

Herbert M. SHELTON

L'ALIMENTATION SUPÉRIEURE

La Voie de l'Hygiénisme



EDITIONS AQUARIUS

Herbert M. SHELTON

L'ALIMENTATION SUPÉRIEURE

La Voie de l'Hygiénisme

EDITIONS AQUARIUS

37, Impasse du Sabotier
74890 BONS EN CHABLAIS

SOMMAIRE

INTRODUCTION	13
Chapitre 1:	
VIE ET NUTRITION	21
De quoi est constituée la nutrition ?	22
La nutrition est une fonction	23
Manger n'est pas toujours assimiler	23
Régimes et diètes	25
Les dommages de la suralimentation	26
Chapitre II:	
LA VIE EST PLUS QUE LA NOURRITURE	28
L'homme doit manger selon ce qu'il est	28
Ce n'est pas la nourriture qui fait l'homme	30
Chapitre III:	
LES ALIMENTS VERITABLES	31
Les glucides	32
Les graisses	32
Les minéraux	33
Les vitamines	34
Les catalyseurs	34
La chlorophylle	35
Chapitre IV :	
ALIMENTATION ET CHIMIE	36
Biologie ou chimie?	37
Les sels minéraux	38
Les «soi-disants» remèdes biochimiques	39
La pharmacologie renverse l'ordre des choses	40
Chapitre V :	
LES ACIDES AMINÉS	41
Les acides aminés dans les protéines	41
La fabrication des protéines	42
La valeur biologique des protéines	43
Les légumes verts	45
Expériences sur les animaux	46
Les différents besoins en acides aminés	46
La viande, les oeufs et le lait	47
Chapitre VI :	
LES PROTEINES VEGETALES	51
Les aliments naturelles	52
La complémentarité des protéines	53
L'avocat	55

Les noix diverses	55
Les légumineuses et les céréales	56
La fève de soja	56
L'arachide	56
Le tournesol	57
Chapitre VII :	
LES NOIX DIVERS	59
L'amande	61
La noix du Brésil	62
La noix de cajou	62
La châtaigne	63
La noix de coco	63
La pistache	67
La noix de Grenoble	67
Autres noix	68
Chapitre VIII :	
L'ABUS DES PROTEINES	69
Les vrais besoins en protéines de l'organisme	69
La surconsommation des protéines	71
Un gaspillage inutile	73
Une expérience en Suisse	74
L'abus de protéines mène à de graves problèmes de santé	75
Chapitre IX:	
FRUITS, NOIX ET LÉGUMES	77
L'homme est l'archétype des frugivores	77
La preuve par l'anatomie comparative	78
La valeur nutritive des fruits	79
L'influence de l'alimentation sur le comportement	80
Le retour à l'alimentation végétarienne	81
Tableau d'anatomie et de physiologie comparées	82
Chapitre X	
LES CARNIVORES	85
Darwin réprouve les carnivores	86
La viande est un aliment de second ordre	87
L'homme carnivore au bas de l'échelle de la civilisation	89
Une publicité mensongère pour un profit commercial	90
Des recherches «scientifiques» corrompues	91
Chapitre XI :	
LES FRUITS SULFURES	92
Chapitre XII :	
L'OXYDATION DES ALIMENTS	95
La cuisson est une oxydation	96
La nature se protège de l'oxydation	96
L'oxydation fait perdre aux aliments leur valeur nutritive	98
La perte des vitamines par la chaleur	99
Les enzymes sont détruites par la chaleur	100

Chapitre XIII :	
LE SEL ALIMENTAIRE	102
Le sel de table rejeté par l'organisme	104
L'homme n'a pas toujours utilisé le sel dans ses aliments	105
Les aliments sains contiennent tous les sels vivants	106
Chapitre XIV :	
LE MORCELLEMENT DES ALIMENTS	107
La nature produit des aliments complet	108
Les régimes se composent d'aliments dénaturés	108
Les éléments nutritifs disséqués	109
Les compléments alimentaires	112
La transformation des aliments par l'industrie	113
Les éléments nutritifs assimilés conjointement	115
L'alimentation idéale	116
Chapitre XV :	
LES CARENCES	118
Le jeûne remédie à l'anémie	119
La nutrition dépend d'une bonne assimilation	120
Chapitre XVI :	
LA VITAMINOTHÉRAPIE	123
Ne pas favoriser les mauvaises habitudes	124
Un exemples à ne pas suivre	125
Les faux raisonnements commerciaux	127
La nature a prévu les bonnes proportions	128
Le malheur des uns fait le bonheur des autres	128
Chapitre XVII :	
LES ALIMENTS MIRACLES	129
A la recherche de l'élixir de vie	130
La suralimentation est néfaste	131
L'homme ne vit pas que de pain	132
Un instinct morbide bien enraciné	133
Chapitre XVIII :	
ALIMENTATION ET SANTÉ	135
Les différences importantes entre les espèces rapprochées	135
Autopsies pour évaluer les effets de l'alimentation	136
Pas de dégénérescence malgré leur grand âge	136
Résultats: l'alimentation végétarienne est supérieure au carnivorisme	138
Chapitre XIX :	
L'ALIMENTATION DE DEMAIN	139
Les produits de synthèse	139
Ne pas oublier les aliments entiers	140
La vocation première des magasins de régime	141
La formule du repas de demain	142
Chapitre XX :	
ALIMENTATION SENSÉE	144
Éliminer les causes de l'incapacité nutritionnelle	145

Les bévues des biochimistes	146
Une recherche hésitante	147
Induire le monde en erreur pour faire manger la viande	149
La course aux protéines	149
Les vaches deviennent folles (par la science)	150
Chapitre XXI :	
LES RÉGIMES DE GUÉRISON	153
Les maniaques du régime	153
La gloutonnerie en partie responsable des maladies	155
La suralimentation et les mauvaises combinaisons	156
Un seul remède à la maladie: éliminer les causes	157
L'ignorance des institutions médicales et religieuses	158
l'Hgiénisme et un mode de vie	159
Chapitre XXII :	
JEÛNE ET REGENERATION	160
Le jeûne est une profonde nécessité biologique	161
Des effets physiques et psychologiques hautement bénéfiques	162
Le jeûne améliore les conditions de vie	163
Les effets néfaste de l'obésité	165
La suralimentation est une cause de la décadence d'un peuple	167
Chapitre XXIII :	
PAS D'AMIDON POUR BÉBÉ	169
La nature n'a pas prévu d'aliments solides pour les bébés	169
Il faut respecter les trois périodes prévue.....	170
C'est une question de bon sens et d'observation	171
Pas d'amidon avant l'âge de deux ans	171
Des maladies incompréhensibles pour la médecine	172
Suivre l'instinct pour éviter les ennuis de santé	173
Chapitre XXIV :	
LA SANTÉ PAR LES EAUX MALPROPRES	174
Les prétendue «vertus curatives» des eaux de sources.....	175
L'eau fraîche est la meilleure des boissons	178
Boire lorsqu'on a soif, tout simplement	178
Chapitre XXV :	
CE QUI EST NOCIF POUR L'UN EST BON POUR L'AUTRE ?	179
L'alimentation uniforme	180
Sommes-nous tous différents ?	181
Tout le monde est assujetti aux mêmes lois de la nature	182
Les allergies	183
Chapitre XXVI :	
LA VARIÉTÉ FAVORISE LA GOURMANDISE	185
L'appétit pathologique	186
Savoir limiter la variété des aliments	186
Manger les fruits seuls	187
La suralimentation nous empoisonnent	191

Chapitre XXVII:

LE PLAISIR DE MANGER	189
Cultivons le sens du goût	190
La diète aux fruits pour les toxicomanes	192
Le sel, les condiments forts et l'alcool sapent le goût	194
Les femmes sont plus sensible que les hommes	195

Chapitre XXVIII:

COMMENT MANGER	197
Première règle: attendre d'avoir faim	197
Deuxième règle: manger uniquement pour satisfaire sa faim	198
La nourriture matérielle et la nourriture spirituelle	199
L'eau pure est la seule vraie boisson	200
Les bonnes combinaisons alimentaires	201

Chapitre XXIX:

L'ORGANISATION DES REPAS:	203
La consommation d'aliments médiocres	203
Changez radicalement vos habitudes	204
Pas de substitut pour la viande	205
La salade est primordiale pour la santé	206
Les desserts ne sont pas recommandables	207

Chapitre XXX:

COMMENT SE PRÉPARER A L'HIVER	209
Faire des réserves pour l'hier	210
Adopter un mode de vie naturel	211
Le secret de la longévité	212

Chapitre XXXI:

L'HYGIENISME CURATIF	213
Comment maintenir et rétablir la santé?	214
Les matériaux et les conditions nécessaires à la vie	215
La pharmacologie est une superstition	217
Le retour à la santé par les principes hygiénistes	218
Un peuple d'intoxiqués	220
Les riches sources de vitalité offert par la nature	222
Un traitement contre nature	224
L'Hygiénisme englobe tous les éléments naturels	225
Menus de printemps et d'été	227
Menus d'automne et d'hiver	229
Schéma du régime hygiéniste	231
Régime hygiéniste de compromis en climat froid	231
INDEX PAR MOTS CLEF	233

INTRODUCTION

On dit qu'au milieu du siècle dernier, un quart de tous les enfants nés vivants mouraient avant d'atteindre la septième année, et que la moitié mouraient avant l'âge de dix-sept ans. Seulement six personnes sur cent atteignaient l'âge de soixante-cinq ans, et à peine plus d'une sur dix mille l'âge de cent ans. Ces statistiques déplorables se rapportent aux pays les plus avancés, ceux qui tenaient des registres. La situation était et elle est encore bien pire dans les régions moins développées du monde.

Ceux d'entre nous qui sont nés aux Etats-Unis, et qui n'ont jamais franchi les frontières de notre pays, ont tendance à croire que le monde entier possède notre niveau de développement. On ne se rend pas compte que d'immenses régions de la terre sont encore à l'âge de pierre, et que subsistent encore la sauvagerie, la barbarie, l'esclavage, les coutumes moyenâgeuses, etc. Quand on pense qu'un enfant «de couleur» (noir, brun, jaune) n'a qu'une chance sur quatre d'apprendre à lire, qu'il sera complètement fermé à tout ce qui se passe dans le monde, on peut mesurer notre ignorance et les conséquences de nos anciennes superstitions. Si nous considérons qu'hier seulement, nos arrière-grands-pères, tout aussi ignorants, nous léguaient les superstitions dont nous n'avons été que partiellement libérés par les progrès de la science, nous ne sommes pas portés à nous targuer de notre «supériorité» sur le reste du monde.

Un homme qui probablement n'a jamais été dans le sud du Pacifique, m'a dit qu'il pouvait m'y conduire et me présenter des sujets de quatre-vingt-dix ans aussi vigoureux que nos jeunes de vingt ans. On entend encore parler de la santé et de l'épanouissement remarquables des peuples sous-développés de la terre, de l'âge avancé qu'ils atteignent. Pour trouver des hommes qui vivent deux cents, trois cents, quatre cents ans et même plus, il suffit de se rendre chez les peuples qui n'ont ni calendriers, ni registres de naissance. Si vous voulez réellement voir des patriarches, allez au Tibet, où tout est si sale et les gens si pauvres que la longévité moyenne ne dépasse probablement pas dix-huit ans.

Les villes du Tibet sont si sales qu'on se demande comment des gens peuvent y vivre; l'odeur des excréments de vache y est une insulte pour tous ceux qui ne sont pas nés dans une telle puanteur et qui, par conséquent, n'en ont pas l'habitude. Et c'est là que des hommes sont supposés vivre plus de cent ans. On nous dit aussi, avec la plus grossière ignorance, qu'on y trouve des gens qui surpassent en connaissances les plus grands hommes de la civilisation, au point de les faire passer pour des illettrés. Un jeune étudiant, qui m'assurait de pouvoir facilement voir son maître et converser avec lui malgré les milliers de kilomètres qui les séparaient (il était venu aux Etats-Unis pour devenir ingénieur), était convaincu que son pays avait «spirituellement» plusieurs années d'avance sur nous.

On présente des reportages exaltés sur les magnifiques spécimens d'hommes et de femmes rencontrés chez certains peuples de la terre, puis au cinéma nous voyons des documentaires (pris sur le vif) de la vie de ces gens; et nous sommes consternés de découvrir qu'ils ne sont pas mieux que les misérables spécimens que produisent ces fourmilières qu'on appelle des villes.

Nous ne sommes pas tenus de croire ces rapports exaltés et enthousiastes sur ces peuples qui auraient une meilleure santé que la nôtre. Chez les primitifs et dans les sociétés en voie de développement, la bonne santé est rare. Pour la plupart, ces gens sont malades et ne vivent pas vieux. Ils sont encore à la merci du paludisme, des parasites intestinaux, de la tuberculose, de la lèpre, de la malnutrition et de bien d'autres déficiences. La famine est chose courante; la faim est un état plus ou moins permanent.

Une grande partie de l'humanité vit encore aujourd'hui dans des huttes de terre sur sol battu, avec un toit de chaume et sans cheminée. Il n'est pas facile de rester propre en vivant dans de telles maisons. On dort sur le sol, sans moustiquaire pour repousser les insectes, de sorte qu'on se retrouve couvert de morsures. Il suffit de traverser le Rio Grande et de se rendre au Mexique, notre «bon voisin» du sud, pour trouver des tribus indiennes qui vivent encore ainsi. On dit que le taux de mortalité infantile chez ces indiens est très élevé.

Aujourd'hui, seule une petite partie de l'humanité mange à sa faim. Parmi les millions de gens qui peuplent la Chine et l'Inde et dans beaucoup d'autres parties du monde, les conditions sont telles que la famine sévit plus ou moins en permanence. Dans ces endroits, la «lutte pour la survie» est impitoyable. Au contraire de ce que nous laisse croire la propagande, il y a en Afrique des endroits où l'homme blanc n'est jamais allé, où ne pénètre aucune influence de la civilisation blanche, où

la pauvreté atteint un niveau aussi abject que celle des nomades de l'Afrique du Sud. La grande pauvreté et les déficiences matérielles permanentes de certains de ces peuples ont détérioré gravement leur santé physique et mentale.

Le taux de mortalité infantile reste élevé dans la plus grande partie de l'humanité. Prenons comme exemple l'Inde: les enfants nés dans ce pays surpeuplé et miné par la faim n'ont guère plus d'une chance sur quatre de vivre plus d'un an. Dans d'autres parties du monde, les chances de survivre à la première année sont encore moindres. Si un enfant vit plus d'un an, il n'a quand même qu'une chance sur deux d'atteindre la maturité.

Dans ces deux pays surpeuplés, il n'y a pas seulement pénurie de nourriture, il y a manque d'aménagements sanitaires; une grande partie de la population néglige même l'hygiène personnelle la plus élémentaire. Sur ce point, ils ne sont guère plus évolués que l'Europe du Moyen Age et, semble-t-il pour la même raison: la persistance de vieilles superstitions. En Chine, les conditions sont encore pires.

C'est humiliant, mais nous devons admettre que notre nation est encore loin du niveau idéal, à tous les points de vue, et que nous sommes sans critères, sauf pour mesurer les divers degrés de la maladie. Il est de plus en plus évident qu'au cours des dernières vingt-cinq années nous sommes devenus une nation d'invalides et de semi-impotents.

Des examens effectués sur des enfants d'âge scolaire et préscolaire nous prouvent qu'ils sont tous déficients d'une façon ou d'une autre et ce, selon des critères qui, comme je l'ai déjà dit, ne servent qu'à mesurer la maladie. Des examens effectués par des médecins de l'armée et de la N.Y.A. sur des jeunes militaires en 1917-18, et sur de jeunes hommes d'aujourd'hui, révèlent que les étudiants déficients d'il y a douze ou quinze ans sont encore déficients, à l'âge adulte. Ils n'ont pas surmonté leurs déficiences en vieillissant.

Et les jeunes filles? Sont-elles en meilleure forme? Ont-elles comblé avec le temps les insuffisances dont elles souffraient à l'âge scolaire ou préscolaire? L'examen de jeunes filles par la N. Y. A. révèle qu'elles font aussi piètre figure. Elles sont pour la plupart inaptes à faire face à la vie, en temps de paix comme en temps de guerre.

Le nombre des réformés n'est pas représentatif de notre degré de dégénérescence: car les déficiences de ceux qui sont acceptés ne sont qu'un peu moins graves. Les critères de l'armée sont des critères de maladie, non pas de santé. Les poitrines creuses, les visages bouton-neux, les épaules tombantes, les lunettes, les dents cariées, la maigreur et l'atrophie des membres, comme tous les autres signes de détériora-

tion tant chez les conscrits que dans l'armée régulière, révèlent implacablement que l'armée se compose d'individus au bord de l'effondrement.

Au cours de la dernière guerre, pourquoi a-t-on libéré du service militaire les hommes de plus de vingt-huit ans? C'est parce que même ceux jugés «aptes» étaient déficients au point qu'ils ne pouvaient suivre le pseudo-entraînement qu'on leur imposait. Notre nation est physiologiquement bousillée, et l'est de plus en plus.

L'humanité, dans toutes les races, recèle de grandes possibilités, mais nous sommes bien loin de les réaliser. Par négligence, nous refusons de prendre les moyens de devenir des hommes et des femmes authentiques. Cessons de nous enorgueillir de notre évolution! Jusqu'à maintenant, tous nos moyens d'information ont été employés à nous maintenir aussi ignorants que notre système capitaliste pouvait le «supporter». L'ignorance et le manque d'information se trouvent partout; c'est la raison pour laquelle la majeure partie des Américains se nourrissent mal en dépit de la surabondance d'aliments dont ils profitent à longueur d'année.

Sur certains aspects, la vie du primitif présente quelques avantages sur celle de l'homme civilisé; mais sur d'autres, elle lui est inférieure. Il est indéniable que les aliments consommés par bien des peuples primitifs surpassent en qualité ceux que mange l'homme civilisé, mais ce simple avantage est loin de compenser la rareté de la nourriture et la lutte pour la survie qui accablent ces peuples. La civilisation est un asile d'aliénés qui sacrifie hommes, femmes et enfants sur les autels du mercantilisme; la plus grande motivation de notre économie capitaliste réside dans le désir présomptueux de faire des profits, et encore plus de profits. Mais il ne sert à rien de prêcher le retour à la vie primitive. Il faut plutôt réformer notre style de vie. L'homme est au centre de l'univers, et c'est pour lui que nous devons édifier nos institutions, pour respecter ses besoins et ses idéaux les plus élevés, au lieu de servir, comme on le fait maintenant, les intérêts d'une minorité qui possède le monde et exploite la masse.

Le plus grand obstacle au changement de nos habitudes actuelles de vie sur terre n'est pas l'ignorance, les pires ennemis de la réforme alimentaire sont ceux qui tirent profit des mauvaises habitudes et qui ont les moyens de les encourager, qui continuent d'amasser des fortunes en adulant les côtés pernicieux de notre style de vie. Nous avons grandement besoin d'une révolution de l'économie et de l'agriculture. Il faut opérer des changements fondamentaux avant d'espérer donner à chacun les moyens d'une vie meilleure et plus saine, avant de pouvoir

l'informer sur les façons d'y arriver. Tant que les moyens d'information et le système d'éducation seront aux mains des rois de la finance, tant que nous nous ferons un devoir de servir les intérêts particuliers des possesseurs de la richesse au lieu de servir les intérêts du peuple, nous ne pourrons jamais inculquer aux gens la vérité sur la santé, la maladie et les moyens de guérison.

D'ici là, nous devons faire tout notre possible et nous garder d'une attitude défaitiste. Il ne faut pas se couper bras et jambes, en s'exclamant: «A quoi bon?» Il faut toujours se rappeler la vieille maxime «Rome ne s'est pas faite en un jour» et continuer de tendre vers l'accomplissement de notre but ultime: la santé pour tous. Tout ce qui fait obstacle à la véritable évolution de l'homme doit céder à la marche du progrès. Ce sont les hommes, non les institutions, que nous devons respecter.

En ces temps modernes de plus en plus complexes, un nombre croissant de gens désorientés cherchent à retrouver un style de vie plus normal. Embarrassés, tourmentés et même, dans certains cas, perdus dans un tourbillon de confusion et de chaos, ils cherchent à tâtons, ne sachant où aller, l'indication illusoire d'une vie de santé, de force et de bonheur. Certains trouvent ce qu'ils cherchent mais, hélas! beaucoup trop dérivent sur des impasses d'où jamais ils ne sortiront, et bien d'autres abandonnent la course.

Le monde déborde de remèdes pour soulager les souffrances de l'humanité; les panacées foisonnent, mais toutes et chacune se révèlent décevantes à l'épreuve. Le dogme de «l'homme qui devient ce qu'il mange» et le slogan «tout est dans le régime» ont induit et induisent encore beaucoup de gens en erreur. Il semble facile de convaincre les masses qu'il suffit de suivre un régime ou de manger certains aliments magiques pour retrouver la santé et conserver la force jusqu'à un âge avancé.

Nos soi-disant diététiciens doivent toutefois faire face à la compétition. Il y a les culturistes et leurs innombrables programmes d'exercices physiques qui garantissent la santé, la force, la vigueur et la longévité tant désirées. Les psychologues et les psychiatres ont aussi leurs programmes de sauvetage dans un monde aux prises avec la maladie. En fait, nous pourrions énumérer les panacées jusqu'à en perdre le souffle, sans jamais en voir la fin.

Celui qui aime la vie, celui qui observe attentivement les résultats de toutes ces thérapies ne peut qu'en tirer l'impression que chacune d'elles aboutit à l'échec. Cela ne signifie pas qu'elles soient sans valeur. Cela ne signifie pas qu'elles soient inutiles. Il s'agit tout simplement de convenir que toute cette spécialisation, cette fragmentation, ne

peut suffire à résoudre les problèmes de l'homme et de la femme d'aujourd'hui. Il faut plus qu'un régime, des exercices ou la rectification des troubles émotifs. La vie n'est pas simple, elle est complexe; pas une de ces recettes ne peut à elle seule composer avec les multiples facettes de la vie.

Ce dont nous avons besoin, c'est d'une solution globale aux problèmes de la vie, à partir de critères solides. Il faut faire la synthèse de tout un réseau de données afin de répondre aux besoins de l'homme, de la femme et de l'enfant dans notre civilisation complexe et chaotique. Ce qu'il nous faut, c'est un style de vie normal pour tous les humains, un moyen de satisfaire tous les besoins de l'homme, et non pas seulement quelques-uns. Seule la prise en considération de toutes les données de la vie, la reconnaissance de leur importance pour l'humanité dans sa conduite quotidienne, nous permettent d'espérer résoudre les problèmes auxquels les hommes se trouvent confrontés tous les jours.

Tant que nous n'aurons pas tout à fait reconnu que toutes les données de la vie sont interdépendantes et forment un tout, nous ne pourrions obtenir une alimentation convenable et la bonne santé qui s'ensuit. Comme nous allons le démontrer, nourriture n'est pas synonyme de nutrition. Le présent ouvrage n'a pas pour seul but de dire au lecteur la vérité essentielle en matière d'aliments et d'alimentation; il doit aussi l'éveiller à divers autres facteurs corollaires. Car les aliments, quelle que soit leur qualité, ne peuvent constituer à eux seuls la réponse idéale à nos besoins de nutrition.

De toutes les méthodes offertes aux peuples de la terre pour résoudre leurs problèmes de santé, pour les guérir de la maladie, seule l'hygiénisme offre la synthèse de toutes les données essentielles à la vie normale; lui seul peut fournir au genre humain la véritable solution de son état déplorable, maladif et dégénéré. Il n'aborde pas les problèmes de la vie d'un seul angle; il embrasse tous les besoins fondamentaux de la vie.

Les principes et la méthode de l'hygiénisme se fondent sur des réalités physiologiques et biologiques; de plus, ils s'enrichissent de toutes les découvertes importantes de la science moderne. Il est dans la nature de l'hygiénisme de respecter les lois de la vie et de s'appuyer sur les capacités inhérentes à l'organisme vivant. Tout programme de vie qui ignore les lois de la croissance doit nécessairement décevoir ceux qui l'adoptent. Tant que les gens ne se seront pas véritablement éveillés à l'importance primordiale des lois qui gouvernent la conservation et la restauration de la santé physique et mentale, il est inutile d'espérer la fin de notre misère.

Comme personne n'échappe aux lois de la nature, chacun devrait s'intéresser aux lois de la vie, car elles régissent notre vie quotidienne et notre santé. Selon qu'on les respecte ou qu'on les ignore, même sciemment, on est heureux ou misérable; on ne peut persister dans leur ignorance. Il se peut qu'un homme jouisse de la prospérité; que la richesse et l'art s'unissent pour embellir son foyer, que la science et les bonnes lectures aient cultivé son jugement, raffiné ses goûts, que ses amis soient sages et bons; qu'il ait été élevé au plus haut poste par ses concitoyens; tous ces bienfaits ne lui serviront à rien si son corps est faible et douloureux, s'il vit chez lui dans l'anxiété, dans l'humiliation et la mortification de voir ses enfants débiles, malades ou déficients. Après la vie, la santé est le bien le plus précieux de l'homme et, sans elle, l'existence se réduit à peu de choses.

Ce qu'on appelle à tort la «médecine scientifique moderne» se contente de jongler avec les symptômes de la maladie et d'innombrables médicaments; elle ignore grossièrement les lois de la vie. Si par hasard un médecin s'intéresse à l'hygiène, c'est seulement pour qu'elle serve de simple auxiliaire à ses poisons. Il torture ses victimes en leur administrant des quantités phénoménales de médicaments; il supprime les symptômes et oublie les causes de la maladie jusqu'à ce que la situation du pauvre malade devienne si intolérable que même les poisons les plus puissants ne peuvent apporter le soulagement temporaire tant attendu. Au cours des vingt dernières années, le corps médical et les fabricants de médicaments nous ont fourni en succession rapide des produits pharmaceutiques «miraculeux», mais chacun, après avoir eu son époque de gloire, est tombé dans l'oubli, disparu dans la nuit des temps. Même s'ils ont donné à l'homme l'espoir de bannir définitivement la souffrance, les médicaments miraculeux se sont révélés aussi illusoires que les vieilles potions d'antan. Il n'y a pas d'avenir pour l'homme dans les poisons. On ne peut racheter par des poisons les infractions commises vis-à-vis des lois de la vie.

Le présent ouvrage doit vous faire perdre l'habitude des poisons et vous donner l'exemple d'une vie normale. Le véritable Hygiéniste sait que l'organisme a besoin d'hygiène et qu'il doit respecter ce besoin, sans autre traitement. Le même principe s'applique à l'organisme malade. Si je réussis à convaincre mes lecteurs que seuls les aliments et les habitudes de vie normales peuvent guérir la maladie et maintenir la santé; si je peux leur faire prendre conscience que la seule voie de salut est le respect absolu des lois de la vie, qu'on ne peut remédier aux conséquences d'une infraction à ces lois par une autre infraction; si je

peux leur faire comprendre qu'une alimentation appropriée pour obtenir et conserver une santé robuste doit se conformer aux lois de la nature et n'a rien à voir avec quelque machination ourdie par des fabricants ou des vendeurs dont le profit est le seul souci; si je peux indiquer la voie vers une meilleure santé pour nos enfants, j'aurai atteint le but que je m'étais fixé en écrivant mon livre.

