite fille de 4 ans (cas cité par Duchaine) n'a d'asthme et d'eczéma que si, à la fois, d'une part, elle prend trop de pain, d'œuf et de lait, et, d'autre part, vit dans une maison aux poussières domestiques desquelles elle est sensibilisée.

Ainsi, la sensibilité élective met en lumière un état anormal de déséquilibre humoral menaçant, d'incapacité métabolique relative, de dysfonctionnement du foie sanguin et du jeu hormonal capable de l'exciter : donc d'intoxication latente.

(3) On a incriminé d'autres glandes : pancréas (hormone agissant sur l'excitabilité au CO² des centres respiratoires et sur la capacité respiratoire, faibles dans l'asthme) ; ovaire (l'asthme s'aggrave souvent avant les règles, mais tant de troubles le font aussi !) ; thyroïde (asthmes coïncidant parfois avec des dysfonctions thyroïdiennes, mais si rarement !) ; surrénale (action de l'adrénaline sur la crise) et antéhypophyse (action de l'A.C.T.H.). En fait, comme l'a montré notre maître, Moncorgé, seule la souffrance hépatique accompagne presque tous les asthmes.

L'expérience démontre que d'autres imperfections métaboliques que celle relative aux protides coexistent le plus souvent avec celle-ci et tiennent une place plus ou moins grande dans la genèse du terrain asthmatique : il y a d'abord celle qui a trait aux acides organiques : nous avons vu quelle place les aliments acides tiennent parmi les allergènes alimentaires ; il y a ensuite les troubles du métabolisme minéral : nous avons observé après P. Carton, le rôle néfaste chez certains asthmatiques des légumes trop riches en sels minéraux variés, surtout en potasse, et des bouillons de légumes concentrés, et nous savons justement l'action intense d'élimination du potassium exercée par l'A.C.T.H.

Ainsi, une cause fondamentale : la diminution à la fois native et acquise des capacités métaboliques et des vitalités glandulaires, due à leur surmenage ancestral et personnel par les erreurs alimentaires courantes et par l'usure vitale que comporte l'existence civilisée.

Cette déficience générale n'est pas constante chez le même sujet, d'abord en fonction des variations de l'alimentation et de son utilisation par l'exercice, ensuite en fonction des incitations plus ou moins grandes départies à ses glandes, au gré des fatigues et des stimulations de tout ordre, matériel ou psychique, qui influent sur le débit de sa vitalité. Ce que nous savons du rôle central, non seulement de l'antéhypophyse, « carrefour et origine de toutes les réactions endocrinien-nes » (4), mais de ce nœud vital qu'est le diencéphale, « véritable cerveau du système neuro-végétatif » (4), explique ces variations.

Mais toute imperfection métabolique, ou toute réaction d'alarme du type allergique qui la traduit, ne prend pas chez tout le monde la forme d'asthme. Ici interviennent les facteurs qui localisent sur les voies respiratoires cette réaction, chez certains sujets : coqueluche, bronchite, rhinite, sinusite, appelant la détermination locale, comme les irritations cutanées le font, par exemple, pour les eczémas.

(4) L. DE GENNES et D. MAHOUEAU : In *Congrès de l'Asthme du Mont-Dore*, 1950.

Mais les facteurs qui attirent l'orage allergique sur les voies respiratoires, comme ceux qui les déclenchent, et comme les mécanismes qu'ils mettent en jeu, ne sont que des causes secondaires de l'asthme. La vraie maladie est dans l'être tout entier, dans sa personnalité à la fois humorale, glandulaire, vitale, tempéramentale et psychique, telle que son hérédité et son comportement l'ont faite, par les transgressions commises par ses ancêtres et lui-même, des lois qui président à la vie humaine.

Si l'on peut considérer l'asthme comme un cas particulier du syndrome d'alarme, on ne fait que donner une forme nouvelle, américaine, aux conceptions antiques de la médecine hipocratique, telles que Paul Carton les a clarifiées et illustrées ; il répond à ses principes essentiels : toute maladie est générale et correspond à un trouble humoral ; il n'y a pas de maladie locale ; les masques morbides sont criards ; les symptômes traduisent l'effort défensif de la *natura medicatrix*. Le traitement consiste dans le retour à la vie saine et dans la mise en œuvre des moyens naturels de nourrir et de stimuler l'être.

Traitement. — Les traitements erronés

« Quand on sait que l'asthme évolue toujours sur un terrain organique fragile, qui a besoin de grands ménagements synthétiques pour se maintenir en bon état, et quand on connaît les causes provocatrices des accès, qui résident dans des chocs alimentaires ou généraux trop forts, il devient facile d'en déduire le grand cadre du traitement logique et les variations individuelles à y apporter.

Mais quand on travaille avec les œillères classiques, qui ne permettent d'examiner que les conséquences toutes dernières et de ne constater que les défaillances ultimes, on ne songe plus qu'à accuser des paresse et non des usures, on ne rêve plus qu'à exciter et à stimuler au lieu de régler et d'économiser, on ne fait plus que de la pauvre clinique parcellaire et du traitement local ou symptomatique. Cette courte vue, qui tare la médecine classique, l'a jetée, à propos de l'asthme, dans la multiplicité thérapeutique la plus compliquée et la plus

extravagante qui soit imaginable. On a soigné, chez les asthmatiques, tantôt rien que le nez, ou la gorge, ou les bronches, ou les nerfs, ou le pneumogastrique, ou le sympathique, ou l'estomac, ou le foie, ou l'intestin, ou le rein, ou le corps thyroïde, ou la rate, ou l'ovaire, ou la peau, ou les ganglions trachéo-bronchiques, ou l'appendice, ou les végétations, etc... On a fait agir toute la pharmacie (calmants, excitants, alcaloïdes, dépuratifs, opothérapie, adrénaline, potions, piqûres). On a eu recours à tous les agents physiques (électricité, radiation, rayons X, rayons ultra-violet). La chirurgie elle-même est intervenue (cautérisations, grattages, résections dans les fosses nasales, appendicectomie, etc.). Les sérums, les vaccins, l'autosérothérapie, les désensibilisations ont été également employés.

On a eu des succès, c'est entendu. Mais, à longue échéance, on s'aperçoit qu'ils sont précaires, parce qu'on n'a fait que transférer le mal. Ou encore le mal a récidivé. Dans les cas de désensibilisation artificielle, par exemple, apparaît une sensibilisation nouvelle à l'égard d'un autre aliment, qui se substitue à la précédente. De même, après une amélioration obtenue par les vaccins, la récurrence est la règle. On peut même aboutir à de vraies catastrophes : crises mortelles chez des malades massacrés par les violentes thérapeutiques. Tout cela n'est pas surprenant, quand on sait qu'il ne peut exister de guérison vraie sans suppression des causes et quand on a pu percevoir combien l'ignorance des règles de la santé et, par suite, des causes initiales et dominantes des maladies, est la caractéristique de la médecine classique. »

Ce passage d'un article magistral de Paul Carton, auquel nous avons apporté le résultat de nos expériences d'alors, reste magnifiquement vrai après 25 ans. Il n'y aurait qu'à tripler la liste des thérapeutiques partielles, en y ajoutant toutes celles qui sont apparues depuis et dont beaucoup sont déjà abandonnées.

Il y a un seul traitement de *fond*, vraiment causal, le traitement hygiéno-diététique, et il y des traitements *accessoires*, dont nous ne retiendrons que les principaux, celui du terrain et de la crise.

Le traitement hygiéno-diététique est bien, comme le dit encore Paul Carton, avec sa vigueur habituelle, « le seul capable de vraiment guérir, parce qu'il est le seul à s'attaquer aux causes essentielles et synthétiques de l'asthme. Et ce qui le démontre nettement, c'est la disparition habituelle des idiosyncrasies. Quand, par exemple, un sujet a subi les multiples cuti-réactions de la méthode américaine et quand on a pu établir la longue liste des susceptibilités qu'il possède à l'égard d'innombrables choses : pollens, poils, plumes, literies, produits et aliments animaux ou végétaux, on arrive à lui dresser un programme de régime absurde, où les carences s'accumulent et où subsistent des errements considérables. L'absence de tout principe de physiologie alimentaire humaine et de synthèse alimentaire correcte voue les sujets ainsi traités à des ennuis de santé renouvelés, après de courtes améliorations. Au contraire, on a l'étonnement et la satisfaction de voir s'éclipser des sensibilités de détail (qui d'abord paraissaient insurmontables), sans les combattre isolément et exclusivement, dès que l'on sait appliquer un programme général de régime physiologique assez pur, bien synthétique, et d'hygiène complète et pondérée. Le rétablissement de l'ordre intégral accroît alors les résistances humorales, et le sujet qui ne tolérait aucunement la proximité des pollens du foin ou la présence d'œuf ou de lait dans ses menus se trouve peu à peu retrouver des forces de résistance générale assez grandes pour dominer et tolérer maintenant des contacts autrefois déséquilibrants. Nous connaissons quantité d'anciens asthmatiques ainsi guéris, et qui le restent solidement depuis des années, par le traitement naturiste bien compris. Ils tolèrent maintenant le pollen des graminées, l'œuf, d'abord en mélange, puis isolé, le lait incorporé à d'autres aliments, et d'autres contacts qui sont normalement physiologiques pour l'homme. Et quand certaines idiosyncrasies persistent, elles restent surtout d'ordre non alimentaire et sont en général assez facilement évitables : sensibilités au contact direct avec chat, poules, cheval, ou encore racine d'iris (poudre de riz, chez les femmes). »

Quand nous avons lu le manuscrit de cet article, nous y avons pleinement adhéré. Aujourd'hui, après 35 ans d'expé-

ricence, nous sommes plus sûr encore que tout ceci était vrai. Mais il faut tenir compte de trois faits : d'abord, les *thérapeutiques partielles* de l'asthme, qui ont toutes ceci de commun qu'elles répondent à la recherche d'un « truc » curateur, ont toutes des succès à leur actif. On peut dire qu'il n'y a aucune action qui ne soit capable de faire cesser l'asthme pour un temps plus ou moins long, pourvu qu'elle puisse exciter assez la sécrétion corticosurrénale par l'intermédiaire du diencéphale et de l'antéhypophyse, pour que les fonctions métaboliques soient suffisamment stimulées pour être remises à la hauteur des besoins.

Tant qu'il reste assez d'éléments nobles, vivants dans les diverses glandes qui doivent entrer en jeu, tant qu'il reste assez de capital vital pour qu'on puisse lui faire un emprunt en faveur de ces glandes, les traitements les plus variés, les plus raisonnables comme les plus abracadabrants, matériels ou psychiques, peuvent donner des rémissions plus ou moins durables.

Ensuite et surtout, le *traitement hygiéno-diététique est une cure de longue haleine*. Ses effets peuvent être très rapides, brillants. Le plus souvent, ils sont progressifs, encourageants, mais parfois avec des arrêts et même des reculs temporaires. D'autres fois, ils restent longtemps inapparents et il faut vraiment au malade une grande patience et une solide confiance pour qu'il persévère dans une voie qui paraît parfois, quelque temps, ne conduire à rien et qui est celle du salut.

Enfin, les *asthmatiques drogués*, ceux qui ont été soumis à toutes sortes de traitements, et les sujets qui se sont habitués aux médicaments, aux piqûres, et aux pulvérisations, au point d'y recourir d'heure en heure, sont beaucoup plus difficiles à soigner et à guérir que ceux qui sont restés vierges de thérapeutique « miraculeuse ».