J'ai passé plus de trente-deux ans dans l'exercice de ma profession. Pendant plus de vingt-deux ans j'ai dirigé mon propre établissement (l'Ecole de Santé du Dr. Shelton, au Texas). J'ai acquis une vaste expérience dans le soin prodigué aux malades et la direction de gens en bonne santé, des jeunes et des vieux, des faibles et des forts, des sages et des ignorants, des riches et des pauvres. J'ai acquis une expérience que bien d'autres n'ont pas, car on est venu de tous les coins du monde pour profiter de mes soins à l'École de Santé. J'ai entrepris mes études plus de onze ans avant de commencer à pratiquer. J'ai passé plus de quarante ans à étudier en profondeur le domaine de l'alimentation. Si tout ce temps consacré à l'étude et à l'application des connaissances acquises pour soulager la souffrance permet de traiter avec compétence de ces sujets, ce que j'ai à dire mérite alors votre attention et votre considération. Les succès que j'ai obtenus en ramenant mes patients à la santé (plusieurs d'entre-eux étaient «incurables») sont la preuve évidente du bien-fondé des principes et des méthodes que j'expose.

Mais je ne veux pas que le lecteur accepte mes opinions simplement parce que je les énonce dans les chapitres qui suivent... Je lui demande plutôt de critiquer, de se renseigner, de vérifier, et de décider par lui-même si mes dires sont exacts. Personne ne peut servir de guide; seule la vérité doit guider. Si mes paroles sont fausses, si je suis dans l'erreur, si j'ai tort, rejetez ce que je dis et cherchez ailleurs.

Il ne faut pas confondre vérité et autorité, servez-vous de votre propre jugement, donnez-vous la peine d'expérimenter et tenez fermement à ce que vous croyez.

CHAPITRE I

VIE ET NUTRITION

Plusieurs générations de spécialistes de l'hérédité et de la croissances ont presque totalement négligé l'étude des habitudes nutritives, qui sont d'une très grande importance puisqu'elles déterminent et même prédéterminent le développement des cellules et agissent sur la reproduction et la vie. Le rôle de la nutrition sur la santé, sur sa perte et sur son rétablissement a été honteusement laissé de côté. Le plus souvent, ces spécialistes tiennent pour acquis que le genre de nourriture absorbée importe peu, aussi longtemps que l'on mange «suffisamment» et plus que «suffisamment». Avant tout, ils attirent l'attention sur l'abondance ou le manque de nourriture. C'est ainsi qu'ils accordent plus d'importance à la quantité qu'à la qualité de la nourriture.

Récemment seulement, on a commencé à faire des recherches sur les bases physiologiques de la vie et sur la nutrition, étant donné que cette dernière a une action physiologique à la fois sur le développement et la reproduction. Il est vrai qu'au cours de l'histoire de notre race, certains esprits ont entrevu le rôle de la nutrition sur la santé et la maladie. Mais nos spécialistes ont estimé que ces préoccupations étaient au-dessous de leur dignité.

Le mode d'absorption et le mode d'utilisation de la nourriture engagent l'organisme dans des directions bien définies. Des modes de nutrition différents sont bel et bien responsables de modes de reproduction différents. Le but de la nutrition n'est pas uniquement de produire la croissance, mais aussi de satisfaire à ce qui est requis pour l'équilibre et pour le fonctionnement normal de l'organisme.

La vie résulte de l'action de forces inconnues et cette action dépend de la croissance et de la nutrition; c'est à la nutrition que nous devons notre vigueur, quelle qu'elle soit, et l'état de notre santé correspond très exactement à la qualité de notre nutrition. Ceci est vrai pour tout organisme vivant animal et végétal. Les organismes vivants, quels qu'ils soient, avec leur merveilleux potentiel de joie et de vie, ne sont rien d'autre que le résultat de la nutrition.

Avec une nutrition parfaite, nous avons des organes parfaits, des fonctions parfaites et une santé normale. Car chacun de ces éléments dépend et découle des autres. Cette interdépendance nous amène à énoncer le principe suivant: *«le moyen approprié pour retrouver vigueur et santé est le même que celui qui nous les a fait obtenir à l'origine, c'est-à-dire à la naissance»*. Le principe qui nous rendra vigueur et santé est le même que celui qui nous maintient en bonne forme et qui fait de l'enfant un être vigoureux et adulte. S'il existe un moyen de rétablir notre santé ce sera celui qui nous a donné le jour, qui nous maintient en vie, et qui nous fait traverser les différentes phases de la vie humaine jusqu'à l'âge adulte.

De quoi est constituée la nutrition?

Cette idée préconçue qu'il n'y a pas de différence entre alimentation et nutrition est une idée erronée dont il faut se défaire. C'est une chose de manger une nourriture saine et une autre d'avoir une nutrition saine. Chaque jour nous pouvons constater que c'est une chose d'absorber une nourriture saine en abondance, mais que c'est tout à fait une autre chose de tirer force et santé de la nourriture. La nourriture ne constitue qu'un des matériaux avec lesquels le processus de la nutrition s'accomplit. L'eau, de même que l'air en est un autre. Mais aucun d'eux pris séparément, ni les trois réunis, ne constituent la nutrition.

La nutrition est un processus vital que seul un organisme vivant peut accomplir. C'est un processus de croissance, de développement et de vigueur. Manger une nourriture saine et en quantité suffisante, boire de l'eau pure et respirer de l'air non vicié, voilà qui est souhaitable, mais quelque chose de plus est nécessaire pour acquérir santé, force et vigueur.

La nutrition est une fonction

Nous n'aurons une meilleure fonction nutritive que lorsque nous aurons la capacité d'assumer une meilleure nutrition. Cette capacité ne peut s'acheter. Il n'y a pas de médicaments dans les pharmacies qui peuvent l'augmenter, pas plus qu'ils ne peuvent accomplir les fonctions vitales à notre place. C'est en nous que réside cette merveilleuse faculté de vivre, de manger, de respirer, de fonctionner, non en dehors de nous.

La nourriture n'a de valeur que dans ses relations physiologiques avec l'air, l'eau, le soleil, le repos, le sommeil, le travail ou l'activité et un bon climat mental et moral en bref, avec toutes les circonstances naturelles ou normales que nous savons être nécessaires à la préservation de la santé. C'est la combinaison de ces éléments qui assure au corps ce dont il a besoin. Ils sont tous indispensables, mais aucun n'est suffisant et il est impossible d'accorder plus d'importance à l'un plutôt qu'à l'autre, car chaque élément est indispensable et ce n'est qu'en combinaison avec les autres, et en relation harmonieuse avec les besoins du corps que la santé véritable peut être maintenue ou retrouvée lorsqu'elle a été perdue. Non seulement ces éléments constituent les seuls moyens que les forces de la vie emploient pour préserver la santé, mais ils sont également tout ce qu'elles peuvent utiliser pour rétablir la santé. Ce sont les seuls remèdes de la nature.

La nourriture est une substance inerte et, par conséquent, elle ne peut créer des organismes vivants. Elle ne peut agir, mais on peut agir sur elle. L'organisme vivant tire ce qu'il peut de la nourriture absorbée et rejette le reste. Un aliment en particulier peut être bon en soi, mais en absorber plus qu'on en peut utiliser ou plus qu'on en a besoin, sous prétexte qu'il construit tel tissu ou facilite l'accomplissement de telle fonction, est encore plus néfaste qu'inutile. Les régimes de remplissage, si répandus de nos jours, constituent un gaspillage des forces vitales - certains consistent à se gaver de tous les aliments, d'autres à se gaver de jus de fruits ou encore d'aliments riches en fer, en calcium ou en vitamines, etc.

Manger n'est pas toujours assimiler

Tous les jours nous pouvons voir des hommes qui n'ont que la peau sur les os manger quantité d'aliments de haute valeur nutritive sans grossir d'un gramme: nous voyons des malades manger abondamment

des aliments riches en vitamines sans en tirer profit. Des anémiés absorbent des aliments riches en fer sans que leur état s'améliore. D'autres encore choisissent des aliments riches en calcium sans pouvoir utiliser le calcium. *Manger n'est pas toujours assimiler.*

Lorsqu'on découvre que le malade ne tire pas le profit qu'on attendait de sa nourriture riche en vitamines, on a recours aux extraits de vitamines administrés par voie orale et aux vitamines synthétiques administrées par voie hypodermique ou intraveineuse. Puis, comme cela échoue également, on expérimente d'autres procédés. Mais ces procédés ne donnent pas au malade le pouvoir d'utiliser ces vitamines. L'assimilation et l'utilisation des vitamines est une fonction vitale et rien d'extérieur à l'homme ne peut la remplacer. Le procédé hygiéniste consiste à redonner à l'homme la condition physique qui lui permettra ensuite d'utiliser pleinement ces vitamines.

Médecins et amis du malade, sont tous d'accord pour penser que celui-ci souffre d'un manque de nourriture et qu'il doit absorber des aliments riches pour se remonter. Des hommes qui prétendent connaître les lois de l'organisme et qui se targuent d'être compétents en physiologie conseillent à de tels malades une nourriture riche (bifteck, huile de foie de morue, etc.) pour les «remonter». Cette idée que alimentation égale nutrition semble prévaloir en tous lieux, si bien qu'on préconise un complément de nourriture.

Si, malgré ce régime de remplissage, le malade ne prend pas de poids et ne se sent pas plus vigoureux, on ajoute au régime toniques et stimulants. Comme ces derniers n'augmentent pas les capacités de digestion et d'assimilation du malade mais au contraire les diminuent inévitablement si on persiste à les employer, le malade reste maigre et faible, ou continue à maigrir et à s'affaiblir. *Plus on le stimule, plus il s'affaiblit. Rien d'extérieur à l'homme ne peut augmenter ses capacités nutritives.* De même qu'une grande quantité de grain n'augmente pas le débit du moulin, de même une grande quantité de nourriture n'augmente pas la capacité de digestion et d'assimilation du malade. Avant que les résultats souhaités ne soient obtenus, il faut augmenter les capacités du malade.

Les capacités du malade ne peuvent être augmentées que par une utilisation rationnelle et une dépense économique des forces de l'organisme. Il faut conserver l'énergie vitale si on veut l'augmenter. Le gas-

pillage, l'usure et les folles dépenses ne doivent pas être tolérés. Il ne fait aucun doute que la force potentielle est une question d'hérédité, mais l'homme dont la capacité a été endommagée ou amenuisée ne pourra la rétablir que par les processus de récupération normaux et conformes aux règles. Le gaspillage et les mesures de force n'augmenteront pas sa capacité.

La santé ne peut être retrouvée que par ces processus primordiaux qui, précisément, la maintiennent originairement et ces processus ne peuvent être attribués qu'aux forces inhérentes à l'organisme vivant. La santé dépend directement de l'acte fondamental d'organisation par lequel s'édifie ou se construisent, à partir des matériaux essentiels du sang, les organes fonctionnels de l'organisme.

Si nous sommes sages, nous étudierons les méthodes de la nature et prendrons en considération les matériaux et les moyens qu'elle emploie pour arriver à ses fins. Il est présomptueux de vouloir faire autrement. Si nous voulons apporter notre aide, nous devons construire comme construit la nature. Si nous voulons éliminer, nous devons éliminer comme élimine la nature. La base indispensable du travail de l'hygiéniste sera de s'efforcer d'assurer à l'individu le bénéfice complet de tous les moyens Hygiénistes, dans leur pleine mesure, car c'est ainsi seulement qu'une santé digne de ce nom pourra être rétablie ou maintenue.

Régimes et diètes

Les pays civilisés sont pleins de malades qui ont essayé plusieurs régimes et diètes de toutes sortes sans en tirer bénéfice. Ils ont essayé des cachets de vitamines, des concentrés de sels minéraux, des préparations diététiques, toutes sortes de médicaments pour «mieux digérer» sans amélioration aucune. Ils ont engouffré en quantité toutes sortes d'aliments, ou seulement certains aliments en particulier, ou bien des préparations spéciales d'aliments, ils ont mis en pratique le précepte «l'homme est ce qu'il mange» et ils se sont aperçus qu'il était incomplet. L'heure n'est-elle donc pas venue d'arrêter de concentrer notre attention tout entière sur la nourriture absorbée et de commencer à prêter plus d'attention aux processus grâce auxquels l'homme assimile sa nourriture? Avant de donner de la nourriture à un individu, il faut s'assurer qu'il est en mesure de l'assimiler. Quel est l'avantage de donner de la nourriture au corps humain sans qu'elle puisse être digérée et assimilée?

Les dommages de la suralimentation

Donner à l'homme le nombre de calories théoriquement nécessaires à chaque jour ne garantit pas qu'il les utilisera.

Si la nourriture fermente dans l'appareil digestif, l'homme n'en tirera aucune calorie. Si l'on consomme en abondance des protéines très concentrées et si celles-ci se putréfient dans l'appareil digestif, l'homme n'en tirera pas les acides aminés qui lui sont nécessaires. Si nous nourrissons l'homme selon ses besoins théoriques et non selon sa capacité effective, nous lui causons grand dommage. Ne voyons-nous pas quotidiennement des malades chroniques se gaver de «bonne nourriture bien riche» pour retrouver force et santé, dépérir et s'affaiblir de jour en jour? Et n'est-ce pas chose courante dans les institutions hygiénistes et dans la pratique hygiéniste de voir des malades reprendre des forces avec moins de nourriture?

Au lieu d'étudier la nature et ses lois afin de les utiliser de manière constructive, nous ne semblons l'étudier que pour trouver les moyens de la tromper. Tout comme l'homme d'affaires qui disait à son avocat:

«Je ne veux pas savoir comment obéir à la loi, mais comment je peux l'enfreindre en toute sécurité». Nous ne cherchons pas à obéir aux lois de la vie mais à leur désobéir. Il est souvent tout aussi important de savoir ce qu'il ne faut pas faire, que de savoir ce qu'il faut faire. Des milliers de malades sont tués chaque année, d'autres blessés de manière parfois irrécupérable parce que leurs médecins ne savent pas ce qu'il faut ne pas faire. Et comme les praticiens de toutes les écoles de prétendue guérison sont convaincus qu'«il est juste de faire le mal si le bien doit s'ensuivre», ils sont engagés à tout jamais à faire le mal, et leurs malades sont condamnés à souffrir en conséquence.

Il est des circonstances où l'on ne devrait pas manger, où l'on ne devrait pas prendre de nourriture. Il est aussi important de savoir quand s'abstenir de manger que de savoir quand manger et combien. Manger n'a d'autres raisons que d'assurer au corps les éléments nutritifs qu'il requiert et il n'y a rien à gagner à manger quand le corps ne requiert pas de nourriture, ou quand la nourriture ne peut être digérée et assimilée. L'abstinence d'aliments (le jeûne) est l'un des faits les plus communs de la nature et on y a recours dans des circonstances et des conditions variées.

CHAPITRE II

LA VIE EST PLUS QUE NOURRITURE

Un système se compose de principes et de matériaux. Les principes soutiennent l'action; un mauvais principe peut corrompre. Il suffit d'un seul mauvais principe pour disloquer tout un système. En vérité, un seul mauvais principe dans un système peut nuire plus que mille détails erronés. Un faux principe sème la confusion et l'égarement, cache la vérité et conduit à toutes les absurdités possibles. Un système dénué de principes justes, qui s'édifie sur des principes erronés, doit nécessairement échouer. Tel principe, telle conséquence.

L'homme doit manger selon ce qu'il est

L'importance donnée à l'alimentation, à l'activité physique, au soleil, à l'eau, au repos, au sommeil, à la chaleur, aux facteurs psychologiques, etc... par l'école Hygiéniste et les autres écoles de pensée diffère par les principes d'application. Tout le monde mange, mais tout le monde n'est pas pour autant hygiéniste. Que chacun respire ne signifie pas qu'il soit hygiéniste. Par exemple, les hygiénistes ont pour principe que «l'homme doit manger selon ce qu'il est», alors que les diététiciens et les diverses écoles de prétendue guérison par l'alimentation affirment que «l'homme devient ce qu'il mange».

C'est au regretté Dr. Henry Lindiar qu'on attribue le principe que l'homme devient ce qu'il mange, mais le dogme existait déjà bien avant lui, ainsi qu'on va le voir. Dans l'éditorial de «Life Illustrated» du 25 avril 1875, le Dr. Trall fit la citation suivante sans en préciser l'origine.

«*As a man eats so is he*». C'est en ces termes que le dogme «*l'homme devient ce qu'il mange*» se disait en langue anglaise au siècle dernier. Au début de notre siècle, le Dr. E.M. Woolsey écrivit un article intitulé «*l'homme est ce qu'il mange*» dans «*Self-help*» (York Pa.). Étant donné que le titre est une citation, on peut penser qu'il l'a emprunté à une autre source. Il écrit que l'homme est ce qu'il mange, que la morale individuelle et sociale n'est qu'une question de régime.

Un écho à ce dogme nous parvient régulièrement par les ondes radiophoniques lorsque Califfonia Carlson serine aux enfants: «Si vous voulez être comme Hoppy, il faut manger comme Hoppy». Ce n'est qu'une autre manière de dire que «l'homme devient ce qu'il mange».

Les Hygiénistes rejettent cette théorie et la remplacent par le principe exprimé par le Dr. Robert Walter, sous la forme suivante: «*L'homme doit manger selon ce qu'il est*». Graham a exprimé la même idée en donnant pour loi que c'est l'organe le plus faible du corps qui doit être l'étalon de mesure d'après lequel on nourrira le malade ou celui qui se prétend en bonne santé. Trall exprimait également la même idée lorsqu'il posait comme ligne de conduite que l'alimentation et aussi tous les soins donnés aux malades doivent s'adapter aux capacités et aux besoins du corps et tenir compte des conditions du milieu. L'alimentation doit s'adapter aux situations.

Personne, surtout malade, ne devrait se nourrir selon une norme arbitraire, comme la prétendue exigence quotidienne d'un certain nombre de calories ou de protéines, ou d'un minimum de telle ou telle vitamine. On devra toujours tenir compte des possibilités et des capacités du malade à utiliser la nourriture absorbée. Que gagne-t-on à nourrir le patient d'une quantité théorique de calories s'il est incapable de la digérer ou de l'assimiler, ne serait-ce qu'en partie? Voilà ce qui reste sans réponse.

La nourriture doit répondre aux besoins en nutrition du corps, et *ces besoins sont déterminés par la constitution, le milieu et le travail effectué*. Affirmer, comme on le fait depuis longtemps que «la nourriture fait l'homme» et, par conséquent, la «personnalité» de l'homme, et se nourrir selon ce précepte absurde n'amène pas de bons résultats.

La différence entre ces deux principes est la même que celle entre faire le manteau pour l'homme et faire l'homme pour le manteau, entre tailler le pied pour qu'il entre dans la botte et faire la botte pour qu'elle

aille au pied. Dans la pratique «hygiéniste» les matériaux nutritifs doivent être subordonnés à l'organisme vivant, et non l'organisme vivant aux matériaux.

L'homme a plus d'importance que la matière qui l'entoure; la vie est plus importante que la nourriture, et le corps plus que le vêtement. Il en découle que la connaissance de l'être humain a plus d'importance que la connaissance de ce qui l'entoure. L'homme est la force active de la nature; son avenir dépend étroitement de ses actes. L'homme porte en lui-même le succès et l'échec. C'est le potentiel interne du gland, et non la terre dans laquelle il pousse, qui nous donne le chêne. Aucune influence possible du sol, du soleil ou de l'eau ne pourra faire d'un grain de millet un chêne.

Ce n'est pas la nourriture qui fait l'homme

Le poisson ne rend pas plus intelligent, contrairement à ce qu'on affirme. Les épinards ne donnent pas de muscles. Si c'était vrai, on pourrait fabriquer force et intelligence sans limites, car il y a quantité de poissons et d'épinards. Manger des courges ne rend pas la tête molle et manger du foie ne fait pas grossir le foie. La nourriture est seulement le matériau que l'homme utilise pour se construire, de même que le bois est le matériau que les charpentiers utilisent pour construire une maison.

Si un être humain est né stupide, tous les poissons de l'océan ne pourront le changer. Recommander tel ou tel aliment, sous prétexte qu'il donne des forces, qu'il renforce certains organes bien précis ou qu'il développe des aptitudes spéciales, c'est recommander la pratique de l'erreur. Se nourrir ainsi n'est ni hygiénique, ni scientifique et mène à la déception.

On se fait des muscles par l'exercice, et non en se bourrant «d'aliments constructeurs de muscles». Aucun Hercule ne s'est développé en mangeant comme Gargantua. On se développe par l'activité physique. Tout le monde n'a pas la puissance d'Hercule. Sans aucun doute, le potentiel musculaire est surtout une question d'hérédité, mais personne n'est allé au bout de ses possibilités musculaires sans exercice. Il va sans dire que l'exercice sans nourriture ne peut construire de musculature; il s'agit d'un processus vital, et aucun de ces facteurs ne peut à lui seul être le constructeur du muscle.

En s'appuyant sur des expériences de laboratoire, les chercheurs peuvent facilement démontrer que les sucres et les graisses produisent de la chaleur, et cependant les gens frileux et pâles en mangent en abondance tout en devenant de plus en plus frileux. Cette anomalie contredit le sophisme selon lequel «la nourriture fait l'homme et que par conséquent, le changement de nourriture produira immédiatement un changement dans l'organisme». Cette erreur fondamentale de diététique est à la base de la théorie de la plupart des écoles de guérison et des écoles de diététique.

Ce n'est pas ce qu'on mange qui redonne des forces, mais ce qu'on digère et ce qu'on assimile; par conséquent, *savoir comment améliorer la digestion et l'assimilation a plus d'importance que la connaissance des bons aliments*. L'air, la nourriture, l'eau sont les matériaux de construction du corps humain, et bien que la qualité de ces matériaux soit très importante, elle ne l'est pas plus que le processus qui les utilise. Une bonne digestion est aussi nécessaire qu'une bonne nourriture, et une bonne assimilation est également importante.

Je ne veux pas dire que la nourriture n'est pas importante, qu'elle n'est pas un facteur de santé ou de maladie, de développement et de croissance, de qualité de notre organisme. Ce qui précède veut simplement mettre l'accent sur le fait que la nourriture, si importante soit-elle, n'est qu'un des nombreux besoins de la vie et qu'elle est subordonnée à la vie. L'homme utilise la nourriture, ce n'est pas la nourriture qui utilise l'homme. Il est donc essentiel de ne pas oublier que l'important, c'est l'homme qui mange; il ne faut pas se limiter à la connaissance des aliments.

CHAPITRE III

LES ALIMENTS VÉRITABLES

Les aliments que nous consommons se composent de quelques substances complexes: les protéines, les hydrates de carbone (glucides), les graisses, les sels organiques, les vitamines, l'eau et des matières non assimilables, des déchets. Pour être naturel et véritable, l'aliment ne doit pas contenir d'ingrédients nocifs. La feuille de tabac contient tous les éléments nutritifs, mais elle contient aussi de la nicotine, l'un des poisons les plus virulents connus de l'homme, avec plusieurs autres poisons; le tabac n'est pas un aliment véritable. Manger une salade de feuilles de tabac, comme on le ferait avec des feuilles de laitue, nous rendrait très malades. Notre vie serait sérieusement mise en danger, nous pourrions même en mourir sur-le-champ.

Protéine, qui vient du mot «protéus», (je suis le premier), est le nom de la substance protéinique, celle que l'on considérerait comme la matière première, le fondement de tous les tissus animaux. Qu'elle soit exacte ou non, cette première conception de la protéine fut la cause de bien des erreurs, corrigées avec le temps, mais qui tentent parfois de refaire surface pour harceler tout ceux qui cherchent la vérité en matière d'alimentation. Contrairement à ce que l'on entend dire couramment, la viande de boeuf et le bifteck de sanglier ne sont pas les seules sources de protéines. En réalité, comme nous allons le voir, les tissus animaux ne sont pas les meilleures sources de protéines. On entend tellement de faussetés sur les protéines qu'il va falloir les étudier plus en détail dans les prochains chapitres.

Les glucides

Les glucides, ou «hydrates de carbone», sont les amidons et les sucres. L'organisme ne peut utiliser que les sucres. Lorsque l'on mange des amidons, il faut d'abord les convertir en sucres par le processus de la digestion avant qu'ils puissent servir à l'organisme. Par sucres, je n'entends pas les extraits de la betterave, de la canne, du lait, de l'érable, etc. que l'on trouve dans le commerce, ni le sirop, qui est la sève bouillie et condensée de l'arbre ou de la canne, ni le miel. Bien que toutes ces substances soient du sucre, elles ne sont pas le moyen idéal de se nourrir en sucres. Les dattes, les figues, les pruneaux, les raisins frais, les pommes, les plaquelines, les bananes bien mûres, les raisins secs, etc. sont les meilleures sources d'approvisionnement en sucres pour l'organisme. Les céréales, les légumineuses, les tubercules, etc., sont des fournisseurs d'amidons. Les noix contiennent des hydrates de carbone (glucides) sous la forme de sucres, ou sous la forme d'amidons. L'organisme brûle les hydrates de carbone pour se fournir en chaleur et en énergie.

En consommant presque exclusivement des hydrates de carbone dénaturés (farine blanche, riz blanc, sucre blanc, farine de maïs déminéralisée, etc ...), l'Américain moyen survit avec un régime auquel on a retiré la plus grande partie de son contenu normal en minéraux et la plupart des vitamines. En fait, certains de ces aliments ne contiennent ni minéraux, ni vitamines. Pour une alimentation optimale, les hydrates de carbone (glucides) doivent être naturels (ils ne doivent pas être dénaturés).

Les graisses

Même si le corps peut fabriquer la plupart de ses graisses avec les hydrates de carbone et les protéines, il semble qu'il ne puisse fabriquer seul certains acides gras nécessaires pour une nutrition convenable. C'est pour cette raison que les graisses sont une partie importante du régime. Les graisses les plus utilisées dans notre pays sont le beurre, la crème, le lard et les autres graisses animales. L'oléomargarine est en voie de remplacer rapidement le beurre dans l'alimentation des Américains, surtout que durant la seconde guerre mondiale l'industrie du lait et le gouvernement ont perdu la tête et haussé le prix du beurre au niveau prohibitif que l'on connaît aujourd'hui. Beaucoup de végétariens

ont remplacé le beurre (graisse animale) par l'oléomargarine (graisse végétale). L'oléomargarine est une graisse comparable au lard et autres matières grasses de cuisson, mais qui est raffinée et «renforcée» par des vitamines synthétiques. C'est loin d'être un aliment sain et le végétarien ferait bien de s'en abstenir. On lui ajoute des agents de conservation, ce qui est encore plus grave.

Nous absorbons des huiles lorsque nous mangeons des noix ou des avocats, car ce sont d'excellentes sources d'huiles émulsionnées faciles à digérer. Si nous mangeons beaucoup de noix, nous n'avons pas besoin d'ajouter d'autres huiles à notre régime; elles fourniront facilement à l'organisme toutes les graisses dont il a besoin. Si on désire d'autres huiles, les huiles végétales suivantes sont savoureuses, très nutritives et appropriées au régime végétarien qui exclut le beurre et la crème: l'huile d'olive, l'huile d'arachide, l'huile de soja, l'huile de tournesol, l'huile de sésame, l'huile de mages et l'huile de coton. On ne doit utiliser que des huiles extraites à froid et pures. Il faut éviter les huiles qui ont été traitées, privées de leurs minéraux et de leurs vitamines, affaiblies par le procédé de raffinement.

Les minéraux

Les minéraux, (calcium, chaux, phosphore, soufre, magnésium, manganèse, iode, cuivre, fer, sodium, silice, chlore, fluor, nickel, etc.) jouent un rôle important dans l'organisme. En plus d'entrer dans la constitution de divers tissus (le calcium et le phosphore pour les os et les dents, le fer pour le sang) et, pour une bonne partie, dans diverses sécrétions (le chlore dans les sucs gastriques et l'iode dans la thyroxine), ils aident à maintenir la pression osmotique du corps, l'assimilation de l'oxygène (cuivre et fer) et l'excrétion des déchets. Ils permettent aussi le maintien de l'alcalinité du corps.

Certains minéraux, comme le cuivre et le nickel, se trouvent dans l'organisme en très petite quantité; on les appelle «oligo éléments». Ils ont beaucoup plus d'importance que leur quantité ne le laisserait supposer. Certaines sécrétions endocrines sont incomplètes sans la présence de l'un ou de plusieurs de ces oligo-éléments.

Les aliments les plus riches en minéraux sont les légumes verts, les fruits et les noix. Certains aliments du règne animal, comme les oeufs et le lait, en contiennent beaucoup, mais presque tout le lait produit

aujourd'hui est pasteurisé, ce qui détruit en grande partie son contenu en minéraux. A cause de la méthode actuelle visant à forcer la ponte des oeufs, (un producteur de nourriture pour poules annonce dans sa publicité que la poule n'est «rien d'autre qu'une fabrique d'oeufs»), on offre au consommateur des oeufs de qualité très inférieure, déficients en minéraux et en vitamines. Il y a des minéraux dans la plupart des céréales. Beaucoup de légumes d'usage courant contiennent deux fois plus de calcium que le lait, et si on les mange crus au lieu de cuits («pasteurisés»), leur calcium se présente sous une forme directement assimilable.

Les vitamines

Elles sont en grand nombre, elle ne sont pas des aliments, mais des substances dont se sert l'organisme pour assimiler ou utiliser les aliments. Sans elles, le corps est incapable d'utiliser les éléments nutritifs, ou les utilise de façon incorrecte. Les conséquences du manque de vitamines sont les suivantes: retard de croissance, croissance imparfaite ou déformée, squelette faible ou détérioration d'un squelette sain, fonctionnement défectueux de l'organisme et «maladies de carences».

Nos meilleures sources de vitamines sont les légumes verts ou jaunes, et ceux qui sont blancs, rouges ou violets, ainsi que les fruits et les noix. Pour être sûr d'absorber ces vitamines sans altération, il faut manger les aliments à l'état cru, sans les transformer. Les vitamines sont des substances très instables, faciles à détruire.

Les catalyseurs ou enzymes

Bien qu'ils soient en quantité minime, sont des substances capables de produire des effets étonnants et très importants sur la matière organique. En fait, ces substances semblent contenir les éléments les plus utiles à la croissance de l'organisme. Le mélange de la pepsine et de l'acide chlorhydrique dans l'estomac peut transformer de grandes quantités d'albumine en solution colloïdale, afin d'en permettre l'assimilation par l'organisme. On a dit des enzymes qu'elles étaient les outils de la cellule. Elles sont innombrables, et on ne peut les fabriquer chimiquement. Seul le protoplasme de la cellule vivante peut les fabriquer et on les connaît surtout par leurs effets. On les trouve toujours associées à des protéines, et il semble que les sels minéraux soient indispensables à leurs fonctions. Les enzymes, dérivées de la photosynthèse et des autres

processus métaboliques de la plante, sont des substances très complexes dont l'équilibre est fragile.

Les hormones

Les glandes endocrines fabriquent des hormones avec des substances contenues dans le sang, mais celles-ci doivent d'abord s'y trouver. En fin de compte, les potentialités de ces sécrétions internes dépendent des plantes, qui seules possèdent les moyens de synthèse nécessaires.

La chlorophylle

Elle ne s'est jamais vue dans le règne animal (les animaux à sang vert doivent prendre leur chlorophylle dans les plantes, comme les animaux à sang rouge). La chlorophylle provient des aliments végétaux, et se trouve à la base d'un grand nombre de pigments animaux, dont celui qu'on rencontre le plus souvent: l'hémoglobine (ce qui donne une couleur rouge au sang). Comme elle est la source de pigments nécessaires à la respiration, spécialement ceux de l'hémoglobine, d'importance vitale, toute tentative pour la remplacer par des protéines animales (comme on le fait souvent en cas d'anémie) conduit toujours à des problèmes. Les végétaux verts sont la source normale de chlorophylle. Les produits qu'on trouve dans le commerce (extraits de chlorophylle ou chlorophylle synthétique) sont coûteux, de piètre qualité et inutiles. Il est impossible d'extraire la chlorophylle des plantes par des procédés chimiques ou autrement sans l'appauvrir sérieusement. Même pour l'anémie, la plante verte, surtout à l'état cru, est supérieure à tous les produits commerciaux.

CHAPITRE IV

ALIMENTATION ET CHIMIE

Pour nourrir ses tissus, le corps humain a besoin de substances qui leur sont essentiellement identiques. Mais ce n'est pas encore suffisant. Pour l'organisme animal, les substances nutritives doivent prendre une certaine forme. On peut trouver dans le sol, l'eau et l'air, les mêmes éléments essentiels que dans l'organisme humain, mais ceux qu'on trouve dans le sol ne sont pas directement assimilables par l'homme. Il faut que la plante les transforme en composés organiques (végétaux vivants) avant qu'ils puissent servir à l'organisme animal. Les composés fabriqués par le chimiste diffèrent, par leur structure interne et la position relative de leurs molécules, de ceux de la plante; ils ne sont d'aucune valeur nutritive pour l'homme ou l'animal.

La transformation directe de matières inorganiques (chimiques ou minérales) en tissus animaux vivants est impossible. La plante doit nécessairement jouer le rôle d'intermédiaire. Seuls les végétaux peuvent transformer les matières inorganiques de l'air et du sol en structures vivantes; c'est pourquoi l'animal est forcé de se nourrir de plantes, ou d'autres animaux ayant déjà assimilé des plantes, pour avoir ce que ne peuvent lui donner l'eau et l'oxygène de l'air. *Le règne végétal est intermédiaire* entre le minéral et l'animal. Étudions la question dans le détail.

Le sol regorge de minéraux, ces mêmes minéraux dont a besoin l'organisme pour construire ses structures et fonctionner. Mais vous ne pouvez satisfaire vos besoins en minéraux en mangeant une poignée de terre chaque jour. L'air est plein d'azote (de nitrogène) et de carbone, mais il est impossible de les isoler et de les synthétiser pour en faire des

protéines, des hydrates de carbone ou des graisses. Vous ne pouvez pas non plus tirer ces éléments du sol, de l'air ou de l'eau, puis en faire des vitamines. Le pouvoir de fabriquer des amino-acides avec de l'azote (nitrogène) appartient exclusivement à la plante. Celle-ci est aussi la seule qui puisse fabriquer des amidons et des sucres avec le carbone de l'air. Seule la plante peut fabriquer des vitamines.

Biologie ou chimie ?

Il est impossible de fabriquer des aliments en laboratoire. Il y a une grande différence entre la biologie et la chimie. Il faut reconnaître l'abîme infranchissable qui sépare la croissance biologique de la synthèse chimique. Les «pilules» fabriquées synthétiquement en laboratoire sont absolument impropres à la consommation. Les laboratoires biologiques de la nature produisent leurs éléments nutritifs selon des méthodes encore inconnues du chimiste. La synthèse biologique et la synthèse chimique ne sont pas des processus identiques; leurs produits non plus.

Dans l'ordre de la nature, il y a d'abord le sol, puis les végétaux, et enfin les animaux et l'homme. Quand l'homme de laboratoire tente de modifier cet ordre et de nous alimenter avec de la terre, sans qu'elle ait été d'abord incorporée dans un végétal pour former des composés «as-similables», il aboutit à l'échec. Il ne semble pas que l'on puisse se passer de notre mère la Nature avant longtemps.

D'abord, nous avons la pierre, qui se désintègre et forme la terre; puis vient la végétation, premièrement représentée par les «plantes pionnières». Celles-ci meurent et retournent à la terre, de sorte que chaque génération de végétaux sert de nourriture à la suivante. Finalement apparaissent les plantes aptes à nourrir les animaux supérieurs. Voici donc dans quel ordre se présentent les choses: pierre, limon, végétation primaire, végétation secondaire, animal. Si valables que soient les éléments de la pierre pour les végétaux, vous aurez peu de résultats à tenter de faire pousser des légumes sur la pierre. Celle-ci doit d'abord se fragmenter pour devenir du limon. Mais le travail des plantes pionnières est aussi essentiel. On sait que les formes supérieures de vie végétale ne pourront pousser avant que les «plantes pionnières» aient préparé la voie en décomposant la pierre. Les «jardiniers bio» le savent bien. Nous comprenons qu'il est impossible de nourrir le corps humain avec les produits que le chimiste tire de la pierre. On n'obtiendra pas beaucoup de résultats à tenter de nourrir des animaux ou des enfants avec de la pierre, quel que soit son degré de mouture.

Les sels minéraux

On ne trouve jamais dans le corps humain les minéraux offerts par le pharmacien. La chaux, le fer, le sodium, le cuivre, le magnésium, le phosphore, l'iode, etc., sont des éléments nutritifs, mais on ne peut les assimiler et les transformer en tissus humains s'ils ne sont pas sous forme de sels minéraux vivants. Les sels chimiques et les minéraux «libres» sont tout simplement des poisons. Il est bien exact que certains de ces minéraux à l'état «libre», ou sous forme de sels chimiques, soient des poisons virulents. Nous savons tous que le phosphore et l'iode sont des poisons.

Que les «surdoses» de vitamines synthétiques, ou leur consommation sur une longue période, occasionnent des symptômes d'intoxication est une preuve indéniable qu'elles sont des substances inutilisables. Durant tout l'été, la vache, le renne, le cheval et les autres ruminants mangent de l'herbe ou d'autres plantes vertes en quantités énormes; ils absorbent chaque jour de fortes doses de vitamines, sans pour cela développer des symptômes d'intoxication. Les symptômes d'intoxication se produisent avec la consommation de vitamines synthétiques et des sels minéraux synthétiques du chimiste, qui cherche à imiter les vitamines naturelles et les sels minéraux de la plante.

Parmi ceux qui croient encore à l'illusion de la guérison, il y en a beaucoup qui pensent pouvoir usurper les prérogatives de la nature et prendre sa place. Il y a ceux qui se qualifient de biochimistes. La biochimie, comme le mot l'indique, est la chimie de la vie, la chimie des organismes vivants. Ce culte, instauré il y a plusieurs années par Schuessler en Allemagne, tente de maintenir ou de redonner la santé en comblant les carences des structures malades. Comme l'a dit Schuessler lui-même, «la biochimie s'efforce de corriger une chimie physiologique qui dévie de son état normal». Il affirme aussi que *«quiconque considère sans préjugé le but à atteindre et les moyens pour y arriver finira par admettre que les remèdes biochimiques, bien choisis, suffisent à guérir toutes les maladies curables par des remèdes internes»*.

Pour accomplir ce que le «biochimiste» cherche à faire, si encore il est humainement possible de le faire, il faudrait une connaissance bien plus approfondie de la «chimie physiologique que celle de Schuessler ou de n'importe qui d'autre. Schuessler a élaboré ses théories à une épo-

que où l'on en savait beaucoup moins qu'aujourd'hui sur la chimie des organismes vivants. Ses «remèdes» étaient nombreux et simples, comparés aux «remèdes» du «biochimiste» d'aujourd'hui. Mais, comme ses successeurs, il ignorait que *la seule source normale de «matériaux naturels» pour l'animal se trouve dans le règne végétal.*

Comme Schuessler, le «biochimiste» d'aujourd'hui va chercher ses «remèdes» au laboratoire de chimie.

Le soi-disant «biochimiste» a fortement tendance à abandonner ou ignorer la biochimie pour s'en remettre à la chimie ordinaire (chimie des éléments morts). C'est Schuessler, l'Homéopathe, le premier «biochimiste», qui lança le monde sur une fausse route par sa théorie selon laquelle «la méthode biochimique appuie les efforts de la nature en fournissant les matériaux naturels dont manquent les organes affectés.»

Le «biochimiste» considère pratiquement toutes les maladies comme le résultat de carences et ne se rend pas compte que les symptômes sont presque toujours des symptômes d'intoxication. Si carence il y a, elle est plus souvent le résultat d'un empoisonnement que d'un manque d'éléments nutritifs dans les aliments consommés. Dans ce cas, il est impossible de combler les carences sans d'abord éliminer l'intoxication.

Les «soi-disants» remèdes biochimiques

Schuessler se limitait à l'emploi de «sels colloïdaux», c'est-à-dire des minéraux nécessaires pour construire ou réparer les structures du corps. Ses successeurs, qui ne croient plus que «les remèdes biochimiques», lorsqu'ils sont bien utilisés, bien choisis, suffisent à guérir toutes les maladies curables par remèdes internes, emploient maintenant des minéraux dont Schuessler ne soupçonnait pas l'existence et des vitamines qu'il n'aurait jamais pu imaginer. Ils emploient aussi des acides aminés qu'il ne connaissait probablement pas, et la chlorophylle. La biochimie est devenue très sophistiquée depuis que le Maître a disparu, et les méthodes de traitement, bien qu'elles ne soient pas plus efficaces, sont devenues par conséquent plus complexes. L'échec du traitement «biochimique» démontre son inaptitude à satisfaire les besoins du malade. Comme la Christian Science et les traitements conventionnels par les médicaments, ses seuls succès viennent de la nature. Nous ne pouvons pas avoir plus de pouvoir de guérison que la nature.

La pharmacologie renverse l'ordre des choses

Les matériaux avec lesquels le corps se construit, s'entretient et se répare doivent être fournis par les aliments que nous mangeons. Schuessler et ses disciples emploient des minéraux libres et des sels chimiques fabriqués en laboratoire, au lieu des sels vivants fournis par les aliments. Pour parler clair, «la biochimie, telle que la voit Schuessler, est un système pharmacologique. Il propose de suppléer aux carences par l'administration de sels minéraux inutilisables et non par des aliments naturels. Encore aujourd'hui, ce sont les biochimistes qui contrôlent l'industrie des vitamines synthétiques. Les *vitamines synthétiques sont des produits pharmaceutiques*, non des vitamines. Elles sont inutilisables et, par conséquent, toxiques.

Il est possible, comme l'a écrit le Dr. Tilden, que les sels de Schuessler nuisent peu mais, continue-t-il, il reste «que la biochimie nuit en maintenant le médecin et son patient dans l'illusion, sans fournir un concept de vie saine».

«Trop de médecins sont encore à construire des châteaux de sable sur les grèves de l'imagination et de l'illusion», dit Tilden. Le malade n'a pas besoin de bricoleurs scientifiques. Il n'y a aucun rapport entre les sels de calcium des aliments naturels et les sels de calcium du laboratoire et aucun chimiste ne peut en établir. Trop de chimistes souffrent d'un grand égocentrisme auto-destructeur. Il y a une différence entre fournir du fer à l'organisme par des aliments et administrer des composés de fer préparés en laboratoire de chimie. Il suffit simplement de s'adresser au règne végétal pour obtenir les minéraux nécessaires à l'élaboration et à l'entretien de l'organisme. N'essayons plus de renverser l'ordre des choses.

CHAPITRE V

LES ACIDES AMINÉS

La digestion complète des protéines dans le conduit digestif de l'être humain produit des composés plus simples, assimilables par le sang et les tissus de l'organisme: les acides aminés. Ce sont des acides organiques contenant de l'azote. Ces substances étant à la base de la synthèse de toutes les protéines, végétales et animales, on les appelle souvent les «pierres de construction» de l'organisme. Les protéines sont nombreuses, et se composent de différentes combinaisons, en diverses proportions, d'acides aminés. Tout comme les milliers de mots de la langue française sont les diverses combinaisons des vingt-six lettres de l'alphabet, les protéines sont les diverses combinaisons des acides aminés.

L'organisme ne peut assimiler les protéines telles quelles. Une fois les protéines fractionnées en acides aminés, l'organisme peut utiliser ces acides comme matériaux pour construire ses propres protéines. Si elles passaient directement dans le sang, les protéines ne pourraient pas satisfaire aux besoins de l'organisme; au contraire, elles deviendraient des corps étrangers et provoqueraient des réactions pathologiques, l'anaphylaxie ou l'allergie, par exemple.

Les acides aminés dans les protéines

On a trouvé dans les protéines vingt-sept ou vingt-huit acides aminés. Ce sont: le glyocolle, l'alamine, l'acide aminobutyrique, l'acide aminovalérique, la valine, la norleucine, la leucine, l'isoleucine, la sérine, la thréonine, l'acide aspartique, l'acide glutamique, l'acide hydroxyglutamique, la cystine, la méthionine, la phénylalanine, la tyro-

sine, la di-iodo-tyrosine, la thyroxine, la lysine, l'arginine, l'ornithine, la citrulline, le tryptophane, l'histadine, la proline, l'hydroxyproline. On ne peut tous les trouver dans une seule protéine; mais une protéine se compose, dans diverses proportions et combinaisons, de plusieurs d'entre eux.

Les protéines végétales et animales se composent de divers acides aminés assemblés d'une façon propre à chaque espèce, avec quelques légères différences entre les protéines des deux sexes de la même espèce. Chaque espèce animale et végétale possède ses propres protéines, chaque organe ou partie de chaque animal et de chaque plante possède lui aussi ses propres protéines. La composition en acides aminés des divers tissus de l'organisme diffère autant que les tissus eux-mêmes. On estime qu'il y a mille six cents protéines différentes dans le corps humain. Les protéines des animaux et des plantes sont aussi complexes. Chaque plante se compose de plusieurs parties différentes (graine, fruit, feuille, etc.), et chacune a sa protéine. Bien des organes animaux ou végétaux possèdent deux protéines ou plus. C'est donc dire que la protéine d'un organe ou d'une partie d'un animal, ou d'une plante, n'est pas la même que la protéine d'un autre organe ou partie du même animal ou de la même plante. A cause de ces différences, les protéines des différentes parties des plantes ou des animaux n'ont pas toutes la même valeur nutritive.

La fabrication des protéines

Lorsque les protéines ont été décomposées en acides aminés par le processus de la digestion, elles passent dans le flux sanguin et se transportent vers les différentes parties de l'organisme. Les cellules de l'organisme trouvent dans le sang les «acides» dont elles ont besoin pour fabriquer leurs propres protéines. Dans le cas de l'homme, ce sont des protéines humaines. Chaque tissu prend les acides aminés dont il a besoin, en quantités et proportions déterminées, afin de fabriquer sa protéine. Ainsi, nous savons qu'on ne fabrique pas de protéines avec d'autres protéines, mais avec des acides aminés. L'organisme ne peut pas utiliser les protéines telles quelles; il doit décomposer les protéines complexes des aliments, avant de faire ses propres protéines. Les protéines des noix, des oeufs, des céréales, du lait, etc., ne sont pas des protéines humaines. Pour que les protéines étrangères deviennent des

protéines humaines, il faut qu'elles soient réduites en «pierres» de construction et que ces «pierres» servent à fabriquer de nouvelles structures. Les protéines étrangères seraient des poisons violents si elles passaient dans le flux sanguin sans subir le processus de la digestion, c'est-à-dire sans être réduites en acides aminés.

Les acides aminés ne sont pas interchangeable. Chacun a des fonctions propres, et il ne peut pas se substituer à un autre - par exemple, une surabondance d'acides aminés sous la forme de protéines ne pourra jamais compenser une carence de tyrosine et de tryptophane; et de telles carences attaquent l'intégrité des tissus vivants.

La valeur biologique des protéines

Certaines protéines peuvent assurer une croissance, une subsistance et une reproduction normales. On dit de ces protéines qu'elles sont suffisantes ou complètes. Une protéine qui soutient uniquement la subsistance est considérée comme partiellement suffisante ou partiellement complète. Une protéine qui ne maintient ni la croissance ni la subsistance est considérée insuffisante ou incomplète. Ainsi, une protéine est suffisante, partiellement suffisante ou insuffisante selon sa capacité à maintenir la croissance, la subsistance ou la reproduction. C'est ce qu'on appelle la «valeur biologique» de la protéine.

Pour vérifier la valeur biologique d'une protéine, on l'isole de l'aliment d'origine et on la donne en nourriture à l'exclusion de toute autre. Par exemple, on peut nourrir un animal avec un régime qui ne contient aucune autre protéine que le lactalbumen du lait, ou la gluténine du blé. On détermine ainsi, par les «tests d'alimentation», la «valeur biologiques» de la protéine.

Moins il faut d'une sorte de protéine pour satisfaire les besoins de l'animal, plus sa valeur biologique ou physiologique est élevée. Ainsi, on donne à l'oeuf entier le chiffre de 94; au lait, 85, au foie et aux rognons, 77; au coeur, 74; à la viande rouge, 69; au blé entier, 64; aux pommes de terre, 67; à l'avoine, 65; au maïs entier, 60; à la farine blanche, 52; aux petits haricots blancs, 38. Dans cette échelle, les protéines végétales sont presque toujours inférieures à celles d'origine animale. Les arachides et le soja sont des exceptions, car leurs protéines sont complètes. Il n'y a pas vraiment de différences entre les viandes rouges de boeuf, de porc ou de mouton. Dans cette classification, veuillez noter

que l'on ne tient pas compte des noix, qui forment certainement une importante partie de l'alimentation normale de l'homme; par ailleurs, les céréales et les légumineuses, qui font rarement partie de son alimentation normale, sont très différentes des aliments d'origine animale. Berg déclare que l'organisme utilise mieux la protéine de la pomme de terre que celle de la viande. Hinhede a découvert que la protéine de la pomme de terre était d'une très grande valeur, ce qui fut confirmé par d'autres chercheurs. Les noix et les plantes vertes possèdent les protéines de la plus haute valeur.

On détermine la valeur biologique de la protéine par des tests d'alimentation; cette valeur dépend du contenu d'acides aminés. Parmi tous les acides aminés, il y en a huit, dix ou douze qui sont considérés comme essentiels à la vie humaine et animale. On les appelle les acides aminés essentiels, parce que l'organisme est incapable de les fabriquer par synthèse. Il est capable de fabriquer par lui-même les autres acides aminés, non essentiels, en réduisant certains des acides aminés plus complexes, pourvu bien sûr, qu'il ait auparavant assimilé un surplus d'acides essentiels. Elvehjem a démontré que certains de ces acides supposés non essentiels pourraient bien être nécessaires pour une croissance optimale. En réalité, la classification des acides aminés en essentiels et non essentiels porte à confusion, car ils sont tous nécessaires à l'organisme, qui ne peut les fabriquer.

La gélatine est une protéine provenant de certaines parties de l'animal. Elle est très insuffisante. Les animaux nourris de cette protéine, à l'exclusion de toute autre, arrêtent non seulement de croître, mais ils sont incapables de se maintenir en santé et meurent. La zéine, une protéine du maïs, est également insuffisante. Ces protéines manquent de certains acides aminés essentiels. Toutes deux sont utiles à l'organisme animal, mais il faut les compléter par des protéines en provenance d'autres sources pour maintenir la santé et assurer la croissance.

Dès lors, le moment est venu d'établir une donnée d'importance capitale: *les carences en acides aminés d'une protéine peuvent être compensées par les acides aminés d'une autre protéine*. Deux protéines qui manquent des mêmes acides aminés ne pourront se compléter, mais deux protéines incomplètes, chacune possédant les acides aminés dont l'autre est dépourvue, constitueront ensemble une protéine complète. A moins que l'alimentation ne soit limitée à une seule pro-

téine, il y a peu de chances qu'il y ait carence de l'un ou de l'autre des acides aminés essentiels.

Les légumes verts

La zéine n'est pas la seule protéine du maïs. Le lactalbumen n'est pas la seule protéine du lait. Presque toutes les sources de protéines connues en contiennent deux ou plus. Le lait et les oeufs contiennent deux protéines. Le blé en contient encore plus. Toutes les noix contiennent plus d'une protéine. Ce qui nous amène à définir une autre donnée d'importance capitale: une protéine d'un aliment peut très bien compléter une autre protéine du même aliment, de sorte que les deux protéines ensemble constituent une protéine complète. C'est différent pour les protéines des céréales, ou les protéines d'un mélange de plusieurs céréales. Il faut alors ajouter aux céréales des légumes verts en abondance. Les légumes verts contiennent en petites quantités des protéines de haute qualité qui peuvent combler les carences de bien d'autres aliments. Au début du printemps, le bétail tire pratiquement toutes ses protéines des plantes vertes (graminées et herbages). Pour ce faire, il doit consommer ces aliments en grande quantité, chose que l'homme ne peut faire. Par conséquent, l'homme doit tirer ses protéines de sources plus concentrées. L'homme peut compléter ses besoins en protéines par des légumes verts mangés tous les jours, s'il désire rester en bonne santé. Par exemple, si quelqu'un désire se nourrir de céréales entières, il doit y ajouter de grandes quantités de légumes verts. Des expériences ont démontré que l'on obtient les meilleurs résultats lorsque les légumes verts composent plus de cinquante pour cent du régime.

On isole les protéines en laboratoire, afin de déterminer la valeur de chacune d'elles. En réalité, ni l'homme ni l'animal, ne se nourrissent exclusivement d'une protéine. Non seulement ils se nourrissent d'une variété d'aliments composés de plusieurs protéines, mais ils mangent des aliments qui contiennent chacun deux protéines ou plus. Ordinairement, la caséine n'est pas notre seule source de protéines, et nous ne mangeons pas exclusivement des céréales. Voilà qui nous amène à la troisième donnée d'importance capitale: nous ne vivons pas d'une seule protéine, mais de toutes les protéines contenues dans une alimentation variée. Nous n'avons pas à nous demander: est-ce que cette protéine

est suffisante? ou est-ce que toutes les protéines de cet aliment sont ensemble suffisantes? La seule question doit être: est-ce que le contenu global en protéines de mon alimentation peut satisfaire à tous les besoins de mon organisme? Il suffit que l'ensemble des protéines assimilées soit suffisant.

Expériences sur les animaux

Ceux qui font des expériences sur les animaux s'empressent de souligner l'importance des aliments qu'ils emploient pour compléter une alimentation insuffisante; ils oublient presque complètement l'ordre naturel des choses. Le lait est un aliment très commode; on s'en sert beaucoup en alimentation expérimentale. Généralement il réussit à compléter l'alimentation des animaux; c'est pourquoi les chercheurs exagèrent sa valeur et son importance; ils oublient évidemment que dans la nature, les animaux, après le sevrage, s'assurent une alimentation suffisante sans avoir recours au lait. Ces chercheurs ont tendance à nous induire en erreur. On peut utiliser bien d'autres aliments pour compléter l'alimentation.