Le traitement hygiéno-diététique comporte évidemment la suppression des éléments provocateurs des crises, s'il y en a, que l'expérience ou les cuti-réactions décèlent. L'expérience, ce sont les observations du malade lui-même, ce sont les données fournies par la comparaison des menus, inscrits en détail, repas par repas, avec l'apparition, l'aggravation et la rémission de l'asthme ou de ces équivalents.

Les cuti-réactions donnent des idées parfois très utiles mais qui doivent être confrontées avec l'expérience, qui a le pas sur elles. Ainsi, il arrive qu'une intolérance alimentaire ancienne et disparue laisse derrière elle, assez longtemps, une cuti-réaction positive : il arrive aussi qu'un aliment soit nettement asthmogène sans que la cuti-réaction soit positive : c'est le cas très souvent de la viande, en particulier de porc, surtout prise au repas du soir. Il faut parfois interpréter les cuti-réactions : positive aux légumes, elle indique parfois seulement qu'il faut en changer l'eau de cuisson ; positive au blé, elle signifie souvent qu'il faut en éliminer le son et la couche sous-corticale, riches en protides, en ne prenant que du pain fait de farine très blanche.

En fait, l'interrogatoire et l'observation méthodiques permettent de soigner la plupart des asthmatiques sans recourir aux cuti-réactions : si l'on en fait, point n'est besoin d'aligner 300 incisions sur les bras pour y laisser toute la gamme des antigènes : quelques-unes suffisent ; inutile d'essayer les produits avec lesquels le sujet n'est jamais en contact ; ni, si les crises sont espacées, ceux qu'il respire ou ingère quotidiennement. Mais donner son chat ou son chien, changer de poudre de riz ou de fourrure, supprimer les oreillers, traversins, ou édredons de plumes, faire une croisière en mer au printemps, éliminer tel ou tel aliment intoléré, comme le lait chez les très jeunes asthmatiques qui ont de l'eczéma infantile, ne constitue ni une hygiène, ni un régime alimentaire, et laisse subsister bien des erreurs qui maintiennent cette sorte de tendance à la catastrophe dans l'organisme, qui reportera sur d'autres éléments son étrange besoin de sensibilisation.

L'hygiène de fond, modificatrice du terrain, devra donc tenir compte des idiosyncrasies : elle devra tenir compte des états morbides associés, de la plus ou moins grande intégrité des viscères, de la vitalité personnelle, du tempérament, des tendances mentales, de l'évolution spirituelle, de l'âge, du sexe, de la profession, en même temps que des habitudes antérieures, des possibilités pratiques, du climat, et des variations saisonnières. C'est dire qu'on ne peut donner un programme passe-partout. Contentons-nous d'en indiquer les principes directeurs.

Le régime alimentaire. — Il devra être en tout cas *hypo-azoté*, surtout au repas du soir, un seul plat de protide au repas de midi (80 gr. de viande, à l'exception du porc sous toutes ses formes, y compris le jambon), ou un seul œuf très cuit (chez les sujets le tolérant mal, une fraction d'œuf incorporée en mélange *farineux*), ou plus rarement champignons, ou poissons légers (sole, merlan, rouget, poisson de rivière seulement, ou huîtres, pas de crustacés ni de coquillages), avec en plus 15 gr. de fromage (pas de chèvre ou de crème de gruyère), qui peut servir d'assaisonnement. Pas d'œuf ni viande au petit déjeuner, et en général très peu de lait. Le soir, juste 15 gr. de fromage chez les sujets jeunes, un entremets ou gâteau léger à l'œuf, n'en contenant qu'une très petite fraction par portion ; ni viande, encore moins de jambon, ni poisson, ni œuf nature. Le lait pur et liquide est en général à proscrire, et souvent les fromages qui restent près du lait (petit suisse, fromage blanc, yaourt), mais les sujets sensibles au lait le tolèrent parfois sous forme de lait concentré sucré très dilué, mais pas sous forme de chocolat au lait ou d'œuf au lait. Proscrire les légumes en grains secs, même en soupe, et le pain à blutage élevé (contenant de la féverole, qui suffit souvent à entretenir l'asthme), le porridge et les pâtes de blé dur riche en gluten sont mal tolérés par les sujets sensibles aux protides végétales.

Le régime devra écarter les fortes *concentrations minérales*, principalement en années sèches et quand les cultures ont reçu un excès d'engrais minéraux. L'existence de toux spasmodique, du rhumatisme, de cellulite, d'arthrite dentaire, d'hypertension artérielle, de prurit, orientent le diagnostic. Les légumes, surtout les plus forts, à goût âcre, devront être cuits dans plusieurs eaux (même parfois les pommes de terre, qui seront d'abord pelées et coupées) : on jettera les eaux de cuisson et on évitera les bouillons de légumes. Parfois, il faut même éliminer épinards et haricots verts.

Beaucoup d'asthmatiques détruisent mal les acides ; on les reconnaît aux signes de déminéralisation et d'irritation des muqueuses : catarrhe nasal brûlant, fissures labiales, aphtes, glossites exfoliatrices, cystite, leucorrhée ; aux caries dentaires ; à l'albugo, etc...

Il est sage d'éliminer fruits et légumes acides, pruneaux cuits, graisses acidifiantes (saindoux, lard, graisse industrielle), et enfin le vinaigre d'alcool.

Bien entendu, l'alcool, poison du foie et du système nerveux, doit être proscrire. Un peu de vin à midi ne fait pas de mal aux sujets qui y sont habitués et qui ne sont pas allergiques.

Du côté des apports, pour que le régime soit équilibré, il faudra, à côté de la ration azotée correcte, une abondance de féculents doux, riz, pommes de terre, marrons, semoule de maïs, pain blanc de froment ou pain de seigle, pois frais et haricots très jeunes, entremets faits de farine blanche, abondance de légumes doux, présence de crudités à midi, fruits *doux*, salade verte, légumes crus en julienne, blé cru, beurre et huile crus. Enfin sucre en quantité inverse de la quantité et de la valeur en sucre des fruits, pain d'épice, plats doux, peu de chocolat.

Le régime alimentaire n'est pas toute l'hygiène générale, il faut y ajouter, dans les bonnes périodes, *l'exercice physique régulier*, la bonne aération, les bains d'air et de lumière prudents (éviter les brûlures des bains de soleil pris immobiles étendus, néfastes aux allergiques), et les repos compensateurs. Nous ne devons pas oublier que les asthmatiques sont souvent des sujets très émotifs, excessifs, incessamment tendus, et de ce fait épuisés. Or, la déficience des organes chargés du métabolisme est accentuée ou compensée selon leur vitalité dépendante de la vitalité générale. Selon sa fatigue, le sujet peut ou non faire les frais d'une réaction d'adaptation efficace. Il y a donc des asthmes par surmenage physique et surtout nerveux, par dévitalisation. Leur guérison dépend donc de la reconstitution du capital de vitalité, donc d'une longue période d'économie de forces. Celle-ci doit être proportionnée à l'intensité et à l'ancienneté de la dévitalisation ; il leur faudra pendant un nombre plus ou moins grand de semaines ou de mois une proportion suffisante sur les 24 heures de temps passé en position étendue ; il leur faudra surtout apprendre l'économie de leurs forces nerveuses, en s'écartant le plus possible de l'agitation, du bruit, des chocs nerveux, et en

cultivant en eux l'esprit de simplification, le calme, la modération, le contentement modeste, la confiance, la foi, la reconnaissance et la paix.

Au traitement hygiénique principal, essentiel, du terrain asthmatique, il convient, pour être juste, d'associer les *moyens secondaires*, mais qui permettent de gagner du temps. Une place spéciale revient ainsi aux *cures thermales*, dont la principale est celle du Mont-Dore : avec une eau très faiblement minéralisée en éléments aussi dénués de toxicité que les bicarbonate et la silice, des modes d'application très simples et en somme doux (boisson, inhalation de brouillard, et application nasale des gaz issus des sources, hydrothérapie), son action, fort mal expliquée, est un *fait d'expérience séculaire*. Plusieurs cures de trois semaines sont généralement utiles ; la première est parfois suivie d'une rechute temporaire, de pronostic non défavorable. Bien entendu, le régime alimentaire d'hôtel, s'il est incendiaire, pendant ce traitement, en combat les effets par des épisodes aigus, regrettables et évitables, et l'hygiène suivie dans l'intervalle des cures peut aussi en détruire le bienfait. Les cures de la Bourboule, par la présence de l'arsenic, et de St-Honoré, par celle de l'arsenic et du soufre, sont davantage que celles du Mont-Dore des traitements pharmacodynamiques d'ailleurs actifs.

Il peut être utile également d'enseigner aux sujets crispés et déformés par l'effort respiratoire à corriger leur manière de respirer et de se tenir. Une rééducation respiratoire méthodique et persévérante est une aide.

Il n'y a pas de médicaments du terrain asthmatique, cela va de soi. Les seuls nécessaires sont les laxatifs, si le régime ne suffit pas à assurer une abondante et régulière circulation intestinale qui est un élément capital de la cure de détoxification et de décongestion hépatique, base du traitement du terrain asthmatique.

Parmi les *traitements locaux*, l'ablation des polypes, quand ils obstruent les fosses nasales, est le seul vraiment nécessaire. Le nettoyage d'un foyer rétif d'infection amygdalienne peut être utile s'il résiste au traitement général hygiénique.

Jusqu'à ce que le traitement du terrain asthmatique ait

développé son action, il peut y avoir encore des crises et des accès d'asthme. Nous devons donc en décrire le traitement. Il dépend de l'intensité de la crise. Tout d'abord, la *diète liquide*, sans lait, ni bouillon de légumes (chez les enfants, on peut donner une cuillerée à café de lait concentré sucré pour un verre d'eau). Eau pure, eau de Vals et du café très clair, jus de fruits frais, très doux. Après 24 heures : bananes écrasées d'avance, fruits de saison, potage de riz, avec parfois purée de pommes de terre déconcentrées, écrasées. En rester au régime léger, mais sans viande, ni œuf, ni poisson, pendant deux jours entiers.

Dès le début, vider l'intestin par un lavement et un laxatif. Enfin, employer les petits moyens de soulagement : par temps chaud, maillot froid du tronc ; l'hiver, bains de pieds et de mains très chauds. Dans les cas graves, la respiration d'oxygène aide à combattre l'anoxémie et aide à rompre un cercle vicieux, mais elle dessèche et refroidit les muqueuses. Des médicaments, la théophylline en suppositoire est le mieux toléré, le moins toxique, et celui qui donne le moins de réactions secondaires et d'accoutumance. Il peut gêner le sommeil. Les antihistaminiques de synthèse n'agissent guère dans l'asthme, un peu dans le rhume des foins ; ils peuvent aboutir à des troubles graves, voire mortels, de la cytologie sanguine. Les pulvérisations au datura, à la théophylline et adrénaline, aux médicaments analogues, peuvent rendre des services à la condition de ne pas en faire usage plus de trois fois par vingt-quatre heures.

Il faut éviter de laisser le malade s'habituer aux inhalations et aux injections d'adrénaline ou de médicaments similaires. L'action vaso-constructive de l'adrénaline, qui rétablit la lumière de la bronche, est suivie d'une action contraire qui ramène au bout de quelque temps la crise et le besoin d'une nouvelle inhalation ou injection. Le résultat est la création et l'entretien d'un état de mal ; quand celui-ci est grave, l'adrénaline accroît la dureté du bouchon muqueux qu'obstruent les bronches. La morphine et les opiacés calment l'anxiété, mais engourdissent le malade, qui cesse de lutter pour respirer. C'est pourquoi les cas de mort par crises d'asthme sont consé-

cutifs à l'emploi, soit de la morphine, soit d'un excès d'adrénaline, soit des deux.