On a fait subir à des chiens une série d'expériences au cours desquelles on leur servait une alimentation déficiente. Ils ne pouvaient grandir normalement. On a ajouté du lait à leur alimentation: ils ont repris une croissance et un développement normaux. Les chiens qui n'ont pas eu de lait ont arrêté de grandir et de se développer. Ce serait une sottise d'en déduire que les chiens ont besoin de lait pour se développer normalement, car nous savons qu'ils peuvent le faire sans boire de lait après leur période de sevrage. Tout ce que cette expérience prouve, c'est que le lait peut compléter une alimentation déficiente. Mais il y a des centaines d'autres façons de compléter une alimentation, ainsi que le font tous les animaux sauvages. En réalité, il est fort probable que beaucoup d'autres moyens de compléter l'alimentation sont préférables à la consommation de lait. Après la période d'allaitement, le lait est loin de constituer un aliment idéal.

Les différents besoins en acides aminés

Les expériences sur les protéines isolées ont tendance à faire croire que l'éléphant, la vache, le cheval, le buffle, le bison, le cerf, le lapin et les autres animaux strictement végétariens ne peuvent vivre et grandir en se nourrissant exclusivement de végétaux; en réalité, nous savons

qu'ils supportent très bien cette alimentation. C'est parce qu'ils ne se nourrissent jamais d'une seule protéine et qu'ils ont une alimentation variée que les protéines se complètent les unes des autres.

Il y a sans doute de grandes différences dans les besoins en acides aminés des divers animaux, comme il y a de grandes différences entre les besoins de l'animal adulte et de celui qui est en pleine période de croissance. Il ne suffit pas de démontrer qu'une protéine convient à une certaine espèce animale. Même si le résultat est positif, rien ne prouve qu'elle conviendrait à une autre espèce, tant qu'on n'a pas tenté l'expérience. Après avoir donné certains aliments à des rats, les résultats de l'expérience ne s'appliquent pas nécessairement à l'homme.

On dit des protéines de la banane qu'elles sont très incomplètes, mais il y a tout de même un perroquet d'Amérique du Sud qui ne mange que des bananes et qui atteint un âge très avancé ce qui prouve que les protéines de la banane lui suffisent. Sous les tropiques, on donne souvent des bananes aux patients qui veulent récupérer des effets débilitants de la typhoïde ou d'une autre fièvre et ils reprennent du poids et de la force rapidement. Les protéines de la banane conviennent mieux à l'homme que ne le laissent croire les expériences menées sur les rats. Bien sûr, ni les perroquets ni les malades ne se contentent de manger une protéine isolée; ils mangent la banane entière.

La viande, les oeufs et le lait

On tend actuellement à privilégier la viande (chair), les oeufs et le lait comme sources de protéines, par rapport à toutes les autres sources d'acides aminés. On fait tout ce qu'on peut pour convaincre les gens, apparemment bien crédules, que l'homme, de par sa constitution, est un carnivore et que, par conséquent, la viande est son meilleur aliment.

On ne peut nier la haute valeur biologique des protéines des oeufs, du lait et de la viande. Il y a toutefois d'autres facteurs qui méritent d'être pris en considération et qui nous portent à rejeter l'alimentation carnée. Je vais me contenter d'étudier les assertions en faveur de l'un de ces aliments d'origine animale comme source d'acides aminés.

J'en viens donc à la viande. On dit que les protéines de la viande contiennent tous les acides aminés essentiels, et qu'elles sont, par con-

séquent, supérieures aux protéines végétales, plus ou moins riches en acides aminés. On dit aussi que les protéines animales sont plus faciles à digérer et assimiler que les protéines végétales. C'est pourquoi beaucoup conseillent la viande. Mais on ignore encore l'ordre naturel des choses Est-ce que la viande est une protéine complète? Berg répond: «On ne peut la considérer comme complète si on se limite aux protéines de la viande des muscles, mais seulement si on englobe l'ensemble de toutes les protéines de l'organisme animal.» Abderholder fait aussi la même remarque. Berg ajoute qu'il faut accompagner la viande d'une bonne quantité d'aliments de base. Il signale que «les animaux carnivores qui vivent à l'état sauvage s'assurent un approvisionnement d'aliments de base en buvant le sang de leur proie et en dévorant aussi les os et les cartilages avec la viande.» Il est aussi vrai que les carnivores sauvages consomment de grandes quantités de fruits, de baies et de bourgeons, surtout en automne. On a souvent vu des chats manger des végétaux et ils le font, contrairement à la croyance populaire, lorsqu'ils sont bien portants, non pas lorsqu'ils sont malades.

On sait depuis longtemps qu'un chien nourri d'une viande dont on a extrait les jus, maigrit après un certain temps, développe des symptômes d'intoxication puis meurt rapidement. L'examen du cadavre révèle des modifications du squelette caractéristiques de l'ostéoporose et de l'ostéomalacie. L'extraction des sels de la viande cause la mort. Des lions en captivité qui sont soumis à une alimentation carnée incomplète finissent après quelque temps par ne plus pouvoir se reproduire.

Il est bon de se rappeler que les différents organes de l'animal diffèrent par leur teneur en acides aminés. Non seulement chaque espèce animale, mais aussi chaque organe de l'animal possède sa propre protéine. Pour cette raison les différents organes de l'animal ne sont pas tous également complets ou valables comme source d'acides aminés. Je voudrais surtout attirer votre attention sur la faible valeur de la viande musculaire, celle qu'on consomme le plus souvent.

Un partisan de l'alimentation carnée déplore le fait que *«certains patients hésitent malheureusement à manger les entrailles. Les entrailles, comme le foie, les rognons, le coeur, la rate, etc..., dit-il, sont extrêmement riches de certaines vitamines et d'autres éléments utiles. Il faut encourager fortement leur emploi régulier dans l'alimentation.»* Pour profiter pleinement d'une alimentation carnée, il est

nécessaire de manger tout l'animal, et ceux qui préfèrent manger de la viande ne devraient pas refuser de manger les boyaux. Les mangeurs de viande sont difficiles et ridicules; ils vont manger un boeuf mais refusent de manger un cafard. Si le cafard était aussi gros que le boeuf, ils le débiteraient en morceaux et le mangeraient avec appétit. Ces carnivores dédaigneux, qui prennent leur estomac pour un cimetière et y ensevelissent des animaux morts (des mangeurs de cadavres), ne devraient pas oublier que leurs semblables dans d'autres parties du monde mangent des sauterelles, des escargots, des abeilles, des serpents, de la volaille faisandée (pourrie), des rats, des souris, des chats, des chiens, des mouffettes, etc... Pauvres nécrophages abrutis! Pourquoi faire tant de façons? Toutefois, il n'est pas nécessaire, lorsque vous mangez vos animaux, d'avalier les excréments que contiennent les intestins, comme vous le faites lorsque vous avalez des huîtres tout rond.

Laissez-moi vous faire remarquer que la diététique ne s'intéresse pas à la valeur relative des aliments riches en protéines, mais à la valeur globale de toutes les protéines de l'alimentation; on ne s'intéresse pas seulement aux protéines, mais aussi à toute l'alimentation. Nous ne pouvons vivre seulement de protéines. Nous avons aussi besoin d'hydrates de carbone, de graisses, de minéraux, de vitamines. Bien sûr qu'il nous faut des acides aminés, mais ils doivent être en combinaison parfaite avec d'autres substances indispensables (minéraux, vitamines, hydrates de carbone) que seule la plante peut fournir. Ces autres substances sont essentielles à la pleine utilisation de la protéine. Les protéines animales complètent mal ces autres substances. Pour l'alimentation animale et humaine (de même que pour les carnivores), les meilleurs mélanges se trouvent dans les produits végétaux.

Il n'y a pas dans les protéines animales d'acides aminés venus d'ailleurs que de la plante. De même, il n'y a pas dans la chair de l'homme d'acides aminés venus d'ailleurs que de la plante. La question qui se pose maintenant est la suivante-. Est-ce que la viande est supérieure aux végétaux comme aliment? Pour répondre, il faut prendre en considération d'autres éléments que les protéines. De même, il ne suffit pas de considérer uniquement les autres éléments essentiels de l'alimentation; il faut aussi tenir compte du facteur temps. Une expérience à court terme n'est pas suffisante. Il faudrait étudier les effets d'une

alimentation carnée sur plusieurs générations.

On peut m'objecter qu'il n'est pas question de promouvoir une alimentation exclusivement carnée. Je sais que bien peu sont partisans d'un tel régime. Mais il reste vrai que la seule façon de vérifier la supériorité de l'alimentation carnée est d'adopter un régime exclusivement carné.

Finalement, laissez-moi vous rappeler que l'organisme animal est incapable de synthétiser des acides aminés à partir de matériaux bruts. C'est-à-dire que l'animal ne peut pas prendre les éléments de la terre, de l'air et de l'eau, et en faire des acides aminés par synthèse. Seule la plante peut synthétiser les matériaux bruts de la terre et en faire des acides aminés. L'animal est donc directement ou indirectement dépendant de la plante pour ses acides aminés. *Tous les acides aminés des protéines animales, qu'ils proviennent de la viande, des oeufs ou du lait, sont d'origine végétale.* Les acides aminés du lait de vache proviennent surtout des herbes et des graminées qu'elle mange. Les acides aminés de la chair du boeuf proviennent des mêmes sources et du grain qu'on lui donne «pour l'engraisser». La poule prend dans les herbages, les céréales, les insectes et les vers, les acides aminés qu'on retrouve dans les oeufs. Les vers et les insectes qu'elle mange prennent leurs acides aminés dans les végétaux. Les acides aminés que vous assimilez après avoir mangé du bifteck, du veau, du mouton, de l'agneau, du gibier, de la volaille, du poisson ou toute autre sorte de viande, ne proviennent pas des animaux eux-mêmes, mais des végétaux qu'ils ont mangés. Si vous buvez du lait ou que vous mangez du fromage ou des oeufs, ou tout autre aliment d'origine animale, les acides aminés assimilés ne proviennent pas de la poule, de la vache ou de la chèvre, mais des végétaux qu'elles ont mangés. L'homme aussi peut tirer des acides aminés des plantes. Les biftecks de boeuf ou de sanglier ne sont pas les seules sources d'acides aminés. En réalité, comme nous allons le démontrer, ils ne sont pas les meilleures sources de ces éléments nutritifs que sont les acides aminés.

CHAPITRE VI

LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Dans la deuxième série de «Science from an Easy Chair», à la page 173, Sir E. Ray Lancaster, R.R.S., rapporte: «Beaucoup de peuples étrangers, robustes et bien musclés, se nourrissent exclusivement de végétaux». Ce n'est pas que de la théorie, c'est un fait non seulement contemporain, mais prouvé depuis les origines de l'Histoire. Nous en avons des preuves archéologiques et anthropologiques qui datent d'une époque antérieure à l'invention de l'écriture.

Ces peuples ne sont pas végétariens pour des raisons morales, ils ne sont pas végétariens pour des raisons scientifiques; ils ne sont pas devenus végétariens pour des raisons de santé ou des motifs religieux. Ils sont tout simplement végétariens par tradition, et il leur semble tout simplement normal et naturel d'être végétarien. Pour eux, la théorie selon laquelle les protides végétaux sont insuffisantes, qu'elles ne peuvent soutenir la croissance et le développement de l'homme, est carrément ridicule. Plusieurs siècles d'expérience vécue par ces peuples, qui refusent ou qui mangent très peu d'aliments d'origine animale, démontrent sans aucun doute que la croissance et la subsistance sont tout à fait possibles sans le recours à la viande ou aux autres aliments d'origine animale. Veuillez noter que beaucoup de ces peuples ne font pas l'élevage de la volaille pour les oeufs et ne traient pas les animaux qui donnent du lait.

La valeur biologique des protéines dépend de leur contenu en acides aminés essentiels, ceux qui ne peuvent être synthétisés par le règne animal. Pour en déterminer la valeur, on fait des tests d'alimentation sur les rats. Comme les besoins en acides aminés des rats et de l'homme sont différents, on ne peut appliquer les résultats de ces tests à l'homme. Le professeur Hinhede dit: *«Si l'on veut connaître les meilleurs aliments pour les rats, il est bon de faire des expériences avec des rats. Mais si on veut découvrir la meilleure alimentation de l'homme, il nous faut faire des expériences sur des humains. Les expériences sur les rats peuvent nous donner quelques indices, mais on ne peut en tirer des conclusions certaines.»*

Les rats ont une croissance beaucoup plus rapide que l'homme, et leurs besoins en acides aminés sont par conséquent différents. Une protéine convenable pour un animal à croissance lente pourrait s'avérer insuffisante pour un animal à croissance rapide. Les meilleurs spécialistes de l'alimentation humaine affirment qu'il n'est pas sage de tirer des conclusions d'expériences effectuées sur des rats.

Les aliments naturels

On ne doit pas oublier non plus qu'on détermine habituellement la valeur biologique des protéines en nourrissant les rats d'une seule protéine, en excluant toutes les autres. Rappelons-nous que la valeur d'une protéine ne dépend pas seulement de son contenu en acides aminés essentiels; elle dépend aussi de son association avec les vitamines et les minéraux. Même une protéine de haute qualité est incapable de soutenir la vie et la croissance s'il n'y a pas dans l'organisme une provision suffisante de vitamines et de minéraux. Par ailleurs, il est vrai que nous ne trouvons jamais de protéines isolées à l'état naturel. Les aliments naturels dont se nourrit l'homme possèdent tous un mélange plus ou moins complexe de protéines. Lorsqu'elles sont isolées ou données sous une forme pure, beaucoup de protéines ne peuvent soutenir la vie et la croissance; certaines ne suffiraient même pas à assurer la subsistance. Mais il est très rare que ce phénomène se produise avec une alimentation naturelle contenant plusieurs protéines. Par exemple, le lait contient deux protéines, le soja en contient deux; le blé contient deux protéines, etc... Il se trouve donc que la protéine d'un aliment, isolée et présentée sous forme pure à un animal, peut s'avérer insuffi-

sante, alors que deux protéines du même aliment, ensemble, peuvent être tout à fait suffisantes. Il faut reconnaître aussi que l'homme se nourrit d'une grande variété d'aliments riches en protéines, et que la carence d'une protéine dans un aliment est compensée par les acides aminés d'un autre aliment.

La complémentarité des protéines

Le professeur Thomas B. Osborne, Ph. D., Sc. D., chercheur, chimiste à la Station Expérimentale d'Agriculture du Connecticut et membre de l'équipe de recherche de l'Institut Carnégie à Washington D.C., a conduit d'innombrables expériences pendant plusieurs années afin de déterminer la nature et la valeur exactes des différentes protéines. Dans *The Vegetable Proteins*, il déclare: «On ne connaît pas de graine qui ne contienne plusieurs protéines, et dans tous les cas étudiés, nous avons découvert qu'une graine contenant une protéine sans l'une ou l'autre des acides aminés, contenait aussi une autre protéine avec les acides aminés complémentaires. Par conséquent, nous ne pouvons évidemment conclure que le mélange des protéines d'une graine est inférieur, sous prétexte que l'une de ses protéines ne suffit pas à répondre aux besoins nutritifs d'un animal en croissance. Ainsi, après avoir tenté des expériences avec des grains entiers d'orge, d'avoine, de seigle et de blé, il conclut: «La somme des protéines de chacun de ces grains a plus de valeur qu'on ne l'avait supposé.»

A ce propos, le professeur E. U. McCollum déclare: «En pratique, ni l'animal, ni l'homme ne se limite à une seule protéine pour obtenir les acides aminés nécessaires. Ainsi les données sur la valeur nutritive d'une protéine sont moins utiles que celles qui dérivent de l'étude des relations entre les diverses protéines.»

Il n'y a pas d'aliment à l'état naturel qui, seul, contienne tous les éléments nutritifs essentiels à l'homme; la plupart des expériences effectuées avec un seul aliment sont plus ou moins inutiles. La plupart des fruits manquent de calcium, mais la plupart des légumes verts feuillus en contiennent beaucoup. Personne ne vit exclusivement de fruits: on peut donc compenser la carence en calcium des fruits par des légumes verts en feuilles.

A propos de la complémentarité des protéines dans les différents aliments, le docteur J. C. Drummond, professeur de biochimie à l'Uni-

versité de Londres, a déclaré au cours de ses conférences à Harben en 1942: «Les travaux effectués au cours des dix ou quinze dernières années ont clairement démontré que la complémentarité des protéines des céréales, des racines et des légumes en feuilles compose un excellent mélange d'acides aminés pour la construction des tissus et leur entretien. Bien sûr, on aurait dû s'en rendre compte bien avant par l'observation des peuples végétariens dont les habitudes de vie sont très révélatrices.» Le professeur Sherman déclare que selon certaines expériences, «la valeur nutritive des protéines des légumes peut dans certains cas être amoindrie par leur manque de cystine, mais on peut facilement combler cette carence par d'autres aliments.» Ce qui signifie tout simplement que l'assimilation d'un autre aliment, qui contient beaucoup de cystine, donne au total une alimentation suffisante en protéines.

Si nous ne mangions que des légumineuses (sauf arachides et soja) pour avoir des protéines, notre alimentation serait carencée; mais comme ce n'est pas le cas, les dangers de carence en protéines sont plus imaginaires que réels. Ce sont les bruyants défenseurs du carnivorisme qui ont construit de toutes pièces cet épouvantail.

On doit aussi noter que la valeur biologique d'une protéine est en partie déterminée par les autres éléments nutritifs qui pourraient se trouver dans l'aliment consommé. Par exemple, nous savons que l'utilisation des protéines dépend de la présence de vitamines dans l'alimentation. L'assimilation des protéines est accrue par les aliments de base, ou réduite par trop de substances acidifiantes. Pour utiliser pleinement les protéines d'un aliment, le régime doit contenir tous les éléments essentiels. Ce n'est pas le cas des régimes expérimentaux dont les substances nutritives sont isolées. Pour mesurer la valeur d'une protéine, on l'isole des autres et, par conséquent, des autres aliments essentiels de l'aliment.

Personne ne doute que les aliments d'origine animale soient de bonnes sources d'acides aminés, surtout les oeufs qui, comme le dit le professeur McCollum, «ont une plus grande valeur nutritive que toute autre source connue de protéines». Ceci s'applique aussi à la chair animale, pourvu qu'on mange l'animal entier, et non pas seulement la viande rouge des muscles. Comme nous ne vivons pas seulement d'acides aminés, qu'un aliment en contienne ne suffit pas pour le rendre

idéal. Les végétaux sont la meilleure source pour les minéraux et les vitamines qu'on ne trouve pas dans la viande. Très peu d'animaux carnivores, qui mangent pourtant toute leur proie, avec le sang, se nourrissent exclusivement de viande.

Du point de vue de la pureté, de la stabilité et de la sûreté, les plantes offrent des protéines et des hydrates de carbone supérieurs à ceux de la viande. Le docteur S. Henning Balfrage affirme dans *The ARC of food* que les viandes «contiennent des substances que l'organisme ne peut assimiler et qu'il doit rejeter par l'intermédiaire du foie et des reins». Comme les viandes contiennent des déchets (sous-produits du métabolisme animal dans les tissus au moment de la mort, putréfaction), elles imposent au système d'excrétion de l'homme un effort inutile. C'est pourquoi les adultes d'âge moyen qui ont des reins parfaitement normaux sont plutôt l'exception que la règle.

L'AVOCAT

De tous les fruits qui poussent aux États-Unis, l'avocat est le plus riche en protéines. Ceux de Californie en contiennent 3,39%; comme le lait, ils contiennent les acides aminés essentiels à la croissance et à l'entretien des tissus. Ils contiennent très peu d'hydrates de carbone (2,97%) composés de sucre et de cellulose. L'avocat est très riche d'une huile émulsionnée très savoureuse et digestible à 93,8%. Sa portion comestible contient environ 1,18 pour cent de minéraux, dont une grande proportion de bases: calcium, potassium, magnésium et sodium. On y trouve aussi de petites quantités de cuivre et de manganèse. L'avocat contient beaucoup de vitamines; c'est une bonne source de thiamine («B»), de riboflavine («B 2» ou «G») et, dans une moindre proportion, de vitamines «A» et «C» (acide ascorbique).

Notons que le contenu en protéines de l'avocat est un peu plus élevé que celui du lait de vache, l'aliment conçu par la nature pour le veau alors que sa croissance est la plus rapide. Les protéines de l'avocat sont combinées avec des vitamines et des minéraux, ce qui nous permet de les assimiler facilement.

LES NOIX DIVERSES

Les noix sont des sources si importantes de protéines de haute qualité que je leur consacrerai tout un chapitre. Pour le moment, contentons-nous de dire que beaucoup d'entre elles sont plus riches en protéi-

nes que les viandes, et que les protéines de presque toutes les noix (exception faite de la noix hickory) ont autant d'acides aminés que la viande. Elles font partie de l'alimentation normale de l'homme, ce qui n'est certainement pas le cas de la viande.

LES LÉGUMINEUSES ET LES CÉRÉALES

Les protéines des légumineuses et des céréales sont en général insuffisantes, mais on peut compenser leur carence en ajoutant de fortes quantités de légumes verts qui contiennent un peu de protéines de haute qualité. Les porcs, les rats et d'autres animaux nourris au grain peuvent élever leurs petits, pourvu que ce grain soit complété par de grandes quantités de fourrage. Dans des conditions normales, les granivores, même les oiseaux, ne se nourrissent pas exclusivement de graines; ils sont particulièrement friands de légumes verts jeunes et tendres en abondance. En somme, les céréales et les légumineuses ne sont pas les meilleurs aliments de l'homme, mais comme elles sont bon marché et disponibles à longueur d'année, elles conviennent aux personnes à revenu modeste, à la condition, bien sûr, qu'on les mange en combinaisons appropriées et avec beaucoup de légumes verts crus.

LA FEVE DE SOJA

Le soja, riche en protéines de haute valeur biologique, est meilleur lorsqu'on le mange jeune ou vert, ou germé. Les germes de soya, très savoureux, sont en eux-mêmes un bon repas. On peut aussi très bien les servir avec une salade de légumes.

L'ARACHIDE

L'arachide, qui est une légumineuse, possède en grande quantité des protéines de haute valeur biologique, c'est-à-dire des protéines complètes. On l'appelle aussi «pois de terre» ou «noix de terre», car elle pousse dans le sol. Son contenu en minéraux se compose surtout d'acide phosphorique; la combinaison des amidons, des protéines et de l'acide phosphorique en fait un aliment très acidifiant. Elle est toutefois un excellent aliment si on la mange avec beaucoup de légumes verts et si on évite de la combiner avec d'autres protéines ou hydrates de carbone. On doit évidemment la manger crue, non salée, et bien la mastiquer. Les arachides rôties et salées, de même que les beurres d'arachides, sont des aliments très pauvres.

La composition de l'arachide varie selon le sol, le climat, la région, la variété et d'autres facteurs. La proportion de protéines varie entre 25 et 35 pour cent; celle des graisses entre 50 et 55 pour cent. Plus de deux milles analyses ont révélé les moyennes suivantes: eau, 7,9; protéines, 30,0; graisses, 50,0; amidons et cellulose, environ 12,0; minéraux, 2,9. Si l'on tient compte du fait que les viandes contiennent en moyenne seulement vingt pour cent de protéines, on peut en déduire qu'il ne faudrait pas trop consommer d'arachides.

L'arachide se digère difficilement rôtie, avalée sans être bien mastiquée ou combinée avec des amidons ou d'autres protéines. Elle contient beaucoup de minéraux, de vitamines et une huile très savoureuse, meilleure pour l'homme que la graisse animale.

LE TOURNESOL

Les graines de tournesol sont depuis longtemps l'une des nourritures de base de bien des peuples, dont ceux de Russie et des Balkans. Les Indiens d'Amérique les utilisaient bien avant la découverte de notre continent par Christophe Colomb. Elles sont une source riche en protéines de haute valeur biologique. Elles sont plus riches en protéines que la plupart des viandes, des oeufs et des fromages, et contiennent bien d'autres éléments nutritifs précieux. Leur riche saveur de noix est très agréable au goût, elles sont faciles à digérer. On considère l'huile jaune qu'on tire des graines de tournesol comme l'équivalente de l'huile d'olive ou de l'huile d'amandes. La graine de tournesol contient plus d'huile que le soja. Selon la variété de graines, l'huile représente 27 à 32 pour cent du poids, alors que le soja ne contient que 19 pour cent d'huile. La farine de tournesol vient en tête des concentrés végétaux avec 52,7 pour cent de protéines. Le pourcentage de protéines est moindre dans la graine entière (25 %).

Comme source de vitamine D, la graine de tournesol est supérieure à l'huile de foie de morue, qui a bien des désavantages. En plus de la vitamine D, elle contient plus de vitamines du complexe B que le germe de blé, et des vitamines E et K. Enfin, on y trouve de bonnes quantités de calcium, de phosphore, de silice, de magnésium et de fluor, ainsi que des oligoéléments et de la lécithine.

Nous pouvons donc conclure que la graine de tournesol contient de grandes quantités de protéines de haute qualité, et que celles-ci sont en

association idéale avec d'autres éléments nutritifs essentiels à l'assimilation. Comme nous l'avons déjà mentionné, on ne peut assimiler les protéines sans qu'elles se trouvent en association avec d'autres éléments nutritifs.

On parle maintenant d'employer l'huile de tournesol dans la fabrication d'oléomargarine, de sauce à salade, d'huiles de cuisson et de savons. On pourrait, dit-on, en faire de la farine pour nourrir le bétail. Voilà donc un autre exemple de la stupidité de l'homme carnivore et capitaliste qui avilit la nature. Malheureusement, cet aliment au goût délicieux est si cher que bien peu ont les moyens d'en consommer régulièrement. Tout aliment payé deux dollars la livre est trop cher. Si dans les Balkans et en Russie, on produit cet aliment à un prix suffisamment abordable pour que les paysans en fassent un aliment de base, nous pourrions sûrement réduire les coûts de sa production chez nous et le rendre accessible à tous.

CHAPITRE VII

LES NOIX DIVERS

Les noix sont une source de protéines de haute qualité que les chercheurs et les adversaires du régime végétarien oublient trop souvent. Le professeur Sherman nous dit: «Les protéines des noix, comme nous l'ont démontré des analyses, ont une structure «d'acides aminés» assez semblable à celle des protéines de la viande et du poisson. » Le docteur Kellogg ajoute: «Il est intéressant de noter que, de toutes les espèces de végétaux, les noix sont celles qui contiennent la meilleure protéine... une analyse du contenu en protéines des noix, du lait et de la viande nous montre que, à quantités égales, l'amande, la faine (fruit du hêtre) et la noix de Grenoble contiennent en général autant de protéines que la viande et cinq fois plus que le lait. La châtaigne, l'aveline (grosse noisette), la noix «hickory», la pacane (noix de pécan) et le pignon de pin contiennent autant de protéines que le poisson. Enfin, la noix d'Amérique, l'arachide et le pignon de pin en contiennent deux fois plus (c'est-à-dire 50% de plus) que les meilleurs morceaux de viande.»

Dans la nature, bien des animaux dont la croissance est beaucoup plus rapide que celle de l'homme adoptent les noix comme principale source de protéines. La force et la solidité de la dentition de ces animaux qui cassent les coquilles les plus dures et les plus épaisses nous prouvent aussi que ces aliments sont excellents pour obtenir et conserver de bonnes dents. La coquille de la noix «hickory», par exemple, est très épaisse et presque aussi dure que la pierre; pourtant, l'écureuil n'éprouve aucune difficulté à la briser.

Riches en protéines de haute valeur biologique, remplies de minéraux et de vitamines et possédant une saveur agréable, la pacane, la noix commune, la noix du Brésil, le pignon de pin, etc., ne sont pas seulement précieuses pour notre alimentation, elles font aussi partie du régime normal du «cheirothéria». Elles ne sont pas un substitut de la viande; c'est plutôt la viande qui est le substitut des noix.

On ne définit pas seulement la valeur des aliments riches en protéines par le pourcentage de protéines qu'ils contiennent, ni seulement par la richesse de leurs acides aminés essentiels, mais par leur contenu global d'éléments nutritifs. Les noix sont passablement riches en amidons et en sucres, elles sont trois ou quatre fois plus riches en sels minéraux que la viande et même le lait, elles contiennent beaucoup plus de vitamines que la viande, et l'albumen des noix s'assimile facilement sans former d'acide urique. Les noix sont riches en graisses qui sont, comme celles du lait, à l'état d'émulsion, c'est-à-dire «toutes faites», préparées, prégigérées et prêtes à passer directement dans le système lymphatique. Lorsqu'on les consomme en combinaisons compatibles, elles sont très digestibles.

La noix comestible reste hermétiquement scellée dans une coquille protectrice jusqu'au moment de la consommation, ainsi, il n'y a pas de risque de contamination. Une protection supplémentaire est assurée par la peau qui la recouvre. En effet, chez certaines noix, cette peau est doublement chargée de substances tellement mortelles pour toutes formes de vie bactérienne et microscopique que rien ne peut atteindre l'intérieur ou même s'en approcher sans être détruit instantanément. La peau qui recouvre les noix, même les meilleures, est empoisonnée et doit être enlevée avant la consommation. Pour autant qu'on le sache ces peaux ne sont pas mortelles pour l'homme mais il est préférable de les enlever.

Lorsque les noix sont vertes ou ne sont pas mûres, elles sont impossibles à manger. En effet, l'enveloppe extérieure qui les enrobe les protège contre les écureuils et les autres animaux prédateurs. On trouve souvent de l'acide tannique dans ces enveloppes et, en fait, dans beaucoup de noix qui n'ont pas atteint la maturité. Le gland du chêne, par exemple, est rempli d'acide tannique sous forme brute.

Ainsi les noix nous donnent tout ce que nous trouverions dans les viandes, mais sous une forme améliorée, dans des conditions meilleu-

res, plus saines et plus faciles d'utilisation, sans les risques de maladie que comporte la viande. On nourrit et on traite les animaux de façon telle qu'ils sont souvent devenus malades avant que le boucher leur défonce le crâne à l'assommoir et leur tranche la gorge pour offrir au «petit carnivore» des rôtis, des steaks et de «délicieuses» côtelettes. Les noix ne sont pas seulement nos meilleures sources de protéines et de graisses, elles nous permettent de préparer des combinaisons idéales avec d'autres éléments nutritifs nécessaires à leur utilisation.

Je n'ai pas l'intention dans ce chapitre de vous présenter toutes les noix diverses. Je préfère ne considérer que les noix qui sont les plus connues en Amérique du Nord. Il y a d'autres noix, dans d'autres parties du monde, que nous connaissons peu ou pas du tout. Les immenses forêts tropicales de l'Amazonie ou des autres fleuves de l'Amérique du Sud, certaines aussi étendues que toute la vallée du Mississipi, offrent une grande abondance et variété d'arbres à noix. Les générations futures trouveront sans doute dans ces forêts des quantités inépuisables du meilleur et du plus concentré des aliments, de beaucoup supérieur à la viande et aux autres produits d'origine animale tant en valeur nutritive qu'au point de vue hygiénique. Les générations actuelles ont tendance à négliger les noix et nos spécialistes orthodoxes de l'alimentation se comportent souvent comme si elles n'existaient pas. Voyons maintenant, par ordre alphabétique, les noix qui nous sont les mieux connues.

L'AMANDE

Laissez-moi d'abord corriger une grave erreur commise dans les tableaux acido-basiques et dans les ouvrages sur l'alimentation. On a dit que l'amande était une noix alcalinisante. Une recherche plus approfondie a prouvé que c'était une erreur. Bien qu'elle contienne un pourcentage particulièrement haut de minéraux alcalins, elle offre peu de potassium, l'un des plus importants minéraux, et beaucoup de phosphore, le produit le plus répandu du règne végétal, ce qui la place dans la catégorie acide de l'échelle acido-basique. Cela ne signifie nullement qu'il faut l'éviter mais il faut en déduire qu'on doit la manger avec des légumes verts, qui lui conviennent très bien, afin de la rendre plus nutritive et contrebalancer son acidité.

Il faut toujours enlever la peau de l'amande. Elle est une de ces noix dont on a déjà parlé: elle possède une protection naturelle. Les

qualités astringentes des éléments chimiques qui la protègent sont très fortes, et ces éléments sont impropres à la consommation. Il est très facile de les blanchir, ou d'enlever la peau, il suffit de les mettre dans l'eau chaude. On peut alors enlever la peau après une minute ou deux.

L'analyse des amandes révèle les moyennes suivantes. eau, 6%; protéines, 20%; graisses, 54,33%; hydrates de carbone (sans amidon), 10%; cellulose, 3%; sels minéraux, 3%.

Beaucoup d'amandes offertes sur le marché ont été traitées au soufre. Elles sont à éviter. Bien que ce traitement vise à blanchir les coquilles et à rendre leur couleur uniforme, le soufre pénètre souvent à l'intérieur et les rend impropres à la consommation. Achetez les amandes et les autres noix seulement lorsque vous êtes sûrs qu'elles ne sont pas l'objet d'une supercherie.

LA NOIX DU BRÉSIL

Elle a beaucoup de valeur nutritive. Elle contient beaucoup de graisses, de calcium et de magnésium, mais en dépit de ce fait, elle figure parmi les noix acidifiantes à cause de son pourcentage élevé de protéine. Il faut la blanchir et bien la mastiquer.

Voici les moyennes relevées à l'analyse: eau 4,8%; protéines, 17,2%; graisses, 66%; hydrates de carbones (surtout du sucre simple), 5,7%; cellulose et fibres, 3%; sels minéraux, 3,3%.

LA NOIX DE CAJOU

Elle devient de plus en plus populaire en raison de sa saveur et de son acidité réduite. En réalité, ce n'est pas une noix mais la graine d'un fruit qu'on appelle pomme de cajou et qui, contrairement à celle des autres fruits, pousse à l'extérieur, sous la pomme.

A cause de deux acides rares, le cordol et l'anacardique, qui «brûlent» la bouche et la gorge et qui sont très toxiques, on ne peut manger cette noix à l'état naturel brut. Mais un peu de chaleur dissipe facilement ces acides. Il faut donc la rôtir et enlever la peau.

Pour l'apprécier pleinement, il faut manger cette noix à saveur unique avec des légumes verts. Il ne faut jamais la manger avec du pain ou avec un aliment contenant de l'amidon. Elle est délicieuse et fournit beaucoup de protéines de première qualité, bien qu'en quantité inférieure à la plupart des autres noix. On n'a pas encore fait une analyse complète de la noix de cajou.

LACHÂTAIGNE

Bien que l'on dise que c'est une noix, qu'elle ressemble, même au toucher, à une noix et qu'elle possède, comme les noix, une coquille, mais beaucoup plus mince, la châtaigne se révèle à l'analyse, beaucoup plus apparentée aux céréales riches en amidon qu'aux noix riches en protéines. Sur terre, il y a presque autant de gens qui vivent de pain et d'autres préparations faites de farine de châtaigne que de gens qui vivent de céréales. C'est particulièrement vrai dans le sud de la France, en Corse, en Asie Mineure, dans le Caucase et en Afrique du nord, et elle représente une grande partie de l'alimentation de l'Italie et de l'Espagne. Bien qu'elle pousse à l'état sauvage dans beaucoup de régions montagneuses des États-Unis, notre récolte est minime et la plupart de nos châtaignes sont importées. En Italie, c'est un des aliments principaux des travailleurs et des paysans. On la consomme aussi très largement en Suisse et en Allemagne. Dans ces pays, la châtaigne remplace souvent les céréales et beaucoup croient que c'est très avantageux, car son pourcentage d'hydrates de carbone est beaucoup plus élevé que celui des céréales et, en grande partie, sous la forme de sucre (amidon soluble).

Voici ce que révèle l'analyse de la châtaigne: eau, 6%; graisses, 8%; protéines, 10%; hydrates de carbone (amidon surtout), 70% (plus de deux fois ce que l'on trouve dans la farine de blé); cellulose, 3%; minéraux, 2,4%. L'amidon de la châtaigne est beaucoup plus soluble que celui des céréales. Naturellement, l'organisme réagit en diminuant sa réserve de minéraux alcalins.

Il faut se rappeler que la santé de ceux qui mangent beaucoup de châtaignes se maintient par une vie active en plein air et la consommation de grandes quantités de fruits et légumes crus.

LA NOIX DE COCO

C'est un aliment très important pour l'homme, l'une des noix les mieux connues et les plus utilisées. La noix de coco, comme le melon, est beaucoup plus profitable si on la mange seule plutôt que mélangée à d'autres aliments incompatibles, comme on le fait d'habitude. C'est avec des salades de légumes et des légumes verts cuits qu'elle se digère le mieux: mélangée à des amidons ou à des sucres, même le miel, elle est difficile à digérer. Bien préparée, seule ou, comme on l'a men-

tionné, avec des légumes, sa chair et son lait deviennent très nutritifs pour les enfants et les adultes. Dans les pays d'où elle provient, la noix de coco figure au menu quotidien de millions de gens qui vivent de produits naturels.

L'analyse de la noix de coco révèle les moyennes suivantes: eau, 3,5%; protéines, 6,3%; graisses, 57,4%; hydrates de carbone, sucres et fibres, 31,5%; sels organiques, 1,3%. Comme minéraux elle contient surtout du phosphore et du potassium, avec un peu de sodium, de calcium, de manganèse et de fer. Pour autant qu'on le sache, il est plus sûr de classer la noix de coco avec les aliments acidifiants et de la compléter par des légumes verts. Veuillez noter qu'elle n'est pas riche en protéines, mais qu'elle contient beaucoup d'hydrates de carbone (glucides). Elle contient toutefois suffisamment de protéines.

LA NOIX «HICKORY» (noyer noir)

C'est une noix purement américaine. Les indiens d'Amérique du Nord s'en servaient comme aliment de base. Il y en avait en abondance (dix-sept variétés de noyer noir) jusqu'à ce que les premiers colons les déciment pour en faire du bois de chauffage, des clôtures et des pièces d'outils ou de machinerie, car ils ignoraient, comme les gens d'aujourd'hui, la valeur nutritive de ces noix.

La noix hickory est défavorisée par sa coquille épaisse et dure, difficile à briser, mais c'est quand même cette coquille qui la protège parfaitement contre tout genre de contamination. L'un des meilleurs noyers noirs s'appelle en anglais «Hale's Paper Shell», c'est un gros arbre de deux pieds de diamètre (60 à 70cm) et d'une hauteur pouvant atteindre soixante-quinze pieds (25m). Les noix sont très grosses, la coquille plus mince que la plupart des pacanes, avec un gros fruit ferme et délicieux qui possède la très rare qualité de pouvoir se conserver plusieurs années sans devenir rance.

L'analyse des dix-sept variétés révèle les moyennes suivantes; eau 3,7%; protéines, 15,15%; graisses, 6,8%; hydrates de carbone (presque exclusivement des sucres) 12%; minéraux 2%. Comme pour les autres noix, les protéines sont de très haute qualité mais, comme d'habitude, il faut bien la mastiquer et ne la manger qu'avec des légumes verts.

LAPACANE OU NOIX DE PECAN

Aux États-Unis, la pacane est l'une des noix les meilleures et les plus appréciées. Harter nous dit: «L'homme peut vivre bien nourri en consommant exclusivement des pacanes et des fruits. Ce n'est pas seulement une opinion théorique, c'est un fait bien réel vécu par les membres de la Société d'Hygiène Naturelle y compris moi-même. Les graisses de la pacane sont plus facilement assimilables par l'organisme humain que toute autre graisse disponibles

La pacane fut autrefois le principal aliment des indiens qui en faisaient d'énormes provisions pour l'hiver. Son contenu en protéines, bien qu'amplement suffisant pour suffire aux besoins de l'organisme, est inférieur à celui de la plupart des noix; de toutes, c'est celle qui fournit le plus haut pourcentage de graisses immédiatement utilisables.

Voici les moyennes que révèle l'analyse: eau, 3,5%; protéines, 13%, graisses, 70%; hydrates de carbone (surtout de sucre), 8,5%; cellulose (fibres), 3,7% juste assez pour exercer une influence favorable sur les intestins; sels minéraux organiques, 1,5%.

Superbement protégée par sa coquille contre toute espèce de contamination, la pacane est la noix idéale. Reste toutefois une précaution; achetez vos pacanes dans leurs coquilles; et, surtout, évitez celles dont la coquille est luisante et teinte en rouge vif.

LE PIGNON DE PIN ou PIGNOLIA

Il existe plusieurs variétés de cette noix qui ne fait pas réellement partie de la famille des noix, même si elle est fort appréciée comme telle. En réalité, c'est la graine d'un arbre, le pin pignon; on l'utilise comme noix depuis des temps immémoriaux. L'homme primitif la consommait. Cette noix arrive aux États-Unis en provenance d'Italie et de la France méridionale; elle fut popularisée par la firme des spécialistes Morrow. Elle est d'une texture très molle; même le grand-père qui n'a plus de dents peut très bien s'en nourrir; on peut lui enlever son petit goût de térébenthine en la chauffant légèrement, mais sans la rôtir.

De tous les aliments naturels, c'est le pignon qui contient le plus haut pourcentage de protéines; il peut remplacer les meilleures viandes et une portion minime suffit pour approvisionner l'organisme en protéines et en graisses. Mastiqué jusqu'à consistance crémeuse, comme on

devrait le faire pour toutes les noix, le pignon est très facile à digérer.

Plusieurs analyses ont révélé les contenus moyens suivants. eau 6.4%; protéines, 33.9%; graisses, 49.4%; hydrates de carbone (sucres simples) 6.0%; sels organiques, 3.4%. Les sels minéraux se composent surtout de calcium, de magnésium et de fer; malgré tout, en raison de son haut pourcentage de protéines, le pignon se classe parmi les aliments acidifiants.

LAPISTACHE

C'est une des meilleures noix dont certaines variétés, malheureusement trop peu connues hors de leur pays d'origine, dépassent en excellence toutes les autres. La pistache nous vient de Syrie.

La partie comestible de la pistache ressemble, par sa forme, à une petite amande à couleur verdâtre (plus la couleur est foncée, meilleure elle est); sa saveur est fine et unique. Bien qu'elle soit riche en protéines, on a découvert qu'elle n'est pas acide, qu'elle est plutôt alcalinisante à la digestion, et que son contenu de graisses est très facile à digérer et à assimiler. Elle se distingue par le fait qu'elle ne contient pas de fibres ou de cellulose non-digestibles; elle ne contient que des éléments nutritifs. La pistache contient généralement: eau, 4.2%; protéines, 22.5%; graisses, 54.5%; hydrates de carbone (surtout des sucres simples), 16%; sels minéraux organiques, 3%.

LA NOIX DE GRENOBLE

Nous incluons dans cette espèce notre noix de Grenoble noire, la noix d'Amérique, et la noix importée qu'on appelle communément la noix de Grenoble anglaise, bien qu'elle ne vienne pas de Grande-Bretagne mais de France et d'Italie.

La chair de la noix de Grenoble noire est de beaucoup supérieure à celle de la noix d'Amérique ou de la noix anglaise et sa saveur est prononcée et riche. En comparaison, la noix anglaise a un goût terne, un goût de renfermé et n'est pas très riche; cependant, la plupart des gens croient que la variété anglaise est la seule noix de Grenoble.

Une analyse comparative de ces trois variétés révèle les données suivantes:

	NOIRE	ANGLAISE	D'AMÉRIQUE
Eau	2,5%	2,5%	4,5%
Protéines	27,5%	18,5%	27,9%
Graisses	56,3%	64,5%	61,2%
Hydrates de carbone	11,7%	12,5%	3,4%
Cellulose	1,7%	1,4%	nul
Minéraux	1,9%	1,7%	3,0%

AUTRES NOIX

Il y a d'autres noix qu'on trouve dans les autres parties du monde et qui ne sont pas bien connues des américains. Il y a la «castanopis», ou châtaigne de Californie qui proviendrait du croisement du chêne et du châtaignier et dont se nourrissent les oiseaux et les écureuils; la «chufa», connue comme l'amande de terre, ou châtaigne de terre, qui pousse sous terre comme l'arachide mais qui est plutôt un légume; la noix «Queensland», qui est originaire d'Australie et ressemble à la noix du Brésil, bien que sa saveur soit de beaucoup supérieure; la noix «pili», ou amande de Java, qui pousse aux Philippines, en Asie et dans les Caraïbes; la «sapucaia», ou noix du paradis, peu connue aux États-Unis, sauf à New-York et dans les villes portuaires de la côte est; la «sauri», ou noix d'Amérique tropicale, originaire de Guyane Britannique et rarement vue chez nous. Elle est riche, huileuse et d'un blanc pur, à saveur agréable. Voilà une liste très incomplète des noix dont nous connaissons bien l'existence, même si nous n'avons pas l'occasion d'en manger.

Il faut mastiquer jusqu'à consistance crémeuse toutes les noix, surtout l'amande, si nous voulons bien les digérer. Trop souvent, faute de bien les mastiquer, on donne aux noix la réputation d'être «difficiles à digérer». Sauf pour ceux qui n'ont plus de dents pour mastiquer leurs aliments, il est inutile de manger des beurres ou pâtes d'arachide, ou d'autres préparations de ce genre dont l'oxydation réduit de beaucoup la valeur nutritive. Mangez vos noix à l'état naturel, directement de

l'écale. Il est toujours préférable d'acheter vos noix en écale. Bien qu'elles causent moins de problèmes de digestion que les viandes lorsqu'on les mange avec du pain ou d'autres amidons, il nous faut souligner qu'il ne faut jamais manger des noix riches en protéines avec des amidons. Pour obtenir les meilleurs résultats à la digestion, il faut manger les pacanes, les noix de Grenoble, les amandes, les noix du Brésil, les noix de Cajou, etc... avec des légumes verts, et non pas avec des amidons, des sucres ou d'autres protéines. En raison de leur contenu en graisses, leur combinaison avec des fruits acides n'empêchera pas la digestion des protéines, mais l'acide des fruits nuira sûrement à la digestion des amidons des noix. C'est parce qu'on mange des noix en combinaisons incompatibles qu'on les croit difficiles à digérer.

CHAPITRE VIII

L'ABUS DES PROTÉINES

Depuis qu'on a décidé que la protéine est la partie la plus importante et la plus essentielle de notre alimentation, on discute sur la quantité quotidienne de protéines requise pour satisfaire aux besoins de l'homme. Au début, les tentatives pour déterminer la quantité nécessaire de protéines se limitaient à faire la moyenne des quantités ingérées par certains hommes dont on sait maintenant qu'ils étaient des consommateurs très gourmands. Ensuite, on tenta des expériences sur des chiens. Imaginez! Essayez de découvrir les besoins en protéines de l'homme en faisant des tests sur des chiens...

Nous n'entrerons pas dans le détail de ces expériences ou de ces tests de mesure; il suffit de dire qu'ils furent la cause du haut niveau de consommation de protéines qui, bien qu'on en ait signalé l'exagération, continue d'être approuvé par le corps médical et les gens ordinaires. En effet, depuis quelques années, il semble qu'on ait de plus en plus tendance à réaffirmer le niveau élevé de protéines établi par les premiers chercheurs.

Les vrais besoins en protéines de l'organisme

Il y a plus de soixante-dix ans, Liebig conçut l'idée que les besoins en albumine et en protéines de l'homme étaient directement proportion-

nels à son activité. Il croyait que l'organisme avait besoin pour fonctionner des substances mêmes qui forment les muscles et les viscères. A ce sujet, Drinkwater affirme: «Dire que les muscles s'usent par un exercice normal, selon la vieille théorie, c'est dire qu'il faudrait remplacer à la fin de chaque trajet les roues et le moteur d'une locomotive, au lieu de faire simplement le plein d'eau et de combustible.» (*Food in Health and Disease*, London, 1906.)

A la suite de Liebig, Voigt déclara en 1881 que 20% du régime quotidien de l'homme doit se composer de protéines. Un peu après, Atwater suggéra 25%; Moleschott et Veirordt maintenaient 20%. C'est avec des expériences sur des chiens que Voight tenta de déterminer les besoins en protéines de l'homme.

Ces normes donnaient à l'adulte qui a terminé sa croissance, de 7 à 12% de plus de protéines (matériau d'élaboration des tissus) que la nature elle-même fournit à un nouveau-né qui double son poids en six mois, et le triple en un an. Ce n'est pas avant 1892, lorsque Lahmann perçut cette contradiction et entreprit de déterminer les proportions de protéines, d'hydrates de carbone, de graisses et de sels dans le lait maternel, afin d'en tirer quelques résultats applicables à l'alimentation des adultes, qu'enfin un sérieux coup fut porté à la vieille école des diététiciens. Lahmann était un médecin de la vieille école qui s'était associé à Louis Kuhne. Il remarqua que les patients de Kuhne, nourris de fruits et de légumes, ne recevaient pas les quantités de protéines «requisies», et qu'ils se portaient bien malgré tout,

A l'analyse des ingrédients du lait déshydraté, c'est-à-dire du lait sans eau, il découvrit que les graisses, les sucres et les minéraux représentaient 85,5%; les protéines se limitaient à seulement 13,5%. Ainsi, pour un bébé en croissance, qui acquiert chaque jour plus de tissus que ne le fait un adulte, la nature prévoit une alimentation qui, à part l'eau, ne contient que 13,5% de protéines, matériaux qui servent à élaborer les tissus. Mais les protéines ne représentent en fait que 1,6% du poids total du lait maternel reçu par le bébé, car ce lait se compose de 88% d'eau. Le pourcentage de 13,5% ne s'applique qu'en relation aux autres ingrédients d'un lait qui serait sans eau. On dit toutefois que ce point de référence n'est pas tout à fait sûr car, ne sachant pas la quantité d'énergie fournie par l'adulte, nous ne pouvons déterminer avec précision ses besoins. Drinkwater dit que «même les travaux musculaires les plus

durs n'accélèrent en aucune façon le métabolisme des albumines (protéines) dans l'organisme; ce sont les éléments alimentaires non azotés, les graisses et les hydrates de carbone, que l'activité musculaire consume.» Il semblerait donc que le moyen de déterminer précisément les besoins en protéines de l'adulte par rapport à ceux du nouveau-né, serait de découvrir les différences entre les deux organismes dans leurs activités d'élaboration des tissus.

En 1887, Hirshfeld effectua une série d'expériences pour évaluer la quantité normale de protéines à 47 grammes, mais les «scientistes» rejetèrent cette norme. Hirshfeld, un jeune homme de vingt-quatre ans, exécuta de lourds travaux, fit des exercices aux haltères, de l'alpinisme, etc. et son alimentation contenait moins de la moitié des protéines jugées nécessaires. Il ne perdit ni poids ni force, et l'équilibre de l'azote démontrait que son organisme n'avait pas perdu de protéines. Hindhede déclare: «Il est réellement étrange que les hommes de science aient permis que les recherches de Hirshfeld tombent dans l'oubli. Il n'était qu'un jeune homme de vingt-quatre ans et ne pouvait contester l'autorité de Voight.» Peu s'intéressèrent à cette nouvelle norme protéinique, mais Horace Fletcher sortit les «scientifiques» de leur léthargie.

La surconsommation des protéines

En 1904, Chittenden a protesté contre la surconsommation des protéines et limitait les besoins moyens de l'adulte à trois onces par jour (90g). Toutefois, ce n'est qu'un peu plus tard, lorsqu'on démontra que la quantité d'urée excrétée n'est nullement proportionnelle à l'énergie dépensée, qu'il fut enfin prouvé que Liebig et son école, de même que toutes les écoles diététiques qui se réclamaient de ses théories, étaient complètement dans l'erreur.

Nous devons cesser de penser que les activités de l'adulte se font principalement aux dépens de ses éléments protéiniques et de ses tissus; au contraire, il consume les éléments combustibles. Comparés à ceux du bébé en croissance qui se fabrique de nouveaux tissus chaque jour, les besoins en protéines de l'adulte sont très minimes. Il serait donc ridicule d'inclure 13,5% de protéines dans l'alimentation de l'adulte.

Lahmann était d'avis qu'on se conforme aux proportions du lait. C'était trop, surtout qu'il utilisait comme norme de référence le lait de vache. Chittenden maintenait que nous pouvions conserver notre poids,

notre santé, notre force, notre vigueur mentale et physique, de même que notre endurance, avec seulement la moitié des aliments protéiniques que nous consommons habituellement. Il estimait la proportion de protéines de l'adulte à 3,5% de moins que celle du nouveau-né, et pensait qu'on pouvait conserver une santé bien meilleure avec une alimentation contenant 10% de protéines au lieu de 20%.

On découvrit plus tard que les évaluations de Lahmann et de Chittenden excédaient de beaucoup les besoins réels de l'organisme de l'adulte actif. Boyd, en prenant la viande comme source de protéines, estimait à 30 grammes la ration quotidienne minimale pour conserver son poids, ce qui ne représente que 4,65% de 650 grammes d'aliments, (*Vitamins*, Londres 1923, p. 16). Ragnar Berg, après des recherches plus poussées, découvrit que 26 grammes suffisaient, c'est-à-dire 4%, (*Vitamins*, Londres, 1923). Enfin, Rose, disposant de données plus précises, estimait que c'était 24 grammes, donc 3,79% seulement. (*Vitamins*, Londres.)

Après avoir revu toutes les recherches antérieures et effectué soigneusement ses propres expériences, Berg en vint à la conclusion que les besoins en protéines de l'organisme adulte se chiffrent à 0.58 grammes par kilogramme de poids (*Vitamins*). Il ajoute que «l'absorption d'un gramme de protéines par kilogramme de poids, lorsque le régime est mixte..., assure une marge de sécurité de 50 à 100%.»

Ainsi, un adulte de 140 livres (70kg) ne devrait pas prendre plus de 2,2 onces (70g) de protéines par jour. S'il prend ses protéines sous forme de viande ou de fromage, il ne doit pas manger plus d'une demi-livre de boeuf ou de fromage; ou s'il se nourrit de morue, par exemple, pas plus de 7/8 de livre par jour (environ 400g).

Il est évident que l'adulte moyen, même modéré, consomme beaucoup plus de protéines. S'il mange des oeufs et du bacon pour le petit déjeuner, ceux-ci, sans compter le pain, fournissent 1/5 de sa ration quotidienne de 2,2 onces (70g) de protéines, ce qui ne lui laisse que 1,6 once (50g) pour le déjeuner et le dîner. Ainsi, s'il mange au déjeuner une pièce de viande, une côtelette ou un bifteck, il a déjà mangé plus que sa ration; tout ce qu'il mange par la suite constitue un surplus de protéines, sans compter le pain, les pommes de terre, les céréales qu'il a peut-être aussi mangés.