De toute manière, quand un asthmatique a pris l'habitude de faire un usage continu des médicaments qui soulagent la crise, il est impossible d'entreprendre son traitement sans l'en avoir déshabitué. Bien que cela l'effraie beaucoup et lui semble impossible, cela se fait en général beaucoup plus simplement qu'on ne pourrait penser, et il est tout étonné de constater qu'il tournait bien dans un cercle vicieux allant de l'appel d'un médicament par l'asthme à l'appel de l'asthme par le médicament.

Il faut reconnaître qu'en cela comme en toute chose le traitement logique de l'asthme demande de la part du malade une confiance, une patience, et parfois un courage, méritoires. Mais le résultat en vaut la peine, même s'il n'est que partiel, comme dans les asthmes invétérés, intriqués de sclérose et d'emphysème, même s'il se reproduit, çà et là, dans la vie du sujet, une apparition passagère d'asthme, parce que celui-ci reste le mode de réaction élective de l'organisme au déséquilibre de la santé et sa salutaire sonnette d'alarme qui le protège du pire. Combien plus, dans ces cas, dont nous connaissons tant, où l'asthme n'est plus qu'un souvenir : celui, non pas tant d'une souffrance qui s'oublie étonnamment, que d'une école bénie de vie saine et de sagesse !

Le Mont-Dore, mai 1951.

André SCHLEMMER.

LES ALIMENTS INDUSTRIELS TOXIQUES

S'il nous a paru utile d'aborder ce sujet, après la remarquable prise de position doctrinale et les recommandations très précises de Paul Carton, c'est que le danger nous paraît de jour en jour plus pressant et plus encerclant.

Voici encore une autre façon de menacer l'individualisme auquel, par atavisme et par tempérament, nous nous efforçons en France de nous accrocher désespérément. L'univers, collectivement dirigé et standardisé, qui nous est promis, se présente avec des aspects si peu engageants au regard de l'hygiène cartonnienne qu'il faut bien pousser de temps en temps un cri d'alarme avec l'espoir que nos amis sauront le propager et protéger ainsi, chaque jour davantage, ceux qui, non avertis, ne sont pas conscients du péril.

Appelé professionnellement à être plus près du public moyen que le médecin ou le dentiste souvent surmenés, nous pensons être également plus volontiers et plus familièrement interrogé par les clients, en raison du caractère commercial de l'officine. Nous avons été frappé, ainsi, très souvent, de l'extrême ignorance que manifestent la plupart de nos concitoyens vis-à-vis des problèmes courants de l'hygiène alimentaire.

Faut-il avouer aussi que nous avons pu constater semblable ignorance, souvent plus nettement doublée d'insouciance, et même d'ironie, chez ceux dont les conseils seraient les plus utiles et les moins discutés par les malades, disons les médecins en général. Pour eux, très souvent, le régime à suivre se résume à des prescriptions standard, accrochées au vol dans quelques conférences d'hôpital ou d'internat (sans qu'aucune justification biochimique correcte paraisse leur en avoir été donnée, et surtout leur être demeurée). On puise à la diable pour le client dans un manuel dont le nom pompeux qui sert de titre ne dissimule que trop souvent une indigence foncière ou des erreurs patiemment recopiées depuis des générations.

Doit-on en venir à l'idée que la spécialisation moderne

intensive empêche le médecin d'être à la hauteur dans ce domaine de chimie biologique que souvent il se fait, en petit comité, gloire d'avoir oublié, ou d'avoir appris passagèrement par cœur, sans comprendre, pour les nécessités de l'examen. Disons à sa décharge que les programmes actuels ne sont pas faits pour lui en montrer toute l'importance. La polyvalence de nos aïeux, au sein d'un empirisme moins codifié et moins compartimenté, dynamisée par le goût de la recherche et la joie de trouver, paraît leur avoir permis souvent, avec des moyens notablement plus faibles, une efficacité plus étendue.

Et pourtant, il nous semble que si l'on appliquait systématiquement, suivant, d'ailleurs, les recommandations cartoniennes, autant de minutie à l'individualisation du traitement que nous en voyons mettre couramment à la recherche d'un diagnostic qui peut souvent se refuser dans sa minutie (médecine de catalogue, disait Carton), que de vies humaines seraient protégées.

Mais, de même que la tendance des Facultés demeure de s'intégrer la lettre, à défaut de la substance profonde, des « digest » commodément établis en vue de la gymnastique des examens et concours, de même la tendance du médecin classique au point de vue de l'alimentation est de s'en remettre aux institutions établies. Il compte donc sur l'Académie de Médecine pour alerter les pouvoirs publics, sur le Service des Fraudes pour détecter ce qui est fraude. Et fort de ces deux autorités, il décrète hardiment que toute boîte de conserve non « bombée », que toute viande sans odeur, que tout légume pas encore pourri, que tout fruit de bonne apparence, sont « loyaux et marchands », et, en conséquence, ne sauraient faire de mal.

Quant aux régimes, suivant les propos que nous entendons couramment, ils sont faits pour les malades, non pour les médecins, et il convient d'ailleurs de les exagérer, dans les cas où on les juge nécessaires, car il est notoire que les malades ont tendance à les desserrer d'eux-mêmes.

Qui ne voit que, vis-à-vis de la doctrine cartonnienne, ces notions sont d'une nocivité particulière et qu'il convient de souligner.

Type de la médecine de sagacité préventive, elle s'appuie sur le fait que le malade saura distinguer dans ce qui lui est offert entre les aliments sains et malsains. Or, il convient de dire que souvent l'Académie de Médecine est alertée bien tard, qu'elle juge en majorité, et surtout sur des notions classiques, que, d'autre part, de même que la régression est toujours en retard sur l'agression, le Service des Fraudes doit faire face à une écrasante besogne. Les mises au point se révèlent chaque jour plus compliquées pour la détection des nouveaux moyens que, chaque jour plus nombreux, la technique moderne met à la disposition des fraudeurs conscients ou inconscients.

N'essayons donc même pas d'imaginer ce que deviendraient ces institutions tutélaires sans économie résolument dirigée, au sein d'un univers plus concentrationnaire encore, et bornons-nous à enregistrer que beaucoup d'avis de l'Académie de Médecine n'ont pu prévaloir contre la raison prétendue « d'Etat ».

Pour donner une idée de l'ingéniosité déployée dès avant la guerre par certains industriels désireux d'écouler une marchandise qu'ils croyaient, d'ailleurs, d'une utilité incontestable, nous avons appris par hasard, il y a quelque vingt ans, que des bouchers étaient sollicités pour un nouveau produit désinfectant, ou, plus exactement, anti-ferments. Ce produit, officiellement vendu pour la désinfection après grattage de l'égal, leur était également conseillé, de bouche à oreille, comme susceptible, par enduisage, de protéger la viande invendue, sans lui communiquer un goût trop désagréable, comme le feraient les désinfectants courants. Or, il s'agissait d'une solution de *monobromoacétate de glycol*, dont nous aurons l'occasion de reparler à loisir.

Citons encore la réponse d'un médecin pour lequel nous avons cependant beaucoup d'amitié et de considération : « Mais s'il était exact que cette alimentation à base de conserves, ou encore autrement industrialisée, puisse causer ou aggraver des maladies courantes, que devrait-il donc en être aux U.S.A., où cette sorte de nourriture constitue plus encore que chez nous, et depuis plus longtemps, la norme ? »

Et comme nous lui faisons remarquer que, malgré les développements de ce que l'on appelle l'hygiène sociale, la moyenne de la vie y est en effet incontestablement plus basse que chez nous, il n'hésita pas à en accuser tout spécialement l'alcoolisme dont, disait-il, nous avons pu, depuis la libération, mesurer l'étendue et les ravages.

« Vous vous obstinez à aveugler des trous de souris, termina-t-il, et pendant ce temps le véritable danger vient par des trous d'hommes. »

Sans vouloir aucunement, et nous rappelons que Paul Carton (*Les trois aliments meurtriers*) a fort insisté là-dessus, sans vouloir donc minimiser le péril alcoolique, il faut bien penser que la menace est multiforme. Nous croyons donc que c'est faire œuvre utile que de le signaler opportunément à l'attention de la mère de famille, plus proche des réalités alimentaires, comme des réalités familiales et budgétaires. C'est pour éclairer certains aspects peu connus ou particulièrement insidieux de cet héritage envahissant d'une civilisation chaque jour plus tentaculaire que nous entreprenons cet exposé. En un siècle, en effet, où il conviendrait que chacun fût quelque peu chimiste pour se défendre, il faudrait au moins que le médecin soit capable d'éclairer ses malades. C'est le rôle qu'ont assumé Paul Carton et ses disciples et qui implique la tâche de se tenir au courant des progrès généralement malfaisants de cette technique chaque jour plus éloignée de la nature. C'est en effet avec une effroyable accélération que la vie moderne s'efforce de plus en plus d'intégrer à notre alimentation des notions prétendues pastoriennes, mais dont il est moins sûr que Pasteur les eût approuvées.

Peut-être, dans ses recommandations et son aspect général, notre exposé n'apportera-t-il rien de très nouveau après les magistrales directives d'un Paul Carton ; il essaiera toutefois d'en prolonger la résonance et d'en souligner la justesse et la nécessité chaque jour plus grande.

Il aura également l'avantage, chemin faisant, de recueillir des faits et des arguments que n'ont pas présentés des cartoniens, mais des techniciens honnêtes qui, effrayés par l'allure accélérée de la machine déchaînée par les apprentis sorciers

modernes, tentent d'en enrayer la course néfaste en actionnant les sonnettes d'alarme à leur portée.

Nous-même, venu des régions les plus lointaines et les plus brutales de la chimiothérapie, qui se développait au temps de nos études, c'est en action de grâce à Paul Carton, à ses disciples et à Celui qui les inspira, que nous essayons, dans le cadre de notre formation scientifique, de découvrir de néfastes secrets, souvent subtilement enveloppés.

Et si à des lecteurs responsables de vies humaines comme de la leur propre devant le Créateur, nous avons pu ainsi donner le goût de rechercher dans l'œuvre immense de Paul Carton tous les détails de cette évidence de lumière et de vérité qui vous saisit une fois pour toutes, ce sera une énorme récompense pour un travail qu'il nous aura été agréable de faire à la recherche de l'erreur à stigmatiser.

LE LAIT

L'enfant, et bien entendu surtout l'enfant des villes, est plus exposé encore à cette désastreuse industrialisation alimentaire, en raison du caractère monolithique de son alimentation. En effet, le lait, sa nourriture quotidienne et longtemps exclusive, semble encore menacé plus particulièrement par l'addition de stabilisants, de désinfectants, quand ce n'est pas de soi-disant améliorants. Le problème, cependant, suivant les données de Paul Carton, serait éminemment simple. Nous sommes des mammifères, nos enfants, suivant les lois de l'ontogénèse, doivent être traités à l'instar des petits des mammifères. Du lait, autant que possible celui de la mère, la satisfaction des besoins élémentaires de la propreté, du sommeil, et c'est tout. Il est vrai que chez les mammifères dits inférieurs, les mères ne reculent jamais devant leur tâche de nourrice et aussi que leurs oreilles demeurent fermées aux sirènes de la publicité. Mesurons ici notre grandeur et nos misères.