Ragnar Berg permet un léger surplus de protéines pour la reproduction; dans ce cas, des protéines d'une haute valeur biologique sont essentielles. Mais autrement, les chiffres du paragraphe précédent nous prouvent que l'homme moyen parvenu à maturité consomme trop d'aliments constructeurs de tissus; ce surplus n'étant pas nécessaire, il prive son organisme d'autres éléments importants tels que les sels minéraux, et empêche l'assimilation complète des aliments combustibles. Hindhede a élevé quatre enfants alertes et athlétiques avec un régime si pauvre en protéines «qu'il donnait la frousse au maître d'école. »

Dans un article de janvier 1934, Nixon, qui n'est pas végétarien et qui n'a pas de parti pris pour les végétariens, a dit que 100 grammes de protéines par jour, (c'est-à-dire 3.5 onces ou pas tout à fait 1/4 de livre) représentent «la moyenne nécessaire pour assurer les activités mentales ou physiques, et la fertilité. Selon lui, cinquante de ces grammes devraient se composer de «protéines de première classe», c'est-à-dire de viande, d'oeufs, de fromage ou de poisson. C'est la quantité de protéines qu'il considère comme suffisante pour un jeune homme dans la force de l'âge dont les fonctions reproductrices sont optimales. Donc, les protéines de haute qualité doivent entrer pour moitié dans la consommation quotidienne en protéines du jeune adulte. Les végétariens prennent leurs protéines de haute valeur biologique dans les noix, les arachides, les avocats, le soja, les bananes et les légumes verts.

Un gaspillage inutile

Dans le cadre de mon travail, j'ai vu des centaines d'hommes, de femmes et d'enfants gagner régulièrement (souvent rapidement) du poids et de la force après des jeûnes prolongés, même en consommant moins de la moitié de la ration quotidienne de protéines théoriquement requise. J'ai élevé des enfants et en ai soigné beaucoup d'autres avec un régime contenant beaucoup moins de protéines que ne l'exigent les normes courantes; ces enfants étaient les plus robustes et les mieux développés que j'aie jamais vus. Mon régime se conforme exactement aux normes établies par une enquête suisse dont je vous donne le compte-rendu.

On a mené récemment en Suisse des expériences très poussées afin de trouver la fameuse solution au problème de la quantité quotidienne de protéines nécessaire à l'individu. Contrairement à la plupart

des expériences qui ont été faites pour tenter de résoudre ce problème, celles-ci portèrent sur des êtres humains, en très grand nombre. Tant pis si les conclusions de ces expériences ne concordent pas avec les conclusions des «observateurs de rats. »

Expériences en Suisse

Il y a deux ans, un Suisse, le professeur A. Fleish, a pris la parole lors d'une réunion régulière de la British Association For the Advancement of Science. Il déclara devant l'Assemblée que des expériences effectuées sur 4.000.000 personnes en Suisse ont démontré que les quantités de calories, de protéines et de graisse jadis considérées comme essentielles dans les pays civilisés étaient tout à fait excessives. Se référant à ces expériences, il affirmait que la norme minimale de 2,400 calories par jour, préconisée par les Nations Unies, dépassait la mesure et que 2,160 suffisaient, sauf pour les gros travailleurs manuels. Ces expériences ont conclu que la norme correcte était d'un gramme de protéines par kilo de poids (0,035 onces pour 21/4 livres). Avant la guerre, la consommation en protéines devaient être de 100 grammes (3,5 onces par jour). Il soutint que non seulement une telle quantité était exagérée, mais qu'elle pouvait en réalité être nocive. Il ajouta qu'une grande partie de la viande, des oeufs, du pain blanc, des graisses, des macaronis et des sucres raffinés consommés avant la guerre, aurait pu être remplacée par des légumes, des fruits et du pain brun.

Finalement, il déclara qu'à l'époque où les nations les plus peuplées du monde souffraient de la faim, c'était gaspiller que de convertir de grandes quantités de blé en oeufs, pour perdre ainsi 90% de la valeur nutritive du blé, et de convertir d'énormes quantités de maïs et d'orge en fourrage (nourriture pour les vaches) pour perdre 75% des calories et des vitamines. Il visait directement notre agriculture traditionnelle mais illogique, qui produit d'abord d'énormes quantités de nourriture pour les animaux, puis qui ne transmet à l'homme qu'une petite partie de la valeur nutritive sous forme de viande.

La plupart de mes lecteurs seront surpris d'apprendre que la moitié seulement des protéines supposées nécessaires avant la guerre suffisent à l'homme d'aujourd'hui pour lui assurer santé et force. Les anciennes normes d'alimentation riche en protéines sont donc désuètes.

Evidemment, ce n'est pas pour plaire aux producteurs de bétail et de volaille, et les «observateurs de rats» vont pousser les hauts cris. A la radio, les défenseurs de l'industrie de la viande vont s'égosiller à nier la validité de ces expériences, faites sur des hommes et des femmes plutôt que sur des rats. Peu importe, il n'y a qu'une façon de déterminer les besoins en alimentation de l'homme. Les besoins d'un animal à croissance rapide et ceux d'un animal à croissance lente différent beaucoup lorsqu'ils sont en bas âge.

Tandis que la plupart des chercheurs s'efforcent de déterminer précisément les besoins minimaux en protéines, on peut se demander s'il est vraiment possible d'établir une norme. Il est clair, toutefois, qu'une plus grande sobriété en matière d'aliments azotés (protéines) est essentielle, non seulement pour pouvoir recouvrer la santé, mais aussi pour la maintenir constamment à son plus haut niveau. Reinheimer a raison lorsqu'il dit que «l'azote, le principal ingrédient de la protéine, est un bon serviteur, mais un mauvais maître.» Les physiologistes savent bien que les métabolismes des graisses et des protéines dépendent du métabolisme des hydrates de carbone. L'équilibre est délicat entre les hydrates de carbone et les protéines; nous devons le respecter, sous peine de maladie et de dégénérescence.

L'abus de protéines mène à de graves problèmes de santé

On a démontré que trop d'azote diminue la capacité de travail et qu'en général, l'accumulation de kinotoxine (produit de l'azote) dans les muscles conduit à la fatigue. Les hommes s'empoisonnent par abus de protéines. Plus que tout autre aliment, les protéines prises en trop grande quantité remplissent l'organisme de toxines. En fait, tout le système se surcharge des produits toxiques du métabolisme des protéines, à tel point qu'il ne peut plus les éliminer. Cette calamité qu'est l'empoisonnement de l'organisme par l'abus ou le mauvais choix de protéines est une «anaphylaxie alimentaires» (augmentation de la sensibilité de l'organisme à une substance toxique par injection de cette même substance).

Chez les adultes d'âge moyen, les reins normaux sont plutôt l'exception que la règle. En respectant scrupuleusement un régime pauvre en azote, il est possible de rendre les reins capables de maintenir la quantité normale de déchets dans le sang.

Nous pouvons dire sans crainte d'être contredit qu'un régime trop riche en protéines, avec viande, oeufs, fromage, etc..., est nocif, car l'abus de protéines mène à de graves problèmes de santé. Ce sont pourtant les aliments qui prennent la première place chez les défenseurs de la «protéine de haute qualité». Mais l'abus de protéines (mal préparées ou en mauvaises combinaisons alimentaires) est la source de bien des ennuis.

CHAPITRE IX

FRUITS, NOIX ET LÉGUMES

Dans mon livre, *«Les Combinaisons Alimentaires et votre Santé,»* j'ai démontré que l'homme, archétype du cheirotheira, devrait cultiver des habitudes frugivores compatibles avec sa structure anatomique; il a perdu ces habitudes avec le temps à cause, sans doute dans une large mesure, des pérégrinations qui ont suivi son départ des régions plus chaudes du globe. Beaucoup de naturalistes et de spécialistes de l'anatomie comparée, dont le professeur Thomas Henry Huxley, ont démontré que l'homme, en tant que primate, appartient sûrement à la classe des frugivores, et non pas à celles de granivores, des omnivores, des carn»ivores ou des saprophytes. Sylvester Graham a insisté fortement sur ce fait évident: même si l'homme diffère des autres frugivores, il se rapproche plus d'eux que des autres classes d'animaux.

L'homme est l'archétype des frugivores

La constitution de l'homme est le seul vrai critère d'évaluation qui puisse aider à répondre à toutes les questions en cette matière. L'homme n'est pas une entité chimique, mais une entité biologique, et on doit aborder le problème de son alimentation du point de vue biologique. L'approche biologique est d'autant plus importante que les indications que nous fournit la chimie en matière de nutrition ont plus ou moins un caractère négatif.

La comparaison de la structure de l'organisme de l'homme et de celle des animaux qui lui ressemblent le plus condamne les pratiques carnivores et les classe parmi les perversions que l'homme a acquises,

peut-être par nécessité, dans un passé lointain. Cuvier, l'un des plus grands naturalistes du siècle dernier, a déclaré: «L'homme semble être constitué pour se nourrir principalement de *racines, de fruits et de légumes verts*. Il lui est facile de les cueillir avec les mains; sa mâchoire courte et relativement faible, ses canines de longueur égale à celle des autres dents et la forme tubulaire de ses molaires ne lui permettent ni de brouter ni de dévorer de la chair qui n'a pas été cuite». (Règne animal, vol. 1, p. 73.)

Selon les caractères généraux, nous divisons le règne animal en granivores, carnivores, frugivores, etc.; on divise aussi les animaux en familles, dont les mammifères et les cheirotherias, qui englobent les bimanés et les quadrumanes de Cuvier et auxquels se rattache l'homme par les analogies et les correspondances de sa structure anatomique. A l'état sauvage, ces animaux vivent de fruits et de légumes, même s'ils peuvent, comme l'homme, acquérir par perversion des habitudes carnivores. A l'arrière de la bouche, l'homme possède des dents pour broyer, des dents faites pour la pulvérisation des graines et des racines, et non pas les dents en ciseaux des carnivores; à l'avant, il possède les incisives et les canines des frugivores. Il ne possède pas de dents faites pour déchirer la viande crue, et le mouvement de broyage de la mâchoire résulte du développement des muscles plérygoidiens particuliers aux granivores. Ce mouvement est essentiellement différent du mouvement vertical des dents en ciseaux des carnivores. La longueur de son conduit digestif est aussi caractéristique et confirme les analogies précédentes.

La preuve par l'anatomie comparative

On dit que Cuvier a définitivement résolu la question de la nature diététique de l'homme. Je crois que c'est vrai, bien que d'autres, qui ont aussi étudié la question, aient eu le mérite d'avoir aidé à définir le mode normal d'alimentation de l'homme. Je sais que les peuples d'Europe et d'Amérique refusent d'accepter les réponses qu'on nous donne. Le Dr Bircher-Benner, de Suisse, cite un scientifique européen, le docteur Richard Lehne, qui, après une étude anatomique comparative approfondie et rigoureuse, résume ses conclusions de la manière suivante: «A l'encontre des découvertes physiologiques de la science de l'alimentation, qui changent continuellement et ne sont jamais vraiment définies, l'anatomie comparative démontre (comme le prouvent des

documents paléozoologiques qui datent de millions d'années) que la denture de l'homme, sous sa forme normale, caractérise sans aucun doute le frugivore (mangeur de fruits, noix et légumes).»

Même aujourd'hui, après des milliers d'années passées à manger de la viande, l'homme, de par son sens du goût, n'exige pas de viande et apprécie beaucoup mieux la grande variété des saveurs exquises des fruits, des légumes et des noix, dont les combinaisons sont innombrables et attrayantes autant pour la vue et l'odorat que pour le goût. La beauté et l'arôme délicieux des fruits forment un contraste frappant avec la laideur d'un rôti de viande et l'odeur désagréable d'une boucherie ou d'une poissonnerie.

La valeur nutritive des fruits

L'ancienne opinion médicale selon laquelle les fruits seraient pratiquement démunis de toute valeur nutritive subsiste encore dans l'esprit de millions de gens. Ils prennent le fruit comme «apéritif» ou comme «dessert», ou seulement pour «relever» certains plats. Bien des gens craignent vraiment les fruits, parce qu'il y a quelques dizaines d'années, le corps médical prétendait qu'ils étaient la cause de plusieurs maladies. Mais déjà à cette époque, les Hygiénistes ignoraient les conseils des médecins, et mangeaient uniquement des fruits au petit déjeuner. Ils abandonnaient tous l'usage de la farine blanche, et la plupart renoncèrent au beurre et aux matières grasses. Ils s'abstenaient de thé, café, etc., et ne mangeaient ni gâteaux ni tartes. Ils ne prenaient pas de produits pharmaceutiques et n'en donnaient pas aux membres de leur famille.

Les pêches, les prunes, les pommes, les poires, les raisins, les oranges etc. que Lazare, l'un des premiers Hygiénistes, appelait les «fruits d'amour», sont aussi riches en valeur nutritive que délicieux au goût. Lazare pensait que le terme «fruits d'amour» s'appliquait particulièrement bien aux fruits qui mûrissent au printemps, c'est-à-dire pendant la «saison des amours». Nous savons que les primitifs qui mangent des fruits et des dattes cicatrisent beaucoup plus rapidement que les Européens mangeurs de viande, ce qui semblerait indiquer que le régime frugivore est supérieur au régime carnivore. Aux Etats-Unis, j'ai observé que *les blessures des mangeurs de viande cicatrisent moins facilement que celles des végétariens*. En général, les aliments végé-

taux ont sur les animaux une influence saine et limitent l'infection, tandis que les viandes la stimulent et l'accélèrent.

L'existence même des civilisations dépend d'une alimentation végétarienne ou frugivore. Dans l'histoire d'un peuple, dès que l'agriculture succède à la chasse, on observe une hausse de la fraternité et de la noblesse des mœurs, et une diminution du parasitisme et des maladies. On remarque aussi une plus grande perfection physiologique. Il s'ensuit aussi la possibilité de faire vivre de plus grandes populations sur des territoires plus restreints. Dans son livre intitulé «*Mutual Aid*», Kropotkin nous dit des primitifs: «Nous avons remarqué qu'ils abandonnent la pratique de l'infanticide aussitôt qu'ils réussissent à augmenter leurs moyens de subsistance. » On a souvent démontré que la véritable prospérité vient avec le travail et la pratique de l'agriculture, par opposition au nomadisme, à la prédation et au parasitisme. C'est seulement par préjugé ou par ignorance qu'on s'oppose à l'alimentation frugivore.

L'influence de l'alimentation sur le comportement

Chez les animaux granivores et frugivores, la communauté est la règle et l'isolement est exceptionnel; chez les carnivores, l'isolement est la règle et la communauté est une exception. Le prédateur, humain ou animal, a besoin de plus grands espaces pour assurer sa subsistance, et ses habitudes de vie lui inculquent l'esprit de lutte et d'incohérence. La ruse et l'agressivité sont les expressions naturelles d'une vie fondée sur la violence et la force. Il faut d'immenses territoires inhabités pour nourrir un petit groupe d'individus carnivores. Pour un même territoire, la chasse et la pêche ne fournissent que de petites quantités de nourriture en comparaison de l'agriculture.

Nous avons toutes raisons de croire que les qualités humaines se désagrègent lorsque l'homme devient un carnassier; alors, chacun, comme le loup ou le tigre, se retire dans son repaire. Par ailleurs, aussitôt qu'il cherche à retrouver l'innocence perdue et renonce à ses habitudes de prédateur, l'homme ressent le besoin d'une vie sociale plus intense, incompatible avec les relations grossières qu'entretient le carnassier avec ses semblables.

Un régime composé de fruits et de légumes nous permet d'acquérir une conscience plus sensible et plus délicate de nos divers organes, ce qui ajoute beaucoup à notre joie de vivre et, de plus, multiplie et intensi-

fie nos relations avec la nature. L'antique tradition selon laquelle Dieu aurait fait du premier couple les «jardiniers du paradis terrestre», nous rappelle que l'homme, à cette époque, était fidèle à la nature et profitait de la fécondité du paradis sans penser à tuer pour se nourrir. Quel rapport y a-t-il entre les délices du paradis et les souffrances de l'abattoir?

Doit-on continuer à manger de la nourriture «de seconde main» par l'intermédiaire des animaux au lieu de s'alimenter, comme ils le font, avec les produits frais et pleins de vie que nous offrent les jardins et les vergers magnifiques de la nature? Nous faut-il, par nos habitudes alimentaires, continuer à violer la nature même de l'homme et consommer des aliments qui conviennent si peu à nos besoins? Je ne prêche pas seulement pour les animaux, comme le font les végétariens par sens moral, mais aussi pour l'homme, qui souffre de s'être écarté de ses habitudes normales de vie. En ignorant ses véritables besoins biologiques, l'homme s'inflige plus de souffrances qu'il n'en donne aux animaux qu'il dévore.

Le retour à l'alimentation végétarienne

Le seul espoir de bien se nourrir réside dans le retour à l'alimentation végétarienne.

En étudiant la chose de près, nous verrons que nous avons autant d'ennemis que d'amis dans le règne végétal, et que notre vie dépend d'une utilisation des plantes conformément à nos instincts et aux lois de la vie organique, sans tenir compte des lois illusoire de la «thérapeutique» ou d'une pseudo-science. C'est avec stupéfaction que l'Hygiéniste découvre que les plantes vénéneuses ont toujours servi de médicaments (agents de guérison), et que les médecins d'hier et d'aujourd'hui ont rarement attribué de pouvoirs guérisseurs aux plantes saines. Si une plante est suffisamment dangereuse pour être mortelle (à tel point qu'une flèche imbibée de ses sucs puisse à coup sûr donner la mort) on la croit digne d'être un médicament. Toute la pharmacologie, ancienne et moderne, consiste à employer des plantes vénéneuses comme médicaments. Une plante qui n'est pas un poison n'aurait aucun pouvoir curatif. Cette pratique est aussi absurde que celle de l'homme qui s'abstient de tomates et d'oranges, de peur qu'elles ne lui donnent des rhumatismes, mais qui fait usage de tabac en croyant qu'il est sans danger et peut-être même bénéfique.

**TABEAU D'ANATOMIE ET DE
PHYSIOLOGIE COMPARÉES**

CARNIVORES	OMNIVORES	HERBIVORE	SINGES ANTHROPOÏDES	HOMMES
Placenta zoniforme	Placenta non caduc	Placenta non caduc	Placenta discoïdal	Placenta discoïdal
4 pieds	4 pieds	4 pieds	2 mains et 2 pieds	2 mains et 2 pieds
Griffes	Sabots	Sabots fendus	Ongles plats	Ongles plats
Queue	Queue	Queue	Pas de queue	Pas de queue
Les yeux regardent de côté	Les yeux regardent de côté	Les yeux regardent de côté	Les yeux regardent en avant	Les yeux regardent en avant
La peau n'a pas de pores	La peau a des pores	La peau a des pores (sauf pachydermes comme éléphants)	Des millions de pores	Des millions de pores
Incisives peu développées	Incisives très bien développées		Incisives bien développées	Incisives bien développées
Molaires pointues	Molaires avec pli		Molaires émoussées	Molaires émoussées

L'ABUS DES PROTEINES

CARNIVORES	OMNIVORES	HERBIVORE	SINGES ANTHROPOIDES	HOMMES
Formule dentaire : 5 à 8.1.6.1.5 à 8 5 à 8.1.6.1.5 à 8	Formule dentaire : 8.1.2 à 3.1.8 8.1.2 à 3.1.8	Formule dentaire : 6.0.0.6 6.1.6.1.6	Formule dentaire : 5.1.4.1.5. 5.1.4.1.5	Formule dentaire : 5.1.4.1.5. 5.1.4.1.5
Glandes salivaires petites	Glandes salivaires bien développées	Glandes salivaires bien développées	Glandes salivaires bien développées	Glandes salivaires bien développées
Réaction de la salive et de l'urine: acide	Salive et urine: acides	Salive et urine: alcalines	Salive et urine: alcalines	Salive et urine devraient être alcalines
Langue qui râpe	Langue lisse	Langue lisse	Langue lisse	Langue lisse
Mamelons sur l'abdomen	Mamelons sur l'abdomen	Mamelons sur l'abdomen	Glandes mammaries sur la poitrine	Glandes mammaries sur la poitrine
Estomac simple	Cul-de-sac arrondi	Estomac en 3 compartiments (chez le cha-méau et certains ruminants : 4 compart.)	Estomac avec duodénum (comme 2ème estomac)	Estomac avec duodénum (comme 2ème estomac)

CHAPITRE X

LES CARNIVORES

Un aborigène d'Australie, qui avait tué puis fait rôtir son épouse, justifiait son action en déclarant qu'elle «avait bon goût». Le cannibale part en chasse, poursuit et tue un autre homme, puis le fait cuire et le mange, exactement comme il le ferait avec un autre animal. Tout argument qui vient à l'appui de l'alimentation carnée vaut aussi pour le cannibalisme. En effet, le cannibalisme est si répandu parmi les hommes et les animaux mangeurs de viande qu'il ne serait pas difficile de démontrer que la consommation de la viande mène directement à la consommation de son semblable. Les paléontologistes nous disent que certains peuples de l'Âge de pierre étaient devenus cannibales. Dans le passé, on a vu des peuples civilisés pratiquer le cannibalisme, et certains peuples le pratiquent encore à notre époque.

Les habitudes carnivores de certains animaux les privent des excellentes sources de vitamines et d'éléments nutritifs essentiels que contiennent les fruits et les légumes; c'est pourquoi les carnivores souffrent de plus en plus de troubles du métabolisme. Au lieu de consommer des aliments nobles, les prédateurs doivent se contenter de produits inférieurs et toxiques qui n'empêchent pas la croissance ou la reproduction, mais qui nuisent à l'intégrité, à la stabilité et au développement naturel de l'organisme. En réalité, la prédominance d'apports physiologiques inférieurs est souvent la cause d'autres «stimulus» qui détériorent l'organisme et précipitent sa dégénérescence. La plupart du temps, la proie du prédateur est un rebut de la nature, un animal malade, faible, mort ou en voie de décomposition, ou un animal avili par

la domestication et une alimentation malsaine. Les carnivores et les saprophytes qui se repaissent des déchets de la nature (le porc domestique qui mange ses propres excréments, le poulet domestique qui mange les matières fécales de l'homme et des autres animaux qui se nourrissent de viandes mortes et pourries) se contentent d'une alimentation inférieure. A mesure qu'ils se nourrissent de déchets, les carnassiers développent un appétit pour ce qu'ils mangent. Sous prétexte que la viande et le poisson sont pauvres en vitamines, on nous suggère souvent d'inclure dans notre alimentation des tissus glandulaires comme le foie. Mais nous savons que le foie, encore plus que la viande rouge, provoque l'augmentation de la créatine dans l'urine.

Darwin réprouve les carnivores

Il ne faut pas s'étonner que le taux de mortalité infantile soit élevé chez les carnivores, et qu'ils soient peu nombreux en dépit des naissances répétées. Leurs habitudes de prédateur les rendent inaptes à la survie. Darwin a laissé entendre qu'ils auraient de meilleures chances de survivre s'ils étaient moins carnivores et que leur tendance à l'extinction pourrait dépendre de «leur manque de conformité au principe de l'influence primordiale des relations entre les organismes dans la lutte pour la survie». C'est au fond le principe de la symbiose qui fut plus tard développé par Herman Reinheimer en Angleterre. S'appuyant sur les idées de Darwin, Reinheimier déclare que «pour avoir négligé leur alimentation, les prédateurs, en allant à l'encontre des lois cosmiques fondamentales et sacrées de l'assimilation et de la division du travail, se laissent aller de plus en plus à la morbidité et au parasitisme». Je suis d'accord lorsqu'il dit que les insectivores, les carnivores, les parasites, les cannibales, les saprophytes et tous les autres animaux et plantes de prédation sont des types pathologiques. Ils ne sont pas des sujets normaux; ils sont tous victimes de dégénérescence et voués à l'extinction.

Cette opinion est diamétralement opposée à celle du professeur de zoologie qui, opportuniste de profession, prend plaisir à décrire le carnivore comme un être normal et en pleine santé, ce qui lui permet de justifier nos propres habitudes de carnivore. Quelqu'un pourrait-il nous expliquer pourquoi l'homme a choisi d'imiter le moins vertueux des animaux, le carnivore? Nos biologistes carnivores continuent d'encen-

ser les dieux du gaspillage. Beaucoup trop de «scientifiques» préfèrent se ranger du côté de la majorité (ou du côté des brasseurs d'affaires) et défendre les opinions conventionnelles (ou les intérêts privés), plutôt que se ranger du côté de la vérité. C'est ainsi qu'ils assurent leur popularité et leurs revenus.

La viande est un aliment de second ordre

La plupart des viandes manquent de minéraux et de vitamines, elles sont aussi pratiquement dépourvues d'hydrates de carbone. Leurs graisses, comme la plupart des graisses animales, sont considérées inférieures même par les défenseurs de l'alimentation carnée. Le seul argument en leur faveur repose sur leur richesse en protéines complètes. On prétend que les protéines de la viande sont supérieures aux protéines végétales, et qu'il faut donc préférer la viande aux aliments végétaux. On dit même, en se référant à certaines expériences récemment faites *sur des animaux*, que les protéines animales sont absolument indispensables à l'homme... L'Hygiéniste est d'une opinion tout à fait contraire.

Nous croyons que les viandes et leurs sucs sont au mieux des aliments de second ordre. Le sérum et les protéines toutes prêtes des autres animaux représentent un danger. C'est une nécessité biologique d'élaborer nos propres protéines à partir de composés simples et de ne pas s'encombrer des protéines des autres animaux. En adoptant une alimentation de prédateur, qui a de nombreuses conséquences pathologiques évidentes, nous risquons d'appauvrir notre protoplasme cellulaire au lieu de l'enrichir. On a démontré que les réactions des protéines du carnivore diffèrent de celles des protéines de l'herbivore; ces dernières ont un plus grand pouvoir de synthèse et de défense. Il est bien vrai que les viandes et les autres aliments d'origine animale retiennent certaines des énergies résiduelles qui viennent de la plante, mais elles sont mélangées à d'autres substances incertaines et souvent dangereuses (toxiques) qui troublent et détériorent les valeurs primordiales héritées de la plante.

Les symptômes anaphylactiques qui suivent si souvent l'absorption de certaines substances toxiques démontrent clairement que nous ne devons pas les assimiler. La nature, en rejetant certaines protéines, surtout animales, s'efforce de préserver la stabilité de l'espèce et de

protéger la santé de l'individu. L'allergie et l'anaphylaxie, loin d'être des phénomènes mystérieux, sont en réalité les conséquences d'un *empoisonnement prolongé de l'organisme par l'abus d'aliments riches en protéines* ou par l'absorption de mauvaises protéines.

En dépit du fait qu'on peut prétendre couramment que les protéines animales sont plus faciles à digérer et plus assimilables que les protéines végétales, le phénomène de l'anaphylaxie, qui suit souvent l'ingestion de diverses protéines animales, nous laisse plutôt croire que notre système digestif n'est pas organisé pour digérer les protéines complexes (du règne animal) et que les protéines simples du règne végétal sont mieux adaptées aux capacités de digestion de l'homme.

Bien qu'elle ne vienne pas à l'appui de ma théorie selon laquelle les protéines végétales sont plus faciles à digérer que les protéines animales, la déclaration suivante du professeur E.F. Terroine de l'Université de Strasbourg, Directeur de l'Institut de Pathologie Générale de la Faculté des Sciences, va à l'encontre de l'opinion générale. Il rapporte qu'«il n'y a pas de critère de digestibilité qui permette de faire une différence entre les protéines selon leur origine.»

Selon moi, l'anaphylaxie ou l'allergie aux protéines sont des empoisonnements causés par l'absorption de protéines qui ne sont pas complètement digérées. Ainsi, elles ne sont pas réduites en acides aminés, mais sont absorbées sous une forme plus complexe et, par conséquent, elles sont toxiques. Les acides aminés ne sont pas toxiques et ne devraient donc pas donner lieu à des phénomènes anaphylactiques, (augmentation de la sensibilité de l'organisme à une substance toxique par l'injection de cette substance).

Il est curieux que les carnivores insistent sur le fait que la viande est une source de force supérieure aux aliments végétaux, alors qu'ils se limitent à la viande rouge des muscles qui est indubitablement un aliment insuffisant. Elle est insuffisante, et le devient encore plus après avoir été bouillie, grillée, rôtie, frite ou de toutes autres façons «apprêtée» par des cuisiniers. Elle est insuffisante à cause des pertes qu'elle subit durant la cuisson et à cause des changements qui résultent de l'entreposage. Elle est contaminée par des matières en putréfaction en plus du fait qu'elle contient les déchets métaboliques normaux qui se trouvent dans les tissus de l'animal au moment de sa mort.

Non seulement le véritable carnivore mange le corps entier de sa proie et boit son sang, mais il le mange cru, sinon il mourrait des caren-

ces de son alimentation, les éléments les plus nutritifs de l'animal mort se trouvant dans le sang, les os, la moelle et les glandes. Malgré tout, le carnassier est forcé de compléter son régime de viande en consommant de temps à autre des aliments d'origine végétale. Si vous insistez pour manger de la viande, pourquoi ne pas observer les carnivores et faire comme eux; la manger crue et sans la mélanger à d'autres aliments. Les animaux ne prennent jamais de pain ou de pomme de terre au four avec leur viande. Ils évitent ainsi une indigestion qui ne manquerait pas de suivre une telle combinaison d'aliments incompatibles.

Nous savons que la chair des animaux ne nous est pas nécessaire; que les viandes ne sont pas nos meilleures sources de protéines et de graisses; que tout ce que nous apporte la viande, à part ses déchets, ses parties malades et ses matières en putréfaction, peut nous être fourni, dans un meilleur état et plus facilement assimilable par bien d'autres aliments, spécialement les noix.

La forme splendide des végétariens octogénaires et nonagénaires suffit pour manifester notre méfiance envers la «science», qui proclame effrontément la supériorité et la nécessité des viandes.

Il suffit de jeter un coup d'oeil autour de nous pour voir les animaux les plus sagaces, les plus forts, les plus utiles, les plus beaux; ceux qui vivent le plus longtemps ne sont pas des carnivores; les écureuils, les lapins, les éléphants, les moutons, les vaches, les chevaux et bien d'autres; par contre, les animaux qui ne semblent vivre que pour faire le mal et dévorer sont des carnivores: les félins (le chat domestique, le léopard, le tigre, le lion), les rats, les souris, les hyènes et tous les autres tueurs. C'est avec ces derniers que nos biologistes «opportunistes» voudraient qu'on s'associe.

L'homme carnivore au bas de l'échelle de la civilisation

En réalité, plus l'homme est carnivore, plus il se place au bas de l'échelle de la civilisation et de la culture. Dans les tribus et les collectivités peu organisées qui vivent de la chasse et de la pêche, ou de cueillette ou sans fournir un travail productif, le nombre des individus parasites et prédateurs est nécessairement limité par la quantité d'animaux qu'ils peuvent chasser. Ces tribus peuvent même manger des insectes, des serpents et diverses autres espèces de vie animale inférieure, y compris des cadavres à moitié pourris. L'organisme peut résister à la dissolution en dépit de la présence d'influences malsaines,

ainsi, ces hommes avilis n'avancent pas, ils ne font pas de progrès.

En août 1951, le colonel Charles Lawrence, secrétaire exécutif de *l'Institut des Techniciens en Alimentation*, a publié un communiqué en faveur de l'utilisation des vers, des limaces et des escargots, qui seraient d'excellentes sources de protéines. Il ajoutait que son mets favori était un plat de vers du Mexique marinés sur un lit de riz. Il avait été fait prisonnier à Bataan et détenu dans un camp japonais avec d'autres soldats américains; ils ont réussi à survivre en mangeant des vers, des escargots, des lézards et des pythons. Certains mangeaient même du riz piqué par les vers. Placé dans des situations extrêmes comme celles qu'ont vécues ces hommes, on mange n'importe quoi plutôt que de mourir, mais ce n'est pas une raison pour inclure ces articles dans notre alimentation lorsque la situation est normale. Dans l'alimentation, comme ailleurs, l'instinct et la nécessité dictent nos actes; mais lorsque la situation ne l'exige plus, il n'y a pas de raison pour continuer à vivre d'expédients. D'autre part, il n'y a pas de raison pour que le mangeur de bétail ne soit aussi un mangeur de vers, de limaces ou de lézards, à moins qu'il ne fasse le difficile...

Souvent, pour nous tromper, on plaide en faveur de la consommation de la viande en invoquant l'argument que les animaux vont tellement se multiplier qu'ils vont envahir toute la terre. Peu importe que la chose soit possible, il y a peu de chances qu'elle se produise, et c'est commettre une erreur que de supposer que l'homme doit manger les animaux pour les empêcher d'atteindre un trop grand nombre. Il y a tout de même assez de carnivores, sans l'aide de l'homme pour limiter la population des autres animaux. Il n'y a plus de raison pour que l'homme poursuive ses pratiques carnivores qui le placent au niveau des animaux carnassiers.

Une publicité mensongère pour un profit commercial

Je dois vous rappeler que la plus grande partie de la propagande en faveur de l'alimentation carnée est financée par les industries du lait, de la volaille, du poisson et de la viande. Depuis la fin de la seconde guerre mondiale, l'industrie de la viande s'est particulièrement attachée à répandre le mythe que l'homme ne peut être bien nourri sans l'apport de protéines animales. Bien des gens se sont aperçus durant la guerre qu'ils se portaient très bien en consommant moins de viande, ou

pas de viande du tout; l'industrie de la viande cherche à les récupérer, car aucun commerçant n'aime perdre ses clients. Un annonceur de radio acharné à dénoncer les végétariens et à prêcher que l'homme doit se nourrir d'aliments d'origine animale, distribuait des jambons dans le cadre de son émission afin de s'attirer des auditeurs attentifs à ses discours. Lorsqu'on rencontre l'un de ces hommes qui parle en faveur de l'alimentation carnée, il vaut toujours mieux l'arrêter pour lui demander ce qu'il vend et qui paie son salaire. Si vous savez ce qu'il vend et qui paie son salaire, vous saurez ce qu'il «pense» et pourquoi il parle ainsi. C'est l'argent qui parle, et qui, parfois, écrit, comme l'a démontré Sinclair.

Des recherches corrompues

La plupart des «recherches scientifiques» sont aussi financées par l'industrie de la viande. Les hommes de science font des expériences, mais leur matériel et leur salaire sont payés par l'industrie de la viande. Ces expériences sont soigneusement «contrôlées», de sorte qu'elles ne révèlent que les faits favorables à ceux qui les financent. N'oubliez jamais qu'on peut acheter de ces hommes de science à dix sous la douzaine, même à notre époque d'inflation...

NOTE : "La classification des formes, des fonctions organiques et des régimes a montré d'une façon évidente que la nourriture normale de l'humain est végétale, comme celle des anthropoïdes et des singes, que nos canines sont moins développées que les leurs, et que nous ne sommes pas destinés à entrer en compétition avec les bêtes sauvages ou les animaux carnivores." *Charles Darwin (1809-1882).*

CHAPITRE XI

LES FRUITS SULFURÉS

Les sirops commercialisés et certains fruits secs comme la pêche, la pomme, la poire et l'abricot, sont blanchis par exposition à la fumée d'un feu de soufre. C'est pourquoi ils contiennent du bioxyde de soufre. On traite les fruits au soufre principalement pour deux raisons:

1. Le consommateur qui ne juge les aliments que sur les apparences, les préfère à l'achat, car le blanchiment des fruits leur donne une couleur et un aspect beaucoup plus attrayants.

2. La sulfuration des fruits secs permet au producteur de les mettre sur le marché avec un pourcentage d'eau beaucoup plus élevé, jusqu'à 30%, tandis que la teneur en eau des fruits non sulfurés se limite à 15 ou 20%. Après la sulfuration, le producteur peut vendre à la livre et à prix fort des fruits contenant plus d'eau.

On a déjà prétendu que la sulfuration exterminerait les insectes ou les empêchait de pénétrer le fruit. Il est exact qu'aucun ver digne de ce nom, ou aucun insecte ne mange de fruits sulfurés, et c'est une excellente raison pour faire de même. Le bioxyde de soufre que contiennent ces fruits est un poison qui tue les insectes et peut causer des lésions.

On affirme présentement que la sulfuration conserve certaines des vitamines du fruit. Ce n'est probablement qu'une manoeuvre publicitaire, car il est couramment reconnu que ce procédé au contraire, détruit les vitamines.

L'acide sulfureux contenu dans les fruits sulfurés cause à celui qui les consomme des lésions visibles et bien déterminées. Déjà, en 1907, on a découvert qu'il endommage les reins et nuit à leur fonctionnement. Il détruit aussi les globules rouges et les globules blancs. C'est un poi-

son, et l'on ne peut ingérer un poison sans que l'organisme en subisse les conséquences indésirables.

Dans la circulaire no 37 du 22 novembre 1907, le gouvernement des U.S.A. précise: «La présence d'acide sulfureux dans les aliments dérange sérieusement les fonctions du métabolisme. Il devient un énorme fardeau pour les reins; il ne peut en résulter que des lésions. Il appauvrit le sang en réduisant le nombre des globules blancs et des globules rouges. A tous les points de vue, il est préjudiciable à la santé.»

En 1911, un groupe d'experts scientifiques a réalisé une enquête pour le compte du Ministère de l'Agriculture. L'enquête est loin d'être complète et laisse beaucoup à désirer, mais elle révèle que l'absorption quotidienne de trois dixièmes de gramme de bioxyde de soufre (quantité qui peut se trouver dans 200 à 250gr. de fruits secs) entraîne après quelques mois des symptômes de lésions. Voici les symptômes remarqués: «augmentation de l'acide urique, destruction des globules blancs, éructation de gaz de bioxyde de soufre, maux de dents, inflammation de la muqueuse de la bouche, sensation de malaise, maux de tête et de dos, aspect maladif, nausée, albuminurie, sensation de froid, pâleur (anémie), regard morne, apathie.»

Le rejet du bioxyde de soufre par les usines qui l'utilisent détruit la végétation environnante et cause des lésions à l'homme et aux animaux. C'est précisément la raison pour laquelle les insectes refusent de manger les fruits sulfurés. Une enquête effectuée par une commission du Bureau des Mines, entre juin 1913 et septembre 1914, démontre que la présence de 35 parties d'acide sulfureux pour 1.000.000 de parties d'air est dangereuse pour l'homme, et que l'application de ce poison en quantité aussi minime que 2 parties pour 1.000.000 durant une période de quatre heures, ou pendant dix minutes chaque jour, causait des lésions aux végétaux et la diminution de la récolte d'orge effectuée au cours de l'enquête.

Dans le corps humain, l'acide sulfureux doit d'abord se combiner aux minéraux alcalins avant de pouvoir être éliminé de l'organisme par les reins. Ainsi, il enlève à l'organisme des substances de base et provoque une diminution de l'alcalinité, ce qui constitue une objection importante à la consommation de tous les aliments sulfurés.

Les vitamines ont été plus souvent l'objet de faux raisonnements que les calories. Mais, comme c'est la mode à présent, on recommande la

sulfuration des fruits sous prétexte qu'elle préserverait certaines de leurs vitamines. Durant le séchage (quel que soit le procédé), les aliments perdent beaucoup de leurs vitamines. Par exemple, le séchage détruit les vitamines A et C.

Le séchage ne diminue pas beaucoup la quantité de niacine, de riboflavine (B2) et de vitamine BI, sauf dans les fruits sulfurés. On prétend que la sulfuration des fruits préserve les vitamines A et C, mais on admet toutefois qu'elles se perdent graduellement durant l'entreposage. On soutient que la préservation des vitamines A et C par la sulfuration a plus d'importance que la perte de vitamine BI par le même procédé. C'est ainsi qu'apparemment se justifie l'empoisonnement de nos fruits secs. Naturellement, on admet que les effets des procédés de séchage, y compris ceux de la sulfuration, sont variables.

Comme personne ne compte sur les fruits secs, même à leur meilleur moment pour s'approvisionner en vitamines, car les fruits et les légumes frais en contiennent beaucoup plus, et comme l'absorption de fruits sulfurés est la cause évidente de lésions, absolument rien ne justifie la sulfuration, sauf à des fins commerciales. Les ignorants préfèrent à l'achat les fruits colorés blanc ou or, à ceux qui ne sont pas blanchis. Les fruits sulfurés se vendent mieux et contiennent plus d'eau.

Depuis des années, le «Bureau of Chemistry» du Ministère de l'Agriculture à Washington et les producteurs de fruits secs se disputent à ce sujet, mais le gouvernement américain n'a jamais vraiment réagi. Le «Food and Drug Laboratory» de l'Université de Californie a ouvertement critiqué le gouvernement pour avoir failli à sa tâche. Mais l'industrie du soufre et les producteurs de fruits secs ont été suffisamment puissants pour empêcher le gouvernement d'agir.

Ce ne sont pas tous les gouvernements qui ont manqué à leur devoir. L'Angleterre, la France, l'Allemagne, la Suisse et le Japon ont mis l'embargo sur les fruits secs américains «à cause de leur teneur exagérée en soufre». Le Ministère de l'Agriculture se plaint que les fruits secs américains sont à présent fortement critiqués à l'étranger, parce qu'on est allé beaucoup trop loin dans l'utilisation du soufre. Il est aussi exact que les fruits secs sont tombés en complète disgrâce parmi les américains qui connaissent les faits. Seuls ceux qui les ignorent consomment les fruits sulfurés.

CHAPITRE XII

L'OXYDATION DES ALIMENTS

L'oxydation est le résultat de l'union de l'oxygène et d'un autre élément quelconque. L'oxygène est un gaz inodore, incolore et insipide qui tend fortement à s'unir à d'autres éléments pour former des oxydes. C'est l'élément le plus répandu dans la nature; il occupe près de la moitié de la composition totale de l'écorce terrestre. L'air se compose de vingt et un pour cent d'oxygène. On en trouve beaucoup dans le sol où l'homme trouve des oxydes ou des composés d'oxygène, quel que soit l'endroit où il creuse. Sa caractéristique la plus évidente est sa tendance à s'unir avec tous les autres éléments connus, sauf la fluorine, le brome et cinq ou six autres éléments qui sont très rares. Il s'unit facilement aux métaux; le fer rouillé est le résultat d'une oxydation; la rouille est un oxyde de fer.

En particulier, l'oxygène a une forte tendance à s'unir au carbone et à l'hydrogène vers lesquels il se trouve attiré par une très grande affinité chimique. Il s'unit à l'hydrogène pour produire l'eau, au carbone pour former l'oxyde de carbone et l'acide carbonique. L'oxydation peut se faire lentement ou rapidement. L'oxydation rapide se produit lorsque quelque chose brûle. Les carburants se composent principalement de carbone avec lequel l'oxygène s'unit instantanément pour donner de la chaleur. Même le fer brûlera si on le rougit au feu avant de le plonger dans l'oxygène. La rouille, qui se produit à l'air libre, est un exemple d'oxydation lente.

Comme tous connaissent bien le feu, qui est une oxydation rapide, utilisons ce phénomène pour expliquer ce qui se passe dans les aliments au moment de l'oxydation. L'oxygène s'unit à diverses substances plus ou moins rapidement selon la température. Approchez une allumette d'un morceau de papier: il s'enflammera immédiatement et brûlera rapidement. Si on approche la même allumette d'un morceau de bois ou de charbon, ils ne s'allumeront pas. L'oxygène est réparti un peu partout autour des fibres minuscules du papier, qui est aussi complètement entouré d'oxygène par l'air; voilà pourquoi il s'enflamme rapidement. Le bois et le charbon sont plus serrés que le papier et demandent un plus haut degré de chaleur avant de s'allumer. Et le charbon demande une plus haute température que le bois avant de prendre feu.

La température à laquelle une substance prend feu s'appelle la «température d'allumage». L'oxydation lente peut se produire à des températures relativement basses, et pratiquement toutes les substances qui nous entourent subissent continuellement une oxydation, qui s'accélère ou ralentit avec les hausses et les baisses de température. Elle est plus rapide lorsque les substances sont chaudes, moins rapide lorsqu'elles sont froides. Le fait important que je désire maintenant souligner est le suivant: la tendance de toute substance à s'unir à l'oxygène augmente avec sa température.

La cuisson est une oxydation

Si nous appliquons ce que nous avons dit aux aliments, il s'ensuit que l'oxydation des aliments se produit plus rapidement à haute température, lors de la cuisson, et plus lentement à basse température. Les aliments s'oxydent aussi à la température de la pièce, mais, comme pour la rouille, c'est une oxydation lente. Les aliments sont donc des substances qui s'oxydent. Après l'oxydation, ils ne sont plus utilisables comme aliment. Ainsi, plus l'aliment est oxydé, moins il a de valeur nutritive.

La nature se protège de l'oxydation

Il est nécessaire de souligner que plus une substance entre en contact rapproché avec l'oxygène, plus l'oxygène s'y unit rapidement. La nature protège de l'oxydation les organes vitaux des plantes et des animaux en les entourant de structures: peau, écorce, etc., qui ne s'oxydent pas facilement et qui empêchent l'oxygène de l'air d'entrer en

contact avec les organes internes. Tant que la peau ou l'écorce sont intactes, les organes internes des plantes et des animaux sont protégés d'un contact direct avec l'oxygène de l'air et ne subissent pas d'oxydation. Mais si cette enveloppe protectrice se brise et si l'oxygène entre en contact avec les organes internes, l'oxydation devient alors fort probable. La coupure de la peau d'un animal produit un saignement et la formation d'une croûte dure et résistante, étanche à l'oxygène. La même chose se produit chez les plantes: la sève s'écoule et durcit pour protéger la coupure.

Les fruits et les légumes sont recouverts d'une écorce ou d'une peau extérieure résistante conçue pour servir de barrière efficace contre l'oxydation. Mais si cette barrière se brise, si on coupe ou si on pèle les fruits et les légumes, l'oxygène peut alors atteindre leurs structures internes qui ont perdu leur protection naturelle: c'est ainsi que débute l'oxydation et que décroît la valeur nutritive. Lorsque nous pelons une pomme et que nous la tranchons, l'oxygène de l'air entre en contact avec ses structures internes et elle brunit rapidement. Il se produit le même phénomène lorsque nous pelons et tranchons une pêche ou une banane. Le brunissement des tranches est le résultat de l'oxydation. Ces aliments s'oxydent à la température de la pièce, mais ils s'oxyderont plus rapidement à des températures plus élevées, lors de la cuisson, par exemple.

Lorsque les aliments sont tranchés, coupés, réduits en cubes, en purée, en languettes, ou fragmentés de toute autre façon, leurs structures internes entrent en contact avec l'air et s'oxydent. Plus les tranches sont minces ou les morceaux petits, plus les structures internes subissent le contact de l'oxygène et par conséquent, s'oxydent. Et plus nous tardons à manger ces aliments coupés, tranchés et râpés, plus ils s'oxydent.

Les noix qu'on râpe pour en faire du beurre, le lait qu'on vaporise pour le faire sécher (déshydratation), le jus qu'on extrait des fruits et des légumes, peuvent tous venir en contact avec l'oxygène et subir, par conséquent, plus ou moins d'oxydation. Remarquez que, dans la nature, le lait passe directement du producteur au consommateur sans venir en contact avec l'air. Dans ce cas il a une saveur toute différente de celle qu'il prend après avoir été en contact avec l'air pour quelque temps. Le même phénomène se produit chez toutes les autres substances venues

au contact de l'air. Les pommes et les pêches ne deviennent pas seulement brunes au contact de l'air, elles acquièrent un goût différent. Les beurres de noix n'ont pas le goût des noix.

L'oxydation fait perdre aux aliments leur valeur nutritive

Quand on coupe en petits morceaux des fruits et des légumes frais, ou quand on coupe des tomates en tranches, il se produit une oxydation rapide de la vitamine C. La laitue déchiquetée, par exemple, perd quatre-vingts pour cent de sa vitamine C dans la minute qui suit. Cette perte est presque aussi rapide pour les tomates coupées en tranches minces.

C'est la même chose pour les vitamines C des oranges, du chou et des autres fruits et légumes. Il semble que les tomates mûres perdent leur vitamine C moins rapidement que les vertes lorsqu'on les tranche. Pour tous les légumes verts en feuilles tranchés ou déchiquetés, il y a une forte perte de vitamine C par oxydation. Le simple fait de râper des pommes de terre crues cause la perte de toute la vitamine C. On a aussi remarqué une perte semblable des autres vitamines lorsque les aliments sont coupés, tranchés, déchiquetés, râpés, etc... C'est ainsi qu'on peut acheter des aliments riches en vitamines, puis les préparer de façon à leur faire perdre la plupart de leurs vitamines.

Le lecteur devrait pouvoir comprendre et en déduire évidemment que le déchiquetage des laitues détruit leur valeur nutritive. La mode actuelle des machines à couper les fruits et les légumes en petits morceaux pour les liquéfier est d'une influence nettement néfaste. L'habitude courante de faire des jus de fruits et de légumes, au lieu de les manger, occasionne une perte importante de valeur nutritive. Le patient ingurgite d'énormes quantités de jus pour se remplir de vitamines, mais ces vitamines sont déjà détruites par oxydation.

Il est toujours préférable de consommer des aliments entiers ou, si nécessité oblige, de les couper en gros morceaux. On peut toujours servir les tomates entières au lieu de les trancher. On peut couper une pomme de laitue en deux, mais on ne devrait certainement pas la couper en petits morceaux ou la déchiqueter. On peut couper le chou, mais en gros morceaux. De cette façon aussi, bien sûr, il y aura perte, mais elle sera minime comparée à la perte que subit le chou râpé. Depuis sa fondation, notre Ecole de Santé à San Antonio a toujours servi la laitue

entière. Nous n'avons jamais râpé, coupé en morceaux ou déchiqueté les aliments.

La perte des vitamines par la chaleur

Les dommages causés aux aliments par la cuisson résultent de l'oxydation, la chaleur étant, dans ce cas, l'agent catalyseur. On a découvert depuis longtemps que les aliments exposés à la chaleur perdent leurs vitamines. Même des températures relativement basses, comme celle de la pasteurisation, suffisent à détruire beaucoup de vitamines. La quantité de vitamines détruites par la cuisson dépend de :

- 1- la méthode de cuisson utilisée;
- 2- la température à laquelle est soumis l'aliment;
- 3- le temps de cuisson;
- 4- la façon dont l'aliment est coupé avant d'être mis à cuire.

La cuisson détruit partiellement, sinon totalement, les structures oxydables des aliments, ce qui signifie simplement que l'oxydation «brûle» la partie des aliments que normalement l'organisme oxyde. Ces substances étant déjà oxydées, elles ne peuvent plus l'être par l'organisme et sont par conséquent sans valeur nutritive. La chaleur, en accélérant l'oxydation, transforme l'aliment en cendres avant même qu'il ne soit consommé. Par exemple, les méthodes courantes de cuisson détruisent certains acides aminés. Elles en détruisent deux très importants la lysine et la glutamine. Il est possible que les pertes causées par la cuisson ne se fassent sentir que plus tard dans la vie, et que leurs effets ne se révèlent qu'après deux ou trois générations. Le docteur Pottenger, par exemple, a démontré que des chats nourris au lait pasteurisé et à la viande cuite ne pouvaient plus se reproduire après deux ou trois générations. La plupart mouraient d'arthrite, de maladies cardiaques ou de troubles gastro-intestinaux.

Il est significatif que les chats du docteur Pottenger nourris d'aliments cuits pour quelques générations aient souffert de graves maladies, dont la perte de leur capacité de reproduction, et qu'ils soient devenus homosexuels après avoir perdu les caractères sexuels héréditaires de leur race. Peut-être un jour connaîtrons-nous le rapport entre ces habitudes alimentaires et la ressemblance de plus en plus évidente des deux sexes dans notre pays. Des examens prouvent qu'il est impossible de distinguer anatomiquement un grand nombre de garçons et

de filles sur la grandeur, la largeur des épaules et des hanches, etc...

Lorsqu'ils sont nus, et qu'on les regarde de dos, ils semblent identiques. Une hausse de la stérilité chez les deux sexes accompagne cette disparition des caractères sexuels distinctifs. J'ai montré, dans le volume V du *Hygienic System*, que l'alimentation gouverne l'hérédité. Ces récentes découvertes confirment mes conclusions.

La perte de minéraux par la cuisson des aliments se produit de trois façons:

1. Les aliments perdent les sels minéraux parce qu'ils passent dans l'eau de cuisson ou dans le jus des aliments qu'on fait frire. Les aliments subissent leurs plus grandes pertes en minéraux lorsqu'ils sont bouillis et encore davantage s'ils ont été coupés au préalable.

2. Certains minéraux s'évaporent; c'est le cas de l'iode: 2% de l'iode du lait se volatilise en cours de pasteurisation, bien que le procédé soit à température relativement basse. La cuisson élimine le soufre du chou et des oignons.

3. Certains sels minéraux organiques sont altérés et rendus inutilisables pour l'organisme. Le meilleur exemple de cette altération nous est fourni par les changements qui s'opèrent dans le calcium et le phosphore du lait en cours de pasteurisation.

Jadis, les défenseurs de la cuisson nous assuraient que la chaleur fait éclater les membranes ou les capsules qui renferment l'amidon et les autres substances nutritives des légumes, ce qui les rendrait plus faciles à digérer. On pensait que cette théorie s'appliquait particulièrement bien aux céréales, aux légumineuses, et aux pommes de terre. On croyait que l'amidon cru était presque impossible à digérer. Les recherches de Strasburger et de Heuphe en Europe et de Hastings aux États-Unis ont démontré l'inexactitude de cette théorie. En réalité, les sucs digestifs digèrent tout aussi bien les légumes crus, peut-être même plus facilement que les légumes cuits.

Les enzymes sont détruites par la chaleur

Quoiqu'on en dise, soumettre les aliments à une chaleur intense mène au gaspillage de leurs substances nutritives. Les enzymes, dont nous ne comprenons pas encore parfaitement la fonction dans l'alimentation humaine, sont elles aussi détruites par la chaleur. Prenons encore le cas du lait: La pasteurisation du lait détruit les enzymes suivantes: la protéase,

la lactase, la diastase, la lipase, la salalase, la catalase, la peroxydase, l'aldéhydrase, l'amylase et la phosphatase. Elle réduit grandement la valeur de la chlorophylle et gêne les sels ferreux des aliments.

Des tests d'alimentation effectués sur des animaux indiquent que les méthodes courantes de cuisson réduisent d'au moins un tiers la valeur nutritive des aliments, ce qui renforce l'opinion que les aliments crus ou presque crus nourrissent, et que les aliments cuits rendent malade.