Le nourrisson, il convient de le souligner, sauf quelques cas pathologiques spéciaux provenant la plupart du temps de malformations, et notamment la sténose congénitale du pylore, est parfaitement en état d'assimiler le lait de la mère, qui lui

est normalement destiné, et même le lait de vache, malgré sa composition quelque peu différente. Il se peut cependant que, momentanément, une certaine inadaptation se fasse jour, par défaut fermentaire, contre laquelle Paul Carton nous a indiqué un moyen de lutte naturel et éclectique. Il n'est donc que d'ajouter, dans l'immense majorité des cas, au biberon de très petites quantités de malt, soit pur, soit sur un peu de support farineux de céréales, pour voir, du jour au lendemain, un nourrisson en perte de poids rattraper et même dépasser l'équilibre et prospérer ensuite normalement.

Mais nos adeptes du standard moderne trouvent sans doute le procédé trop simple. Et lorsqu'ils ne versent pas dans les administrations outrancières d'extraits solaniques antispasmodiques qui ne font qu'empêcher l'enfant de vomir un lait de toutes façons non assimilé, ils estiment qu'ils ont assez sacrifié aux moyens naturels. Et cédant à l'attrait photogénique des dépliants publicitaires ou des étiquettes chamarrées, ainsi qu'à l'allure scientifique des notices flatteuses, leurs prescriptions de laits dit « spéciaux » se font chaque jour plus nombreuses et plus menaçantes par leur diversité. Les accidents secondaires, dont l'agitation, les cris et les dermatoses, autant que la modification des excréments, sont le témoignage, n'arrêtent pas nos modernes thérapeutes. On luttera plus tard contre ces manifestations. L'essentiel reste pour l'instant que l'enfant ne régurgite pas son biberon, les troubles de l'absorption étant plus spectaculaires pour la famille que ceux de l'assimilation. Et cependant, un peu de bon sens démontrerait que nul nourrisson ne peut être fait pour un régime franchement acide, par exemple, la moindre chimie de la nutrition enseigne que l'acide lactique est un redoutable décalcifiant, à l'instar de tous les acides qui sont en même temps alcools.

Le lait condensé sucré serait, pour remplacer le lait de mère, le moindre mal. Généralement très assimilable, d'une composition sensiblement constante, véritable confiture de lait, a dit Carton (avec tout ce que cela comportait dans son esprit d'intégration heureuse quoique artificielle des éléments), il est hélas, constamment délaissé au profit de la kyrielle des laits secs, coûteux, évidemment, et d'allure médicamenteuse, mais

spéciale. Et, de fait, paradoxalement, les mères sont souvent très fières que l'un d'eux semble convenir à leur nourrisson.

Cependant, plus ou moins dégraissés, plus ou moins acidifiés, quelquefois même réduits à l'élément caséino-acide, et par surcroît desséchés, on comprend quelles terribles carences pour l'avenir du nourrisson ne tardent pas à se faire jour. Leur parade, du point de vue vitamines, par les jus de fruits acides, tellement à la mode, n'est qu'une erreur de plus s'ajoutant à la primitive. Quant à la carence en matières grasses, on espère y pourvoir très tôt par cette polyalimentation prématurée, dont la pratique, venue prétendument d'Amérique, s'est implantée chez nos jeunes médecins. Il n'est pas rare, dans des services hospitaliers très autorisés, d'entendre préconiser du suc de viande crue à partir de trois mois, du jambon haché menu quelques semaines après, et toutes choses à l'avenant.

Le lait n'est en effet un aliment complet que s'il demeure dans l'état physiologique voulu par la nature. S'il est soumis à des manipulations intempestives, il manifeste, en changeant d'abord de goût, puis d'apparence physique, ce qui traduit évidemment un profond déséquilibre. La saveur appelée « goût de cuit » qui se révèle déjà quelquefois par une simple ébullition est causée par une modification de structure des groupes contenant du soufre au sein des albumines constitutives. Or, il est facile de constater que les précieux éléments rares de nature métallique sont liés en des complexes à ces albumines. Toute modification, tout chauffage, toute acidification, tout traitement plus ou moins chimique en dégradent l'architecture subtile et compliquée et contribuent à en rendre l'intégration et l'assimilation plus difficile.

Avec Paul Carton, nous préconiserons donc en premier lieu le lait de la mère, de nature prédestinée, et, s'il y a vraiment impossibilité, du lait provenant d'étables connues et saines, pour ceux qui en ont la facilité, ou, pour les enfants des villes, *le lait condensé sucré*. Celui-ci, en effet, pour les mêmes conditions générales d'évaporation que le lait sec, possède l'énorme avantage d'être soumis moins longtemps à la chaleur, et le sirop protège en outre plus complètement les

complexes contre la dégradation que la réduction en poudre, qui est au contraire susceptible de l'accélérer. La présence de sucre préserve ainsi parfaitement certains arômes délicats dans d'autres domaines. Il est constant que les extraits de café vendus sous forme de sirop soient plus agréables au goût que les poudres desséchées, qui acquièrent généralement une saveur plus amère et qui rappelle un peu le cirage. C'est la protection de ces complexes qui permet au concentré de garder le maximum des apanages de la partie infinitésimale mais vitale qui, comme les vitamines, échappe au bilan brutal des calories nutritives. On sait par ailleurs que les vitamines elles-mêmes se conservent plus facilement en présence de sucres, et c'est une raison de plus d'approuver cette formule, la moins industrialisée, en somme, de toutes. Par comparaison, le lait concentré non sucré apparaît comme presque aussi dévitalisé et dévitalisé que le lait sec, mais il n'est toutefois pas devenu acide comme les laits dits « spéciaux », ou médicamenteux, ou de régime. Pour tout préciser d'un mot, il est facile de se rendre compte qu'entre le lait frais et la solution obtenue à partir d'un lait en poudre, même déclaré « entier », il y a une différence semblable à celle que présentent un bon beurre naturel et la margarine, que seuls peuvent faire accepter son prix relativement bas et les mirages de la publicité.

Ayant ainsi défini ce qu'il convient d'utiliser pour rester dans la ligne préconisée par le Docteur Carton, il serait intéressant de voir ce que fait la civilisation d'un des produits naturels les plus délicats et les plus souvent fraudés.

Un travail de M. Georges Ray, paru dans la revue *Chimie et Industrie*, en août 1950, nous renseigne sur l'état actuel de la question des antiseptiques ajoutés au lait pour éviter la perte au cours du transport. Nous apprenons ainsi que l'on peut rapidement faire le tour des antiseptiques préconisés. Ce sont naturellement surtout des oxydants plus ou moins usuels : hypochlorites (eau de javel), eau oxygénée, ozone, oxygène, des alcalins ayant pour but de retarder, sinon d'empêcher, l'acidification du lait, particulièrement le borax en borate de soude, les fluorures, qui méritent un intérêt spécial, enfin les fixateurs de caséine, donc stabilisants : formol, acide salicy-

lique, chloropicrine, qui agissent en même temps comme anti-ferments.

Ces additions, qui ne sont officiellement tolérées que pendant les étés anormalement chauds et les périodes exceptionnelles où les délais de transport se trouvent allongés, doivent être sérieusement examinées, dit l'auteur, en raison des introductions frauduleuses faciles.

En ce qui concerne les oxydants, il conclut que seul serait tolérable l'oxygène. Mais on constate que son action est inconstante et inefficace contre le bacille de Koch ; la croissance des germes en est seulement retardée et la méthode devrait en tout état de cause être combinée avec la pasteurisation à 55° pendant 5 heures et sous une pression de 10 atmosphères (le plus récent procédé de Hofins-Richter). Cette méthode, satisfaisante pour une utilisation normale ultérieure, serait par contre très coûteuse et exigerait déjà des quantités industrielles d'oxygène.

L'eau oxygénée offrirait l'avantage de supprimer le « goût de cuit » donné au lait par le chauffage prolongé, mais la réduction des vitamines est rapidement considérable dans un tel lait. En Italie, on a été jusqu'à préconiser la combinaison stable que forme l'eau oxygénée avec deux fois son poids d'urée ; on conçoit que ce soit pour nous effrayer quelque peu !

L'eau oxygénée elle-même est officiellement autorisée en Italie, cette addition devant être faite, heureusement, au moyen d'eau oxygénée à haut titre, car les solutions du commerce à 10-12 % contiennent trop souvent de l'arsenic et du baryum, résultant du procédé industriel de préparation.

L'emploi de l'ozone n'a jamais pu être rendu pratique ; le chlore et l'eau de javel paraîtraient le moindre mal et sembleraient pouvoir être autorisés, à l'instar de ce qui se fait pour les eaux potables, mais l'expérience a, paraît-il, montré que les utilisateurs avaient souvent « la main lourde » et que la saveur du lait s'en ressentait.

Le chlorure de sodium, sel de cuisine, qui se révèle comme extrêmement intéressant en fromagerie, est absolument nul en laiterie ; il en faudrait des quantités considérables pour empêcher la germination de quelques spores bactériennes.

Le fluorure de sodium, qui possède effectivement un très fort pouvoir antiseptique, a prouvé à l'usage qu'il provoque chez le consommateur des produits ainsi traités des accidents graves de fluorose, caractérisés par des lésions du tissu osseux.

L'acide borique et les borates sont utilisés pour éviter le rancissement par acidification des beurres mal lavés. Cette addition est autorisée. Elle ne l'est cependant pas dans le cas du lait en nature, et malgré cela, c'est l'antiseptique le plus souvent retrouvé dans les prélèvements. Sa toxicité, quoique faible, est pourtant réelle, et il faut prendre en considération son action sur la vessie.

Le formol semblerait intéressant, car il en faut très peu : un gramme environ pour 15 à 20 litres de lait. Mais cela semble suffire pour une modification générale profonde de la caséine, qui en diminue la digestibilité et cause des troubles du métabolisme du soufre, mis en évidence par Marfan ; il faut dire également que quelques microorganismes résistent encore à ce traitement.

Gabriel Bertrand a beaucoup étudié l'application sur les lieux de production d'un puissant désinfectant chimique, la chloropicrine (ou microlysine), qui n'est autre que le trichloronitrométhane, souvent utilisée pour certaines désinsectisations. Les doses à employer devraient être déjà de 5 à 10 centigrammes par litre, et il semble par ailleurs que cet antiseptique n'ait d'action que sur des laits déjà bactériologiquement propres, ce qui ne fait que compliquer le problème. Malgré la haute autorité du Professeur G. Bertrand, nous ne pourrions envisager sans un frisson cartonien l'injection quotidienne par un nourrisson de doses semblables d'un tel antiseptique. Il se peut qu'il soit sans action apparente fâcheuse sur des rats ou même sur des organismes sains, mais qu'en serait-il sur des organismes délicats ou sensibilisés ? On ne peut à ce propos qu'évoquer les dermatoses pénibles que causent à certains manipulateurs les produits industriels contenant à la fois du chlore et des groupes nitrés.

L'auteur de l'article nous signale ensuite un procédé naturel ingénieux et curieux employé couramment en Somalie par les indigènes. Le lait frais est transvasé, en le faisant rouler len-

tement le long d'une baguette, au-dessus d'un feu d'herbes produisant une épaisse fumée. Ce lait fumé est très apprécié dans le pays. En réalité, dans cette combustion fumeuse, il se forme à la fois du formol et des goudrons riches en polyphénols et dérivés, qui réalisent ainsi l'antiseptie polyvalente.

L'article relate également des essais de stabilisation avec les propionates de sodium et de calcium restés sans effet. Le benzoate de sodium lui-même, cependant si utilisé en médecine courante pour la toux, a semblé toxique à des doses quotidiennes dans la croissance des rats. On a proposé alors de lui adjoindre une autre substance, la glycérine, qui en diminue la toxicité. Il faut retenir encore que les antibiotiques, pénicilline et streptomycine, ne sont d'aucun secours dans la conservation du lait. Enfin, voici le dernier-né des antiseptiques proposés, le *zéphiran*, c'est un nom charmant, mais qui désigne le diméthylbenzyl-ammonium. Celui-ci n'a, paraît-il, pas exercé d'action néfaste sur la croissance des rats, mais nous préférons nous méfier de ce corps qui contient un radical benzyl, très actif sur le cœur, et dont la formule est voisine de celles de nouveaux médicaments tellement hypotenseurs qu'ils mettent couramment les patients en syncope.

Nous ferons donc volontiers nôtres les conclusions de l'auteur : l'addition des antiseptiques conservateurs au lait est, dans bien des cas, une solution de paresse qui séduit les producteurs et les ramasseurs ou débitants peu soigneux, et encore les ignorants, au nom desquels, dit-il, il faut parfois compter les législateurs. Enfin, il paraît dangereux de juger de l'innocuité d'un antiseptique d'après des résultats partiels obtenus sur des rats, qui n'ont pas obligatoirement vis-à-vis de chaque produit les mêmes réactions que l'organisme humain.

CACAO ET CHOCOLAT

Nous avons déjà eu l'occasion de préciser (1) ce qu'il fallait penser du procédé dit « hollandais » de solubilisation du cacao naturel au moyen de potasse caustique ou de carbonate de potasse. Rappelons brièvement que cette addition

(1) *Revue Naturiste*, 1950, 2^e trimestre, « Biochimie du Cancer ».

nous paraît suspecte de devenir cancérogène (et nous avons rapporté un cas caractéristique). Un inconvénient mineur mais réel en est le mauvais goût conféré au produit final, goût qu'il convient de corriger au moyen d'acide tartrique, l'un de ceux dont Paul Carton nous a montré la malfaisance. Voici donc au départ deux additions de produits industriels suspects à une substance naturelle.

Il nous faut dire un mot d'une modification allemande du procédé ; elle consiste à remplacer ces produits par du carbonate d'ammoniaque, qui peut théoriquement être volatilisé entièrement s'il en reste après le traitement. Cependant, tout dépend du stade auquel on l'introduit dans la fabrication du cacao solubilisé, et dans certains cas, son goût encore plus désagréable doit également être masqué.

Tout ceci explique comment on peut couramment retrouver à l'analyse, dans les cendres calcinées du cacao, des teneurs de 2 à 4 % de potassium et la persistance des indications données à ce sujet dans les revues analytiques allemandes de matières alimentaires pour en perfectionner le dosage prouve que le traitement dit hollandais reste toujours la pratique courante. Le chiffre ci-dessus correspond à des taux de 4 à 7 % de carbonate de potasse surajouté et ce taux varie avec le pourcentage final de matières grasses (beurre de cacao) que l'on veut obtenir dans le produit commercial.

Le cacao courant, dont les opérations préliminaires (fermentation et torréfaction) ont été correctement conduites, contient autour de 50 % (de 46 à 54) de beurre de cacao. Pour préparer un produit marchand entièrement solubilisé, il convient cependant d'en éliminer une partie. Ceci s'opère en pratique par un passage dans une presse hydraulique, sous une pression considérable et en présence d'une petite quantité d'eau chaude. On arrive à laisser ainsi en moyenne 25 à 30 % de beurre de cacao dans le produit terminé. Certains fabricants, pour des raisons d'économie et de facilité, descendent au-dessous de 20 %.

Même ainsi partiellement dégraissé par ce traitement uniquement physique, le cacao ne serait pas mouillé par l'eau chaude et ne permettrait pas la confection des solutions que

nous connaissons, cette matière grasse restant intimement liée à la poudre la plus fine. Un traitement par des solvants volatils, ainsi qu'on le fait pour décaféiner le café, enlèverait, outre la matière grasse, la théobromine naturelle tonique, et risquerait de compromettre un arôme aussi délicat. On a donc imaginé le subterfuge des alcalis agressifs, dont le plus employé reste, parce que le plus efficace, le carbonate de potasse. Ainsi peut-on neutraliser les acides et les tanins naturels du cacao, qui s'opposent à sa solubilisation instantanée par émission des matières grasses.

Aucune marque commerciale ne nous fournit de renseignements précis sur le genre de traitement subi par ce cacao ; il convient donc de s'abstenir et de revenir à la recommandation cartonnienne : *tout déjeuner chocolaté, surtout pour les enfants, doit être préparé avec de la farine blanche de blé loyal et du chocolat râpé*. Le chocolat, en effet, peut contenir ou non la totalité du beurre de cacao, mais il n'a pas été utilisé de traitement chimique pour son obtention. Les normes du chocolat sont bien établies par le Service des Fraudes ; même l'addition de margarine pour masquer une soustraction trop grande de beurre de cacao est presque immédiatement décelable. Le chocolat pur en tablettes ou en granulé, qui résulte du râpage de ces tablettes, peut donc être consommé. Il est à peine besoin de préciser que le chocolat au lait est la plupart du temps fabriqué avec du lait en poudre, que le chocolat dit « à la crème » contient des sirops épais souvent additionnés de glucose industriel et d'essences parfumées agressives et irritantes, et enfin que le chocolat « praliné » permet toutes les additions. Dans les farines, en effet, qui lui sont ajoutées pour former cette pâte spéciale, peuvent prendre place tous les fonds de sacs, tous les rebuts, toutes les farines qui n'ont pas eu les faveurs du public, au premier rang desquelles la fameuse farine de soja.

Pour la pratique cartonnienne, ne consommons donc que du loyal chocolat « à croquer », garanti pur cacao et sucre, et abstenons-nous des confiseries.

(A suivre).

L. MILLAT.

ENFANCE DELINQUANTE ET NATURISME

Nous avons dû assister à regret, dans différents centres de rééducation où nous avons travaillé, à l'application d'une alimentation mal réglée, insuffisante, et mal adaptée aux besoins des enfants. De même, nous avons dû, en vain souvent, lutter contre des préjugés dont la santé de l'enfant normal, et plus encore celle des enfants à l'hérédité chargée, plus vulnérables, ont à souffrir : heures de sommeil insuffisantes, rythme de vie trépidant, sans vraie détente, enfants vêtus trop légèrement. (Ainsi, en hiver, à Paris, nos jeunes apprentis partaient au travail, pour passer une journée en chantier, vêtus sur une culotte courte et une chemise d'un simple bleu de coutil, sans chandail).

Chargé depuis un an et demi de la direction d'un Foyer de *semi-liberté*, nous avons essayé d'y appliquer les principes de sagesse et d'économie de forces vitales, d'alimentation saine et de vie régulière de Paul Carton.

Plusieurs faits ont concouru à faciliter notre tâche : la situation du Foyer, vaste maison de campagne située en plein champ, à l'orée d'un grand bois, à 3 km. du bourg. La distance est suffisante pour offrir tous les avantages de l'isolement dans un cadre splendide, sans imposer à ceux de nos garçons travaillant à l'extérieur un trop long trajet : ils se rendent à leur travail à bicyclette en 1/4 d'heure.

Le rythme rural des environs, que nous avons tout naturellement appliqué au Foyer même, permet de vivre en harmonie avec le cours des saisons. C'est cette *symbiose terrestre* dont parle Paul Carton, et nous avons pu sentir par l'expérience toute la vérité de cette conception de vie, avec ses phases annuelles : le temps de semi-repos de l'hiver, avec ses longues nuits (10 heures de sommeil étaient bienvenues) ; la lente remontée de la sève au printemps : les activités de l'été dans le plein épanouissement des forces vives de la jeunesse ; puis

la détente de l'automne. Ce rythme a été, sans qu'ils en puissent prendre pleinement conscience, *senté* par nos garçons.

Le caractère confessionnel du Foyer nous a permis de placer les problèmes sous l'angle véritable, et de rechercher sous le regard de Dieu, avec l'enfant, la bonne solution à ses difficultés. Nous n'aurions jamais pu espérer de telles conditions de travail dans un centre d'Etat, obligatoirement laïc, avec tout ce que ce mot comporte d'exclusif.

Enfin, les idées actuelles de la psychologie appliquée à l'enfance inadaptée, et les prescriptions les plus officielles nous ont couvert d'un risque d'accusations que, cependant, nous avons envisagé bien volontiers d'assumer : en effet, les psychologues de l'enfance et les pédiatres se consacrant actuellement avec autorité aux problèmes multiples de l'enfance inadaptée, et dont le jugement fait loi, découvrent, 30 ans après lui, quelques-uns des principes essentiels que Paul Carton énonçait dans la *Cuisine simple*, la *Thérapeutique infantile* et ses autres ouvrages.

Mais le courant général, favorable en apparence au naturisme, ne va pas sans entraîner dans ses eaux beaucoup de corps étrangers difficiles à filtrer.

Différents facteurs ont contrecarré nos efforts :

1° Les préjugés populaires, souvent nuisibles, particulièrement à la campagne : et peut-être plus encore en Alsace, où un repas sans porc n'est pas considéré comme sérieux et où une choucroute garnie de quatre saucisses, d'une tranche de jambon, farcie de lard, cuite à la graisse animale et agrémentée d'un demi-litre de bière (au moins) est le mets idéal. Ces préjugés, très enracinés en nos garçons, étaient partagés par certains de nos cadres, ce qui n'a pas simplifié la tâche. Il faut autant de diplomatie que de fermeté pour ne pas laisser se constituer sur ce plan une opposition générale.

2° Le caractère anxieux, instable, insatisfait et revendicateur, de plusieurs garçons, intervint aussi assez souvent. De même qu'il est difficile à l'adolescent de prendre conscience des limites de la liberté et de la discipline sur le plan moral ou éducatif, de même le caractère, l'âge, les conditions déplo-

rables de leur première enfance, et les prédispositions qui les portent à tous les excès, les entraînent volontiers à abîmer leur organisme, à gaspiller leur vitalité, à passer de la goinfrerie ou de la boulimie à l'anorexie, du surmenage intempestif à la veulerie stérile. La rééducation de l'instinct, dans le domaine alimentaire comme dans les autres domaines, comporte une formation de la volonté. La maîtrise de soi, sur les plans physiques, caractériels, nerveux, la domination des passions, la rénovation spirituelle, tout cela n'est qu'un en définitive. P. Carton a montré qu'il fallait lutter sur tous ces plans à la fois pour triompher des forces obscures d'auto-destruction.

3° *L'intervention des familles* : Pour ceux de nos garçons qui sont encore en relation avec elles, l'inévitable « colis familial », composé généralement de bonbons et confitures acides, d'andouillettes et de saucissons, sans compter les paquets de cigarettes, et parfois le litre de rouge, qui « donne des forces » !

*
**

Notre Foyer est conçu selon le type dit : *de semi-liberté*, c'est-à-dire que les enfants qui nous sont confiés doivent faire un apprentissage de la liberté avant d'avoir à en user. Cette solution s'applique particulièrement aux jeunes délinquants placés par le Tribunal, mais aussi à des enfants difficiles confiés par les directions départementales de la population, ou parfois par des personnes privées. A vrai dire, peu importe de savoir si l'enfant est classé ou non comme délinquant. « Le délinquant, disait fort spirituellement un juge des enfants de Paris, c'est celui qui s'est fait prendre. » En effet, à partir de certaines conditions de vie anormale (abandon moral ou effectif, mauvais traitements, sous-alimentation, vagabondage et mauvais exemple de l'entourage), l'enfant a besoin d'être rééduqué d'une façon positive ; il a besoin à la fois d'affection et de discipline ; qu'il ait ou n'ait pas été jugé pour quelque délit tombant sous le coup de la loi, on peut être assuré qu'en réalité il en aura commis plus d'un.

Le Foyer, bien aménagé maintenant, était démuné de tout

le nécessaire lorsqu'il a ouvert ses portes ; et le fait d'avoir pu collaborer avec les garçons eux-mêmes à sa création et à son aménagement n'est pas le côté le moins positif du travail. La maison comporte actuellement 22 garçons de 14 à 18 ans (la moyenne ayant 15 à 16 ans), qui sont là pour apprendre un métier. Placés par ordonnance judiciaire, ou par décision familiale, ou par des organismes de sauvegarde, ils resteront quatre à six mois au Foyer avant d'aller en apprentissage. C'est le stade d'observation et d'orientation, pendant lequel le garçon travaillera en classe ou aux cultures. Après ce stage, il ira travailler « en ville », dans une des trois petites localités qui nous environnent. Nous confions son apprentissage à un patron sur lequel nous avons pris des renseignements très complets et avec qui nous restons étroitement en contact. Un contrat d'apprentissage est établi. L'enfant part le matin, revient à midi et le soir, comme il aurait pu faire s'il avait vécu dans un milieu familial normal.

Les cadres comprennent : un directeur, sa femme, un éducateur et un chef de culture. Il est prévu un stagiaire s'occupant de l'instruction scolaire. Ce personnel, qui, à première vue, peut paraître nombreux, est nécessaire parce que le travail est spécialisé et que l'on doit consacrer à chaque individu le temps nécessaire à sa formation personnelle. Ces « caractériels » doivent être suivis chacun pas à pas. La directrice y fait fonction d'économiste, secrétaire, lingère, vraie « mère de famille », et est secondée par une cuisinière. Il n'y a pas d'autre personnel domestique ; les garçons contribuent eux-mêmes et, il faut le souligner, avec beaucoup de bonne volonté, aux travaux domestiques.

Un garçon arrive au Foyer : il ne connaît rien de la vie qui l'attend. Elle est, pour lui, sujet de crainte, puisqu'il sait qu'il est placé dans une « maison de correction », sans pouvoir comprendre encore ce qu'on attend de lui.

Nous prenons un premier contact, le questionnant discrètement sur sa famille (l'enquête sociale nous a souvent déjà renseignés) et nous tâchons de lui expliquer en quelques mots ce que sera sa vie. Il s'agit de lui redonner confiance. Il s'agit aussi de connaître sa personnalité, ses difficultés, ses tares

physiques ou morales. Cependant, ce premier contact doit être extrêmement discret. L'enfant est d'abord méfiant, inquiet, et peu enclin à se confier. N'en a-t-il pas le droit ? Il faut respecter cette pudeur, bien légitime, qui le pousse à garder pour lui tous ses problèmes, et attendre que vienne l'heure où, mis en confiance, il sentira lui-même le besoin d'être aidé. Les tests, cependant, nous font connaître déjà quelques données essentielles : son « âge mental », qui donne le degré de son intelligence et permet dès l'abord de savoir ce que nous pouvons exiger de lui. La psychotechnie apporte aussi des indications précieuses d'ordre affectif ou caractériel, qui marquent sur la route à suivre des bornes, vrais poteaux avertisseurs sur le chemin des erreurs irréparables. Mais l'expérience nous a enseigné les limites de la psychotechnie et nous savons que c'est par un contact prolongé et journalier que nous pourrions obtenir la connaissance de l'enfant et un travail fructueux.

Toutes les indications d'ordre somatique nous apportent aussi des données précises. Les stigmates de dégénérescence, les traces de rachitisme, les observations morphologiques permettent de dresser un « bilan de santé ». Un médecin, spécialiste d'enfants, nous apporte le concours indispensable de son expérience. Il visite régulièrement chaque garçon, et, bien que n'étant pas adepte lui-même de la doctrine naturiste, il comprend et respecte les principes de Paul Carton et nous laisse une latitude confiante, appuyée par ses connaissances. Il est possible de classer le garçon d'après les observations morphologiques, graphologiques et cliniques, dans les catégories qui correspondent à son tempérament et à sa vitalité. Il est nécessaire de tenir compte de sa plus ou moins grande dépensivité et du degré de fatigue ou d'équilibre de l'organisme (1).

Cet enfant, que lui faut-il ? Il a été, pour employer un terme très actuel, *traumatisé*. Il a souffert de complexes familiaux, d'injustice, de privation. Il a souffert aussi d'une vie dérégulée. C'est souvent un fugueur, qui a connu la vie d'aven-

(1) Cf. *Diagnostic et conduite du Tempérament*, P. CARTON.

ture, couchant à la belle étoile, mangeant quand et comme il pouvait ; c'est *toujours* un instable ; il lui faut une vie régulière. La conquête de cette régularité est notre premier combat.

Il faut souligner ici ce qui frappe d'abord en lui : la pauvreté, ses carences essentielles, et surtout l'absence de frein. Héréditairement, et par les coups de la vie, l'enfant inadapté n'est pas un sujet avec des éléments « en plus », mais avec des manques (2). Il faut se débarrasser de toute une littérature du délinquant qui tient d'un romantisme inepte. Mis à part les pervers instinctifs ou constitutionnels, qu'il est très rare de rencontrer, il n'y a pas de « mauvais garçon » : il y a, qu'on nous pardonne ce terme : « de pauvres types » (et nous entendons par là des natures pauvres). Il faut les aimer pour les aider, et tâcher de leur fournir les éléments qui leur manquent par une vie réglée, une alimentation bien comprise, une action éducative et morale qui s'attache plus à combler leurs lacunes qu'à brider leurs tendances naturelles.

Quels en sont les moyens ? Les conceptions actuelles de la thérapeutique infantile ou adolescente caractérielle recommandent : sommeil, alimentation saine et abondante (encore faut-il s'entendre sur ces termes !), classes actives, sports et jeux, contacts quotidiens de l'enfant avec l'éducateur, et nombre d'enfants restreints dans le Foyer, sinon, constitution de « groupes familiaux » de 10 à 15 enfants.

Ce sont ces conditions que nous observons. A ces prescriptions officielles, données, il faut le souligner, par des gens expérimentés, car les instructions officielles du ministère de la justice (Education surveillée) sont remarquables de clarté et de connaissance des problèmes de l'enfance, nous tâchons d'apporter le complément de l'expérience naturiste sans qu'il soit, pour des raisons faciles à saisir, possible de trop insister sur le terme.

Nous avons déjà défini le but. Voyons quels sont les moyens :

(2) On trouve souvent, avec la prédominance de l'élément sanguin, exagéré, emporté, l'absence, soit de l'élément lymphatique, c'est-à-dire de frein, de pondération, soit celle de l'élément nerveux, c'est-à-dire de sensibilité et d'intelligence.

Les heures de sommeil, importantes, sont parfois difficiles à faire respecter. Qui n'a pas connu, dans son enfance, et quel collègue, quelle communauté de garçons, ne connaît des « chahuts nocturnes » ? Pour tous les parents, c'est un problème ; ce l'est plus encore avec des adolescents nerveux et irresponsables. Le plus souvent, il ne s'agit pas de sanctionner, mais de comprendre. A côté du « chahut » d'excitation, bien naturel à l'âge de ces garçons, et qui peut être sanctionné avec une fermeté qui n'exclut pas l'humour, il faut comprendre des cas plus complexes de haines, de phobies, de cauchemars fréquents, parfois de mœurs perverses, ou même de somnambulisme. Il est évident qu'il ne s'agit plus alors de sévir à l'aveuglette, mais qu'il faut s'informer, ce qui est parfois difficile, pour comprendre et redresser, guérir ce qui doit l'être.

Repos et vie active sont à doser pour chacun selon son tempérament, tout en respectant les exigences d'un horaire collectif. Il est toujours facile de parler de santé pour faire accepter à un enfant une sieste qu'on n'exige pas des autres. La gymnastique Hébert permet, dans le domaine de la culture physique, de doser l'effort de chacun et de lui faire faire les exercices appropriés à son type. Elle est source de multiples applications et nous commençons seulement à en comprendre toute la richesse. Elle permet une véritable libération physique, et souvent psychique, de l'individu. Les loisirs doivent être variés. Le choix des livres et des jeux dirigés a beaucoup d'importance.

Le travail est évidemment un des facteurs déterminants de la rééducation, car c'est seulement si le garçon sait et aime travailler, et connaît son métier qu'il y a quelque espoir qu'il se tire d'affaire lui-même dans la vie. Au Foyer, la classe, individualisée suivant les méthodes actives, permet d'apporter à chacun les connaissances qui lui manquent. Quelques garçons en sont encore à apprendre à lire, écrire et compter, d'autres apprennent à s'exprimer et à résoudre des problèmes simples. Nous avons pu aussi en préparer quatre au certificat d'études primaires, dont trois ont pu passer l'épreuve avec succès. Ce petit examen présente déjà pour eux de sérieuses

difficultés si l'on songe aux années d'école buissonnière qu'il faut rattraper et à tout cet apprentissage du travail qui ne vient pas en un jour. Un petit journal scolaire, imprimé par les garçons, contribue à rendre les activités plus vivantes, cimente l'esprit de collaboration entre tous et permet un échange avec l'extérieur, qui tourne les enfants vers autre chose qu'eux-mêmes. D'autre part, les cultures (le Foyer possède sept hectares en prairies, vergers ou jardins maraîchers), tout en contribuant d'une façon appréciable aux besoins alimentaires, permettent d'orienter dans cette branche, sous la direction d'un moniteur agricole, ceux des garçons qui s'y sentent attirés. Il y a trois garçons en apprentissage de culture, mais une dizaine ont un petit jardin, quelques lapins, et peuvent consacrer leurs loisirs à les soigner.

La formation professionnelle est assurée, nous l'avons dit, par des maîtres-artisans du bourg, que nous connaissons bien, et qui acceptent de prendre en charge nos garçons. Ils savent à quels risques ils s'exposent, mais veulent bien nous aider dans cette tâche. Le placement artisanal a donné déjà d'excellents résultats ; le placement rural, par contre, nous a déçu dans la plupart des cas. Nous avons décidé maintenant de former au Foyer seul nos futurs cultivateurs et jardiniers. Une petite ferme va être bâtie à cet effet.

L'alimentation..., voilà le point le plus délicat. Il est possible d'avoir une alimentation saine, qui n'est pas plus chère que toute autre, du moment que l'on veut éviter la « tambouille », qui est la nourriture de trop de collectivités. La proximité d'une ferme voisine et amie, remarquablement gérée, permet d'avoir du beurre naturel, des œufs frais, un lait excellent. Il y a trois jours de viande, trois jours d'œufs, et un jour de poisson par semaine. Nous mangeons tous, cadres et garçons, à la même table, et, bien entendu, les mêmes menus (3). L'avantage de cette tablée familiale, c'est que nous pouvons parler librement avec eux dans un esprit de confiance, ce qui nous permet d'apprécier leur opinion, et ce qui évite ces complexes alimentaires, si fréquents dans les

(3) A l'exception de la viande : deux chefs et trois garçons sont par conviction personnelle végétariens.

centres. Il faut tenir compte de ce que les garçons croient facilement qu'il n'y a pas assez, que les repas sont mal compris. Ils s'étonnent d'avoir du dessert à midi, comme le soir, mais s'indignent de ne pas avoir de vin. Comment leur expliquer que leur hérédité alcoolique rend cette boisson, déjà bien peu nécessaire à l'enfant, tellement nuisible pour eux !

Il faut leur apprendre à manger proprement, à manger lentement, sans se jeter sur la nourriture ; et quand, au bout de quelque temps, ils voient qu'il y a toujours assez, cette grande crainte de manquer, si facile à comprendre, tombera et ils deviendront plus modérés. Il faut leur apprendre aussi les disciplines élémentaires : nous avons vu des cas de constipation par paresse ; il y a aussi des énurétiques. Aux conditions essentielles d'alimentation saine et de vie plus calme, il faut bien reconnaître qu'il s'ajoute, pour les énurétiques, des conditions psychiques au mécanisme complexe ; peu à peu, ils guérissent.

Il faut surtout *les rendre conscients de l'effort à fournir*. La plupart ne s'intéressent guère à leur propre rénovation ; et cependant, dans l'avenir, que peut-on attendre de bon, lorsque les béquilles de notre volonté leur manqueront, s'ils n'ont pas compris eux-mêmes la nécessité de se limiter et de se diriger ?

Parfois, l'un ou l'autre comprend, et ce nous est une joie. Il serait possible de citer des exemples sur différents plans ; nous retenons celui-ci à propos de l'alimentation : Lucien, 16 ans, va travailler quelques jours en ferme, et prend là-bas un casse-croûte et le repas de midi. Voici le menu habituel :

A 10 heures : pain de seigle et saucisson à l'ail.

Midi : potage au porc et aux légumes ; omelette au lard, ou viande ; pommes de terre sautées au saindoux ; et, pour lui faire honneur, s'il est sage : *schnapps* (eau-de-vie) à 10 heures et à 12 heures.

Au bout de huit jours, furonculose extrêmement aiguë. Lucien fait une forte fièvre, il est traité à la pénicilline, et nous le gardons au Foyer. Trois semaines après, nous décidons de le renvoyer à la ferme, nous tâchons de le rendre attentif à ne pas boire d'alcool et, si possible, à éviter au moins le saucisson de 10 heures, à la place duquel nous lui donnons

du chocolat. Bien entendu, quand il a dit à la ferme qu'il s'abstenait de saucisson parce qu'il avait eu des furoncles, cette phrase a déchaîné des rires homériques !

Malgré tout, le repas de midi a suffi — on pouvait s'en douter — à déclencher une nouvelle furonculose. Nous avons gardé de nouveau Lucien à la maison et, bien d'accord avec lui, nous avons renoncé à ce travail en ferme. Maintenant, Lucien a compris ! Il s'est fait parmi ses camarades le champion de la bonne cause...

D'autres évidences les frappent, et celle-ci entre autres : l'infirmerie, depuis un an et demi, n'a jamais abrité aucun autre malade. Nous avons eu quelques accidents de travail inévitables, mais pas une grippe, et, jusqu'ici, aucune maladie sérieuse. Nos garçons savent, pour l'avoir vu autre part, que dans les maisons d'enfants, on considère comme normal que sur 20 garçons il y en ait, en moyenne, un en permanence à l'infirmerie. Ils ont compris aussi que nous voulions tâcher d'accorder à chacun, sur tous les plans, l'attention sérieuse dont il a besoin, et ils nous en savent gré, dans leur confiance ombrageuse et silencieuse.

**

Il n'y a pas de rééducation d'enfants inadaptés sans la participation volontaire de l'enfant lui-même. Il faut qu'il comprenne ce qui doit être changé en lui et accepte. De même que l'apprenti ne pourra savoir son métier sans travailler, par un effort personnel, de même le *caractériel* ou l'instable ne pourra lutter victorieusement contre ses tendances et les tentations destructives de la vie qu'en développant les éléments compensateurs qui avaient été atrophiés. Il faut pour cela qu'il se connaisse lui-même et qu'il prenne conscience de la lutte qu'il doit livrer.

C'est dans la mesure où nous obtiendrons cette participation volontaire que nous pourrons espérer aboutir. La psychologie de l'enfance tend actuellement à faire des êtres irresponsables qui ne seront jamais armés pour lutter seuls. Paul Carton apporte dans tout son enseignement cette certitude

évidente de la responsabilité de l'être et de la nécessité de cette connaissance et de cette lutte.

Seule une action synthétique, modifiant l'être sur tous les plans : physique, vital, mental, moral et spirituel, peut faire des hommes responsables de ces êtres esclaves de leurs impulsions. Pour restaurer le sens moral accru, il faut leur donner à la fois le sens de la vie sereine, l'amour de la nature, le goût du travail réussi, l'esprit religieux : n'est-ce pas la définition même de l'œuvre cartonnaire ?

François SCHLEMMER.

MEDICATIONS DANGEREUSES

Section bilatérale de la X^e paire dans le traitement de l'asthme. — C. A. Clark, dans ses articles du 24-2-1951 et du 7-4-1951 (*The Lancet*), rapporte 6 cas d'asthme, ne réagissant à aucun traitement, et chez lesquels on fit une section bilatérale du vague. Il montre combien les résultats furent décevants : 5 de ces 6 cas rechutèrent dans les quelques mois qui suivirent. Quant au 6^e, alors qu'une complète guérison semblait acquise, il rechuta et mourut subitement sans que l'autopsie ait pu découvrir la cause de cette mort brutale.

Sensibilisation à l'aspirine. — Tous les malades, et la grande majorité des médecins, considèrent l'inocivité de l'aspirine comme une évidence. Il n'est donc pas inutile de signaler les quelques notions qui ont paru dans *The Lancet* du 21-4-1951.

Deux choses sont à considérer : les différentes manifestations de cette intolérance, et le terrain chez lequel elles ont lieu.

Les manifestations sont essentiellement d'ordre allergique. On sait que toute drogue, dont l'aspirine, peut déclencher une crise d'asthme ou une éruption urticaire. Mais l'auteur insiste sur la possibilité d'œdème de Quincke cardio-vasculaire. Il est bien entendu, toutefois, que ces divers accidents sont rares et ne se produisent pratiquement que sur un terrain particulier : le terrain asthmatique, et surtout les asthmes graves.

Walton et Bottour Ley (in *Canad. Med. Ass. J.*, 1951), dans leur série de 830 asthmatiques, ont observé 22 cas de sensibilisation à l'aspirine, et la moitié d'entre ces cas étaient des asthmes graves ; les femmes sont plus souvent atteintes que les hommes.

Ainsi, sans exagérer les risques de sensibilisation à l'aspirine, il faut en connaître les dangers chez les asthmatiques et les sujets allergiques.

Accidents par P.A.B. (*Les Inst. Médic.*). — A. H. Cruickshank et G. W. Mitchell ont rapporté, dans *The Bull. Johns Hopkins Hosp.*, mars 1951, 3 décès causés (dont un cas certain) par l'emploi d'acide para-amino-benzoïque ; deux enfants ont été traités pour R.A.A. avec des doses totales de 485 grammes pour l'un et 148 grammes pour l'autre. Le troisième jour, un cas d'arthrite rhumatoïdale a reçu 444 grammes, les doses journalières ont varié de 1 à 3 grammes toutes les deux heures.

Dans les trois cas, les auteurs furent frappés de voir à l'autopsie une infiltration graisseuse marquée au niveau du foie, du myocarde et des reins. Ils ont pu reproduire expérimentalement des lésions semblables, quoique moins accentuées, sur le

Polynévrite et phosphate de créosote. — On connaissait déjà les polynévrites au phosphate de tri-ortho-crésyl. G. Roche, G. Blanquier et J. Achalme en rapportent dans le *Journ. Franc. Méd. Chir. Thor.*, 1950, n° 5, huit nouveaux cas. Ces huit cas sont consécutifs à des injections intramusculaires de phosphate de créosote (ce produit contient 15 % de phosphate de tri-ortho-crésyl).

Les accidents nerveux apparaissent quelques semaines (trois à sept) après la première injection du liquide. Frappant surtout les membres inférieurs, elle évolue en deux ans vers la guérison spontanément, les médications habituelles semblant avoir peu d'influence sur cette évolution.

Les auteurs insistent sur ce point que c'est l'injection intra-musculaire qui est responsable de ces accidents.

Accidents cardio-vasculaires des implants de testostérone. — A. Bernard et A. Delattre, à la Soc. Méd. Anat. Clin. Lille, ont rapporté deux cas de défaillance cardiaque mortelle, et un cas de défaillance grave, après implants de sels de testostérone.

Cyanose chez l'enfant provenant de nitrates contenus dans l'eau de boisson. — Trois cas de cyanose par méthémoglobiniémie chez l'enfant sont rapportés par Mary C. Awing dans *Le Lancet*, 28 avril 1951 ; les trois cas de cyanose sont consécutifs à l'absorption de lait mélangé à de l'eau de puits. Dans chaque cas, l'eau était contaminée par des coli-bacilles et chargée de nitrates. Un enfant mourut à son arrivée à l'hôpital et les deux autres furent sauvés par l'injection intraveineuse de bleu de méthylène. Un de ces cas nécessite l'exsanguino-transfusion d'urgence. L'auteur pense que les nitrates sont réduits en nitrite dans la partie initiale de l'intestin grêle et ainsi, absorbés, déclenchent la méthémoglobiniémie.

L'auteur rappelle que le fait de faire bouillir l'eau ne peut rendre, en de tels cas, celle-ci inoffensive. Nous rapprocherons ces trois cas des 30 cas publiés de 1945 à 1950 (*Arch. Franç. de Pédiatrie*, 1951, n° 3). L'emploi de plus en plus fréquent à la campagne de laits en poudre ou condensés rend certainement cette intoxication plus fréquente.

Méthémoglobiniémie et teinture d'aniline. — M^{re} Betty E. Howarth (*Lancet*, 28 avril 1951) décrit une véritable « épidémie » de méthémoglobiniémie intéressant un groupe de prématurés et de crèches de la maternité de l'hôpital. La cause en a été l'absorption de teinture d'aniline provenant de l'encre servant à marquer les couches utilisées. La cause de l'intoxication cyanogène a été par chance rapidement décelée, et peu de complications s'ensuivirent.

Mort par dihydrostreptomycine (*Alger Méd.*, 1951, n° 2, rapporté par instantanés inéd.). — Lévy-Valensi et C. Molina décrivent un cas de mort subite après injection intra-musculaire de dihydrostreptomycine. Il s'agit d'une femme de 28 ans avec une tuberculose évolutive du côté droit. Une première cure de streptomycine (40 gr.) + P.A.S. (850 gr.) amène une amélioration ; cependant, durant ce premier traitement, on note œdème de Quincke et éruption généralisée. Une rechute grave survenant, le traitement est repris (1 gr. de streptomycine + 12 gr. de P.A.S.) ; la malade meurt en quelques secondes après son injection quotidienne intra-musculaire. Il n'y a pas eu de faute technique. Le solvant utilisé était un sérum sans novocaïne. La dose totale n'a pas excédé 28 gr.

Infections tuberculeuses de la peau après blessures dans une piscine publique (*Acta Derm. Vener.*, 1951, n° 2). — Sven Helgerström rapporte six cas de lupus du dos du nez consécutifs à des blessures légères survenues dans une piscine publique. Le tableau clinique est le suivant : trois à six semaines après l'accident, alors que la blessure avait guéri, apparaissent à son voisinage de petites papu-

les rouge violet de tailles variables, recouvertes d'une croûte. Dans deux cas, il y avait de petits ulcères surélevés ; les différents examens, cliniques et histologiques, montrèrent les aspects caractéristiques du lupus. La guérison fut obtenue en trois ou neuf mois par les traitements habituels.

L'auteur souligne deux faits intéressants chez cinq malades. La cuti était négative avant l'accident, elle devint positive après. Il semble donc qu'il s'agisse là d'une inoculation primaire de lupus, ce qui est exceptionnel.

De plus, ce mode de contamination dans une piscine publique semble montrer l'inefficacité sur le B.K. des moyens d'asepsie couramment employés pour stériliser l'eau. Et il semble que de telles contaminations sont peut-être plus fréquentes qu'on ne le pense.

Intoxication mortelle chez deux tuberculeux traités par le P.A.S. (*Sem. Hôp.*, 18-5-1951, n° 37). — M. J. Lonbeyre et Mlle E. Farkas rapportent dans le détail deux intoxications mortelles par le P.A.S., dont la symptomatologie fut dominée par une éruption scarlatiniforme traînante grave, associée, chez l'un, à une hépatite ictérique, et chez l'autre, à une anémie grave avec azotémie.

Cancer. — *Le Lancet* du 28 avril 1951 relate les statistiques actuelles sur le cancer. Il y a (surtout chez les gens âgés) un accroissement de mortalité de 6 % depuis 1938. Ce chiffre est dû pour une grande part au cancer du poumon, dont les cas de mortalité ont passé de 3.751 en 1939 à 9.317 en 1949.

Les dangers des traitements par l'A.C.T.H. et par la cortisone. — Divers types d'accidents sont relatés :

Accidents infectieux : MM. Sigurer et Welti rapportent, dans le *Bull. Méd. Soc. Méd. Hôp. Paris*, du 18 mai 1951, un cas d'anthrax de la face, chez une malade, ni tarée, ni diabétique, survenant au 23^e jour d'un traitement de cortisone.

Des manifestations épileptiques sont également observées. Dorfman en rapporte 4 cas avec atteinte du système nerveux central, pouvant entraîner des troubles durables ; les 4 cas observés étaient chez des enfants de 6 à 13 ans.

Accidents thrombo-emboliques : M. Coste en rapporte 5 cas, dont 3 phlébites, un infarctus pulmonaire, une coronarite. De Sèze a observé un cas d'infarctus du myocarde.

AU FIL DES SAISONS

Causes présumées de la raréfaction des oiseaux en France Continentale et remèdes suggérés

par M. Henri VERGNAUD
du Comité Directeur de la Ligue Française pour la Protection des Oiseaux

Les causes présumées de la raréfaction des oiseaux observée en France Continentale résident, semble-t-il, dans les faits ci-après énumérés :

- 1° Destructures inhérentes aux guerres : déchirures du sol. Disparition d'arbustes, bois, forêts, qui portent, chaque fois, sur des milliers d'hectares.
- 2° Changement de structure agricole : disparition des buissons, haies, arbres de plein vent. Concentration des surfaces cultivées avec disparition concomitante de la ferme isolée et des hameaux avec toutes leurs immenses ressources pour l'oiseau : habitats, points d'eau, infiniment petits. Spécialisation culturale sur de grandes surfaces.
- 3° Déforestation et construction de barrages. Les barrages font disparaître, en amont de leur déversoir, des surfaces, des couverts, des refuges, en genre et en nombre, relativement importants. Ils modifient parfois le milieu : climat, flore, faune.
- 4° Destruction massive des larves et insectes nuisibles et utiles qui, bien que rendue nécessaire et indispensable, prive pour autant l'oiseau de substance carnée, la plus recherchée et la plus essentielle à son existence et à sa multiplication.
- 5° Extension de la pratique de la chasse (2 millions de chasseurs en 1950). Braconnage pratiqué sous toutes ses formes sur une échelle considérable et sans précédent dans l'histoire.
- 6° Férocité des enfants, destructeurs-nés des nids d'oiseaux utiles.
- 7° Désintéressement des Pouvoirs publics dans l'application stricte des mesures légales de protection édictées par lois, décrets, règlements et conventions pris sur le plan national et international.
- 8° Progrès sous toutes ses formes : régression de la traction animée sur toutes. Intensification, par contre, de la traction motorisée sur terre, dans les airs : bruits, odeurs, déplacements d'air.
- 9° Abandon du culte de la protection et de l'embellissement de la Nature à tous les échelons de la société moderne, à commencer par l'école communale.
- 10° Ici, comme pour l'homme, crise aiguë du logement. Emploi de plus en plus généralisé du ciment, limitant dans les constructions modernes, aux lignes nettes, les refuges, anfractuosités et analogues.
- 11° Navigation à moteur. Destruction d'oiseaux marins, de fleuves et de rivières navigables par le mazout, dont les taches en surface

finissent par dissoudre le corps gras protecteur du plumage des oiseaux aquatiques.

12° Phares qui aveuglent et font précipiter en mer les grands vols d'oiseaux migrateurs.

13° Le chat domestique, devenu errant et sauvage. C'est un véritable malfaiteur, à l'égard des oiseaux, qui ne mérite aucune pitié. Il doit être abattu par tous les moyens et partout où il commet ses méfaits.

Les remèdes susceptibles de réagir contre un tel état de choses pourraient être les suivants :

A) Rappel aux Pouvoirs publics de leurs devoirs et obligations. Associer à leur action les groupements ornithophiles locaux, régionaux, nationaux et internationaux, en confiant à tous des missions, des initiatives et des pouvoirs de répression en les assermentant. Accorder des primes aux agents de la force publique à la suite de délits caractérisés : constats, infractions, fouilles, perquisitions, contrôle des marchés, des étalages, des expéditions ou tractations occultes, des restaurants. Faire payer des amendes, dont le produit servirait à alimenter un « fonds national » destiné à couvrir les dépenses engagées au titre : Propagande, primes, récompenses, aménagement de refuges ornithologiques, etc...

Création d'un *diplôme national* avec médailles pour récompenser les amis et zélateurs de la protection des oiseaux.

B) Directives et recommandations des Ministères intéressés à leurs services, afin d'inculquer le respect et le culte de l'oiseau.

C) Suggérer, développer et intensifier le film éducatif relatif à l'oiseau : vie, mœurs, bienfaits, etc... Prévoir des films montrant le *danger grandissant des insectes* par rupture d'équilibre biologique.

D) Organiser chaque année, au printemps, à l'exemple de ce qui se fait en Russie, Allemagne, Pays Scandinaves et ailleurs : « La Semaine de l'Oiseau ».

Actualités cinématographiques. Conférences. Visite gratuite des parcs nationaux et des musées d'histoire naturelle. Articles, poèmes, fables, musique inspirée. Emissions radiophoniques appropriées. Art pictural, décorations, broderies, publications d'ornithologie spéciales. Expositions d'ouvrages anciens, planches en couleurs. Plaquettes illustrées des oiseaux communs. Dessins et matériels d'abris, nids, etc... Déjeuner des « Amis des Oiseaux » (même menu, même date, dans toute la France). Timbre des P.T.T. de la Semaine de l'Oiseau.

E) Salon ornithologique. Il faut féliciter ici sans réserve M. Emile Linet, Directeur du *Journal des Oiseaux*, qui a eu l'heureuse idée et le très grand mérite d'organiser en 1950 le Premier Salon des Oiseaux, à Paris.

Ce Salon a pour but de faire aimer l'oiseau de cage, c'est-à-dire domestiqué depuis fort longtemps, pour ménager par ailleurs les oiseaux qui vivent en liberté sous nos climats et qui doivent être respectés et protégés comme auxiliaires de l'agriculture.

ADAPTATIONS ACTUELLES

Le temps a continué à être humide, froid, entrecoupé de tempêtes et d'orages. Après le ralentissement d'activité solaire dans l'hiver (et même l'anomalie des 20-22 décembre, où rien n'apparut du tout, ce qui ne s'était pas produit depuis le minimum de 1944), un réveil d'activité, en réaction, a eu lieu en avril-mai, en particulier le grand groupe observé le 19 avril.

La végétation est retardée et luxuriante en feuillages et en herbe : les légumes sont doux, en particulier les petits pois ; les haricots verts sont beaucoup mieux tolérés que les années passées ; la romaine, la carotte crue, sont très vitalisantes. Les pommes de terre de l'année sont beaucoup plus douces, mais pourrissent spontanément au centre parce que gorgées d'eau au ramassage.

Les « à-coups » du froid rendent nombreux les catarrhes des voies respiratoires, l'asthme ; bon effet du jeûne, surtout azoté. Ces retours de fraîcheur au milieu de l'été, obligent : à *fariner*, très bon effet du riz, apaisant et réchauffant, meilleure acceptation des pâtes depuis fin juin ; à *diminuer* les charges de protides animales (œuf et fromage) et végétales (pain gris avec féverolles) ; un peu de *champignons*, précoces cette année, est bienfaisant. Effet déplorable des gros poissons et du porc (indigestion) en régime d'hôtel durant les séjours de vacances.

L'exercice est utile ; mais il faut maintenir chez les sujets fatigables le repos au lit, le matin. Il y a peu de vitalité dans l'ensemble, mais un apaisement des systèmes nerveux.

AU JARDIN, AU MARCHÉ

Légumes verts à cuire. — Carottes, laitue, romaine, batavia, artichaut, haricots verts, fèves en cosse, jeunes, pois mange-tout, courgette, bette à carde.

Légumes crus en julienne ou salade, midi et soir. Salades : laitue, romaine surtout, batavia, scarolle, chicorée frisée. Légumes crus : carotte, chou, petits pois, haricots verts, artichauts, blé cru et cuit.

Fruits. — Grande difficulté d'avoir des fruits bien mûrs : choisir et écraser d'avance, puis au besoin, cuire et sucrer pour sujets fragiles ; pêches, abricots, prunes (sans leur peau) ; figes fraîches, raisins, poires, bananes.

SOMMAIRES DES NUMEROS PARUS

1940. 1-2. Les corps gras alimentaires. épuisé.
Cuti-réactions et vaccinations.
3. Instinct. Raison. Intuition. épuisé.
Sensibilités cutanées électives.
Réflexions sur le Cancer, I.
Le Pair depuis 1940.

MONSIEUR BROS, GEORGES HÉBERT
GUSTAVE THIBON, ALBERT-MARIE SCHMIDT
ANDRÉ SCHLEMMER, JACQUES CHAUVEAU
FRANÇOIS BAYLE

PAUL CARTON

LE MÉDECIN, LE PASSIONNÉ DE LA NATURE,
L'ATHLÈTE, LE PSYCHOLOGUE, LE GRAPHOLOGUE,
LE PENSEUR, AU SERVICE DE L'UNITÉ,
LE RESTAURATEUR DE LA SAGESSE CHRÉTIENNE

Numéro spécial de la « Revue Naturiste »

(250 fr.).

1950. 1. Pronostic de la Tuberculose pulmonaire en méd. nat.
Traitements nouveaux de la Tuberculose pulmonaire.
Tuberculose rénale.
Une expérience concluante.
2. *L'enfant de 3 à 6 ans.* épuisé.
L'énurésie.
Biochimie du Cancer, II.
3. *Un âge critique : 7 ans.*
Alimentation du paysan.
Rôle vital des éléments rares.
Vaccinations par le B.C.G.
4. Le devoir physique quotidien.
L'enfant de 8 à 13 ans.
Hiver.
Le Sage et son démon.
Etablissement d'un rucher d'amateur.
1951. 1. Traitements des états aigus. épuisé.
Formes du coryza.
Respect de la Vie.
2. *La puberté.*
Implantations dentaires et santé.
Asthme, I.
Création d'un verger.