Il devrait être évident maintenant qu'on ne peut pas se fier aux cuisiniers et à nos maîtresses de maison pour assurer notre bien-être physiologique. Ils nous servent sans cesse des mélanges hétérogènes qui défient les estomacs les plus robustes; ils cuisent nos aliments jusqu'à ce qu'ils perdent la plus grande part de leur valeur nutritive, puis les salent, les poivrent, les épicent, les sucent et les noient de vinaigre ou d'autre chose pour leur redonner du goût, et enfin prétendent qu'ils nous présentent les joyaux d'une cuisine raffinée.

Le goût altéré des aliments mélangés et assaisonnés rend impossible l'adaptation des sucs digestifs aux besoins de la digestion. L'estomac humain ne devrait jamais ingérer les simili-aliments, les goudrons, le charbon et les cendres qui constituent une grande partie de ces abominables élaborations de la cuisine.

CHAPITRE XIII

LE SEL ALIMENTAIRE

L'homme civilisé est si corrompu par le mensonge et la fraude qu'il ne se contente plus de tromper son semblable; il s'acharne à se tromper lui-même. Ainsi, il est tellement habitué à dénaturer son pain avec des alcalis minéraux (la potasse, le chlorure de sodium, le bicarbonate de soude sont d'exécrables substances adultérées qui détruisent la saveur naturelle des aliments, délabrent l'estomac, tout l'appareil digestif et même d'autres organes), qu'il ne peut plus le manger autrement. Les gens sont tellement ancrés dans cette habitude qu'ils la supposent naturelle, nécessaire même, et comme ils ont corrompu leur sens du goût par des imitations d'aliments, comme ils ont perdu la notion d'une santé véritable, ils ne peuvent réellement plus distinguer le vrai du faux.

Le chlorure de sodium (sel de table) n'est qu'un des multiples sels connus du chimiste, mais il est le seul que nous soyons arrivés à considérer comme nécessaire à la nutrition. On prend souvent du sel d'Epsom comme cathartique (sel de table aussi), mais nous ne le considérons jamais comme un aliment. On le voit plutôt comme un «médicament», jamais comme une substance nutritive. Pour certaines maladies, les médecins prescrivent des sels de fer, de calcium, etc., mais, comme nous l'avons déjà démontré, c'est toujours sans succès.

Le chlorure de sodium n'est pas une exception à la règle déjà établie dans un chapitre précédent: sauf pour l'oxygène et l'eau, l'organisme doit absorber ses éléments nutritifs sous forme vivante, végétale. Le sodium et le chlore sont deux éléments constitutifs normaux de l'organisme, mais on doit les prendre sous forme de sels organiques vivants pour qu'ils soient utilisables. Le sel de table inorganique passe dans l'organisme et en sort sans subir aucun changement. A l'encontre des sels végétaux vivants, il n'est pas transformé par le métabolisme. Il ne s'intègre pas aux tissus de l'organisme et n'est pas utilisé dans la production des sécrétions du corps. Contrairement à la croyance populaire, son chlore ne sert pas à la production d'acide chlorhydrique dans l'estomac.

Comme il est sans valeur, le sel mène au gaspillage des énergies vitales. Il peut servir de vomitif ou de laxatif. Bastedo, qui est une autorité en matière de pharmacologie et de thérapeutique, dit: «Dans certaines circonstances, le chlorure de sodium (sel de table) est un poison. Dans certaines régions de la Chine, un moyen courant de se suicider, nous dit-il, est de boire un demi-litre ou davantage d'une solution saturée de sel ordinaire.» Bastedo a aussi décelé des cas d'empoisonnement par injection intraveineuse de solutions concentrées, et par l'administration de substances salines par voie rectale. «Ainsi, nous dit-il, il a vu un nourrisson succomber à un lavement par solution saline concentrée à 1 pour 16, laquelle avait été étiquetée par erreur comme normale, et un autre nourrisson être affecté de gangrène après qu'on lui eut donné une solution saline par hypodermoclyse.» Il cite aussi des cas fatals relatés par Cambell, Brooks et d'autres, dus à l'usage de clystères salins. En dernier lieu, il fait état d'une «fièvre saline» résultant de la déshydratation de l'organisme.

Il n'est pas du tout exact, comme l'affirme Basedo, que le sel de table soit un poison «en certaines circonstances». Une substance est un poison ou ne l'est pas, quelles que soient les circonstances. Toute substance introduite dans le corps est soit un aliment, soit un poison. Elle est l'un ou l'autre suivant que le corps peut l'utiliser ou non; en d'autres termes, suivant que le corps peut ou ne peut pas la transformer en tissus ou s'en servir pour produire des sécrétions.

Le sel de table est rejeté par l'organisme

Le sel de table, ou chlorure de sodium, est en tout temps et en toutes circonstances un poison. S'il n'est pas toujours fatal, c'est qu'il est pris rarement en quantité suffisante pour être mortel. On se sert souvent comme vomitif d'une forte solution de sel; des milliers de personnes boivent chaque matin un verre d'eau salée avant le petit déjeuner pour «activer» le gros intestin. En fait, le vomissement et les mouvements du gros intestin sont dans ce cas un moyen de chasser le sel du tube digestif. En même temps, le coeur se met à battre plus vite, ce qui fait dire que le sel «stimule» le coeur.

Le sel est difficilement éliminé par l'organisme après avoir pénétré dans le flux sanguin. Une grande partie est rejetée par la peau. Le chlorure de sodium constitue effectivement la plus grande partie des matières solides de la sueur. Ceux qui prennent beaucoup de sel, qui transpirent beaucoup, en ont tant dans leur sueur, qu'elle ressemble à de la saumure plus qu'à autre chose; quand leurs vêtements ont séché, il y reste assez de sel pour les marquer de lignes et de taches blanchâtres. Les larmes de ces personnes sont aussi salées, tandis qu'elles ne le sont pas chez ceux qui s'abstiennent de sel.

Sylvester Graham, un des premiers Hygiénistes, nous rapporte, d'après le récit que lui fit un certain M. James, ancien médecin de l'armée américaine, «qu'en été 1836, les soldats en garnison aux frontières occidentales, avec lesquels il se trouvait alors, ne prenaient pas de sel avec leurs aliments, et il put constater que leur transpiration normale n'avait pas plus le goût du sel que l'eau pure.» En été 1948, ayant fait une marche rapide sur un parcours assez long, et transpirant abondamment, je prélevais une quantité de sueur de mon visage pour y goûter. Le goût en était si semblable à celui de l'eau distillée, sans le moindre soupçon de salinité, que je répétais l'expérience pour être plus sûr. Le résultat fut le même.

Certains groupements humains se servent de sel depuis si longtemps que nous en sommes venus à croire que c'est naturel et que l'homme, et aussi certains animaux, recherchent le sel par instinct. Rien de moins vrai. La prétendue tendance instinctive à manger du sel, que l'on attribue tant à l'homme qu'à de nombreux animaux inférieurs, est aussi fictive que les «terrains salifères» dont on a tant parlé et que les bêtes chercheraient à fréquenter. On ne sait pas au juste comment l'homme

en est venu à manger du sel; il semble qu'il se soit mis à le mélanger à la nourriture après avoir appris à cuire ses aliments et à les dépouiller ainsi des sels organiques qu'ils contenaient. Il ajoutait du sel à la nourriture pour lui donner du goût, après l'avoir rendue insipide. À l'état sauvage, les animaux ne sont jamais en mesure de trouver du sel, et il en était de même pour l'homme primitif. Comme nous l'avons déjà expliqué, le sel n'a aucune valeur nutritive; c'est un poison, et il n'y a aucune raison de l'ajouter aux aliments.

L'homme n'a pas toujours utilisé le sel dans ses aliments

Il est certain que l'homme n'a pas toujours été le mangeur de sel qu'il est devenu. Ceux qui ont lu l'Odyssée d'Homère se rappellent que Tirésias fait mention d'hommes qui ne connaissent pas la mer (ni ne mangent de viande additionnée de sel). Ce sont les Européens qui introduisirent l'usage du sel en Amérique. Certaines régions de l'Inde, celle des Todas entre autres, ne connurent le sel qu'après l'arrivée des conquérants européens. Dans certaines régions d'Afrique centrale le sel est resté un luxe pour gens riches. Du temps de l'historien Salluste, les nomades de Numidie (Afrique du Nord) ne mangeaient jamais de sel; les Bédouins du Hadramaout et de certaines tribus soudanaises n'y ont jamais touché jusqu'à ce jour. Un rapport adressé par E. Steinbach à la société anglaise de géographie, il y a quelques années, relate que les habitants des îles Marshall, dans le Pacifique, ne salent jamais leurs aliments, pas même avec le sel qu'ils pourraient recueillir près du rivage; pas un gramme de sel ordinaire n'a été vendu aux habitants pour usage culinaire par les commerçants de ces îles. Il s'est avéré difficile de débaucher et de pervertir les tribus «primitives», et de les persuader de devenir des mangeurs de sel.

Nous citerons encore l'écrivain américain Thoreau, qui abandonna l'usage du sel après avoir découvert, à sa surprise, que les Indiens Peaux-Rouges n'en mangeaient pas et qu'ils jouissaient quand même d'une santé et d'une forme «physique» des plus remarquables. Qui ne connaît pas le fameux Vendredi de Robinson Crusoé, qui rejetait avec dégoût le sel que son sauveur lui mettait dans le rôti? On peut dire qu'une étude attentive de l'histoire des peuples d'Europe et d'Amérique révèle que l'usage généralisé du sel est un phénomène récent.

Les aliments sains contiennent tous des sels organiques

Quand on cuit dans une casserole sans eau des épinards, des feuilles de betterave, de blettes ou d'autres légumes, le jus qu'elles y laissent est si fortement salé qu'il est difficile de croire qu'on y a pas ajouté de «sel de table». Tous les aliments sains, dans leur ensemble, contiennent en abondance et sous forme parfaitement utilisable, tous les sels vivants dont le corps a besoin. Ces divers sels ne sont par contre d'aucune utilité s'ils sont pris sous forme chimique, inerte. Les tablettes de calcium, les composés phosphoriques, les capsules d'iode, les teintures de fer, qui garnissent abondamment les étalages des pharmacies, et que prescrivent, sans parcimonie les médecins, sont absolument inutiles et positivement dangereux.

Le seul moyen de prendre des sels minéraux sous forme vivante est de consommer des aliments naturels non, raffinés, non dénaturés: légumes frais crus et fruits mûrs, également crus. La farine blanche est dépouillée de 75% de ses sels minéraux par la mouture; il en est de même du riz décortiqué. Le sucre blanc ne renferme absolument aucun sel minéral. La cuisson fait perdre aux aliments une grande partie de leurs sels minéraux. Cuire les aliments, les soumettre à une transformation quelconque, c'est les dépouiller non seulement des substances importantes qu'elles contiennent, mais aussi de leur saveur. Une pomme cuite n'a plus de goût; nous sommes forcés d'y ajouter du sucre et des condiments pour lui donner quelque saveur. Il en est tout autrement quand nous la mangeons crue. La nature pourvoit ses aliments d'une gamme infinie de saveurs; il suffit de ne pas les détruire, car il n'y a réellement aucun besoin d'ajouter des substances nuisibles à nos aliments pour les rendre comestibles.

CHAPITRE XIV

LE MORCELLEMENT DES ALIMENTS

Plus on avance dans l'étude de la chimie des aliments, plus leur complexité devient évidente. On découvre de plus en plus d'éléments et, chaque fois, on tente d'isoler le dernier venu pour le mettre en bouteille ou en capsules afin de le vendre en pharmacie. On tente de le fabriquer par synthèse, afin de pouvoir se libérer des sources naturelles d'approvisionnement. Les articles de journaux et les campagnes publicitaires trompent le public et l'incitent à se procurer à prix d'or ces succédanés «tout aussi bons» (peut-être meilleurs) que les aliments entiers...

Nous avons tellement pris l'habitude de diviser les aliments en éléments nutritifs (protéines, hydrates de carbone, graisses, minéraux, vitamines, etc.) que nous oublions à quel point les aliments entiers sont importants. En effet, il y a longtemps que nous ne parlons plus d'aliments; nous nous sommes habitués à parler de protéines, ou de calcium, ou de vitamines. Si nous comparons deux aliments, nous parlons de leurs contenus respectifs en protéines, en acides aminés essentiels ou en vitamines B1. Selon la mode du jour, nous croyons qu'un aliment est supérieur pour la simple raison qu'il contient plus de protéines ou de vitamines qu'un autre. Ainsi, nous évaluons les aliments «par leurs parties» au lieu de les aborder dans leur entier.

La nature produit des aliments complet

La nature ne produit pas des protéines, elle produit des aliments entiers. Ses vitamines font partie d'un tout complexe; ses minéraux ne sont pas des éléments isolés, ils font partie d'un tout. En bon français, on ne mange pas du calcium, on mange de la laitue; on ne mange pas des protéines, on mange des pacanes; on ne mange pas du sucre, on mange des dattes. Voilà la façon normale de se nourrir, et aucun succédané n'a encore réussi à égaler l'oeuvre de la nature.

Le morcellement des aliments nous porte à oublier que les divers éléments d'un régime sont interdépendants. Leur utilité et leur valeur découlent de leurs fonctions réciproques. Prenons comme exemple la protéine. Comme nous avons perdu la notion d'aliment entier, tel que le produit la nature, nous en sommes venus à juger les aliments par leurs composantes. C'est ainsi que nous avons acquis la certitude que la viande rouge est notre meilleure source de protéines, sans tenir compte du fait que la viande est en réalité un aliment très insuffisant. Tout dépend de la constitution des protéines et de leur bonne proportion avec d'autres substances essentielles et complexes; une recette de fabrication dont seule la plante possède le secret. Pour s'assurer une bonne alimentation, les protéines, *en soi*, les hydrates de carbone *en soi*, les vitamines du complexe B, *en soi*, ne suffisent pas. Pour répondre convenablement à tous les besoins de l'enfant en croissance et de l'adulte actif il faut s'assurer d'un bon équilibre entre les divers éléments nutritifs.

Les régimes se composent d'aliments dénaturés

Le régime que suivent de nos jours les Américains se compose en grande partie d'aliments dénaturés. Ils se nourrissent de pain blanc, de farine de maïs déminéralisée, de céréales dénaturées, de lait pasteurisé, de sucre raffiné, de fruits et de sirops sulfurés, de légumes en conserve, de gâteaux et de tartes de toutes sortes, d'aliments gâchés par la cuisson. Même s'il est impossible de compléter un tel régime par des extraits de vitamine ou des vitamines synthétiques, ou en y ajoutant des minéraux vendus en pharmacie, les vendeurs continuent de faire la promotion de ces produits afin de permettre aux gens de garder l'habitude des aliments dénaturés tout en leur laissant croire qu'ils pourront se nourrir correctement avec l'aide de succédanés. Il s'agit d'une cam-

pagne publicitaire qui vise à vendre des succédanés d'aliments, au lieu d'inculquer la notion d'une bonne alimentation à base de fruits et de légumes crus.

La tentative actuelle de composer un régime équilibré en isolant les différents éléments nutritifs des aliments pour les réassembler selon des normes arbitraires, qui ne sont d'ailleurs jamais appropriées, n'est rien d'autre qu'une manœuvre commerciale à laquelle se sont habitués les gens qui croient même y trouver une alimentation supérieure à celle que leur offre la nature. Et si l'on croit souffrir d'une carence de quelque élément nutritif, on se suralimente de cet élément sans respecter deux réalités bien évidentes: 1) une carence n'est jamais seule (une carence est toujours multiple par nature); 2) il est impossible d'utiliser les éléments nutritifs isolés: pour être assimilés, ils doivent s'associer à d'autres éléments. Se suralimenter d'un élément sans y ajouter, en bonne proportion, les autres éléments qui s'y associent, relève du plus pur gaspillage.

Les éléments nutritifs en comprimés

Depuis la fin du siècle dernier, alors qu'on mettait à la mode le phosphore (les meuniers l'ajoutaient à la farine après avoir enlevé le phosphore naturel du blé par le procédé de la mouture), on met tour à tour l'accent sur divers éléments nutritifs en comprimés ou en poudre (certains sont des produits pharmaceutiques, d'autres ne sont qu'une fraction de ce qui fut un aliment) comme le calcium, l'iode, le fluor, la vitamine C, la vitamine D, la vitamine B 1 et les autres du complexe B, le germe de blé, la farine de riz, les algues marines, la luzerne séchée, mise en poudre et en comprimés, le lait écrémé en poudre, l'huile de foie de morue, l'huile de foie de requin, les acides aminés, la chlorophylle, la mélasse «black strap», le pain de gluten, le son, le yaourt, etc., etc... Chacun de ces produits a connu ses jours de popularité et, l'un après l'autre, ils ont été exploités par les diététiciens, les pseudo-diététiciens et les médecins. Si à l'heure présente la faveur est aux protéines, c'est parce qu'ils ont complété le circuit, qu'ils n'ont plus rien de nouveau et qu'ils sont forcés de revenir au début. Il fut un temps où ils déterminaient la valeur nutritive des aliments en les brûlant, puis en mesurant la quantité de chaleur qu'ils dégageaient (valeur calorique). Aujourd'hui, ils s'entretiennent sur la valeur biologique des protéines

d'un aliment. Toutes ces façons de procéder sont impuissantes à mesurer la valeur globale d'un aliment.

Aujourd'hui, il y a peu d'éléments nutritifs qui n'aient été séparés de leurs semblables et emballés pour être vendus à prix fort. L'extrait de foie, administré par seringue hypodermique au lieu d'être assimilé par le système digestif, l'huile de foie de morue, la gélatine, les extraits de vitamines, les vitamines synthétiques, les concentrés de minéraux, les acides aminés (naturels ou synthétiques), la chlorophylle (extraite ou synthétisée), le lait écrémé en poudre, le lactose et d'autres fragments d'aliments représentent la manière dont le monde soi-disant scientifique aborde le problème de l'alimentation. Des millions d'exemples vivants témoignent de l'échec de ce régime; les milliers qui sont morts pour s'être laissés tromper devraient suffire à convaincre le plus sceptique que cette façon de s'alimenter est radicalement fausse.

Le sucre fut l'un des premiers éléments extrait de ses sources naturelles et consommé par ceux qui n'aiment pas les produits de la nature. Plus on extrait le sucre, plus on le «purifie», plus il perd de sa valeur nutritive et plus nocive est sa consommation. La bonne façon de manger du sucre est de manger un aliment naturel qui en contient. Mangez des dattes, des figues, des raisins frais ou secs, des bananes. Ce qui est vrai du sucre s'applique aussi aux autres éléments nutritifs. Il y a beaucoup de protéines dans le lait écrémé en poudre, mais elles ont presque perdu toute valeur pendant la séparation de la crème et du lait, le séchage et la mise en poudre. Lorsqu'on retire les acides aminés des aliments qui les contenaient naturellement, on les sépare des éléments nutritifs associés et, comme le sucre, plus on les purifie, moins ils ont de valeur.

Si les éléments nutritifs isolés proviennent de plantes, cela ne signifie pas qu'ils sont l'égal de ceux que contiennent les plantes elles-mêmes. Le procédé d'extraction amoindrit leur valeur. Il sera toujours préférable de manger des végétaux entiers que de se nourrir d'éléments isolés, même tirés des plantes. Ne nous laissons pas impressionner par des chimistes égocentriques qui prétendent savoir mieux que la nature préparer nos aliments. Beaucoup trop de chimistes souffrent d'égocentrisme autodestructeur.

Toutes ces tentatives pour nourrir l'homme avec des éléments chimiques sont les mêmes, à bien des égards, que celles de la pharmaco-

pée officielle dont nous essayons de nous libérer. Non seulement on présente ces éléments en comprimés ou en liquides qui doivent être pris à doses et intervalles divers, mais on les administre souvent par injection hypodermique. Enfin pourquoi tenter de contourner le système digestif de l'homme et de le nourrir par la peau? On plante beaucoup trop d'aiguilles dans l'enveloppe du corps humain; on injecte beaucoup trop de substances dans le système sanguin. En matière de nutrition, on néglige l'ordre de la nature pour des raisons commerciales.

Nous ne devrions peut-être pas nous étonner de voir que des médecins s'adonnent à ces fausses pratiques «alimentaires», mais lorsque les anciens adeptes de la supposée guérison naturelle ont recours de plus en plus à ces méthodes, il y a lieu de s'arrêter et de s'interroger: ne sommes-nous pas en train de nous diriger dangereusement dans un cul-de-sac? Il n'est pas nécessaire de consulter longtemps les naturopathes pour s'apercevoir que la grande majorité d'entre eux s'intéressent beaucoup trop à ce qu'ils appellent les «injectables». Vraiment, ils préfèrent encore donner des vitamines synthétiques par injection plutôt que d'administrer des extraits de vitamines par voie buccale. Il n'y a plus rien de naturel dans la naturopathie. Le même phénomène se produit de plus en plus chez les ostéopathes et les chiropraticiens.

Lorsqu'on parcourt les dépliants publicitaires des fabricants des succédanés d'aliments, on pourrait s'imaginer qu'ils sont publiés par des homéopathes de la vieille école, car on y parle beaucoup «d'efficacité» et de doses, comme le faisaient les médecins homéopathes. A les entendre parler, on ne penserait jamais qu'il s'agit d'éléments chimiques. Mais on comprend bientôt ce qu'ils veulent dire: vous pouvez très bien manger du pain blanc, à la condition que vous avaliez tous les jours un certain nombre de leurs vitamines «efficaces»; que le riz blanc est un bon aliment si vous avalez tous les jours deux capsules «où se concentrent seize minéraux».

On justifie aussi la fabrication et la vente de ces produits par le fait que nos sols seraient si épuisés que les aliments qu'on en tire n'auraient plus de valeur nutritive. Ils seraient si pauvres qu'il faudrait ajouter, même aux meilleurs, d'autres minéraux et vitamines. Sans vouloir minimiser l'importance du sol, sans vouloir non plus nier que certains de nos sols sont dangereusement dénaturés, j'aimerais vous faire remarquer que les vendeurs de succédanés exagèrent grossièrement la pauvreté

de nos sols. Ils s'en servent comme publicité pour leur marchandise; c'est là que réside leur principal argument. Les vendeurs au débit facile et les rédacteurs publicitaires insistent tellement sur la pauvreté de nos sols, les dangers des fertilisants chimiques et des produits vaporisés sur les fruits et les légumes que beaucoup de gens ont maintenant peur de manger des fruits et des légumes. On leur a non seulement fait croire que ces aliments étaient toxiques, mais aussi qu'ils étaient si pauvres qu'ils avaient peu ou pas du tout de valeur nutritive. Bien qu'il y ait quelque vérité à ces dires, en réalité ces exagérations leur servent à vendre des concentrés, des extraits, des produits de synthèse.

Les compléments alimentaires

Les fabricants de «compléments alimentaires» soulignent le fait que la grande majorité des Américains souffrent à divers degrés de malnutrition ou de déséquilibre alimentaire grave; c'est parce que, disent-ils, il ne mangent pas des aliments à valeur nutritive suffisante. Ils nous assurent pouvoir combler ces carences par des «compléments».

Il faut rappeler que la malnutrition est un phénomène complexe qui résulte d'un grand nombre de causes. C'est une réalité que les fabricants de «compléments» ignorent, ils disent qu'il est préférable de combler les carences en éléments nutritifs par l'absorption de «compléments alimentaires», car il n'est pas possible pour chacun de cultiver ses propres aliments. L'élément nutritif que nous offre le fabricant, qui se présente comme un homme de science spécialiste de l'alimentation, n'est rien d'autre qu'un élément pris au hasard, pourvu qu'on puisse le vendre à gros profit.

Il ne faut jamais oublier que ces éléments nutritifs n'ont pas la valeur qu'ils auraient en étant naturellement associés aux autres éléments nutritifs contenus dans les aliments. Les aliments de la nature forment des ensembles complets et nous n'avons pas tellement obtenu de succès en séparant les divers éléments nutritifs pour les mettre en bouteilles ou en boîtes. La science est plus utile à la construction des ponts qu'à la construction des hommes. Pour bâtir des hommes il vaut mieux conserver l'ancienne méthode des premiers âges du monde: l'alimentation naturelle.

A l'étude rigoureuse de tous les compléments alimentaires manufacturés et de la publicité qui les soutient, l'observateur perspicace se rend

compte sur-le-champ que la pauvre victime des aliments appauvris devrait acheter une grande quantité de compléments alimentaires différents et les consommer quotidiennement. Il lui faut du fer, du calcium, de l'iode et d'autres minéraux; il lui faut de la «B1», de la «B2», de la «B12», de la «D», du «X», du «Y», du «Z»; il lui faut des acides aminés; il lui faut de la chlorophylle. Il doit prendre un «complément» différent pour chacun de ces éléments. C'est une habitude dispendieuse, et même douloureuse lorsque ces «aliments» sont injectés sous la peau.

Ce que Jean Bullit Darlington appelle «l'école d'alimentation synthétique ou compensatoire» se compose d'hommes et de femmes qui passent couramment pour des spécialistes du domaine de l'alimentation; et selon ses propres mots, «ils minimisent l'importance des vitamines et des autres éléments nutritifs naturels fournis de façon naturelle, dans des proportions prévues par la nature, dans les aliments qu'elle nous offre; ils font la promotion d'une alimentation de compensation, artificielle, dans un but commercial.

De fait on peut obtenir dans les aliments naturels toutes les substances nutritives essentielles; il est dangereux de suivre un programme commercial qui remplace les aliments naturels par des extraits ou des synthèses de vitamines, de minéraux ou d'autres éléments essentiels. Ces vitamines, ces minéraux, ces acides aminés, ces sucres ou ces graisses sont vendus par des commerçants déterminés coûte que coûte à maintenir l'opinion perversie que les succédanés et les substances de compensation sont tout aussi bons (probablement meilleurs) que les produits naturels; mais en réalité ces concentrés artificiels ne peuvent fournir à ceux qui les absorbent une alimentation convenable.

La transformation des aliments par l'industrie

D'une part, l'industrie de transformation des aliments (les meuniers, les raffineurs de riz, les fabricants de céréales pour le petit déjeuner, les laitiers, etc.) s'empresse de dépouiller les aliments naturels de leurs éléments nutritifs essentiels et vend au public des demi-aliments ou des imitations d'aliments. D'autre part, d'autres industriels (les fabricants d'aliments de «santé», de préparations de vitamines et de concentrés de minéraux) s'occupent à extraire d'autres sources et à vendre aux mêmes gens les éléments et les vitamines que les premiers ont retiré des aliments de base. Ni les uns, ni les autres ne désirent que les gens

consomment des aliments naturels non traités, car c'est de la vente des aliments transformés que dépendent leurs énormes profits. L'industrie laitière, de même que les médecins et les experts de l'alimentation accrochés à la mamelle financière de cette industrie, prétendent que la perte de vitamines C par la pasteurisation du lait a peu de conséquences, car on peut la combler par quelques gorgées de jus d'orange ou de tomate. Ils oublient qu'ils haussent ainsi le coût de l'alimentation des enfants, à tel point que bien des familles ne peuvent plus y arriver; ils oublient que bien des mères ignorent totalement la valeur de substitution des jus; que la pasteurisation enlève au lait plusieurs éléments importants (enzymes) qu'aucune quantité de jus ne saurait remplacer; que, finalement, un produit naturel non transformé est toujours meilleur que le mélange de succédanés et d'aliments transformés.

On traite aussi stupidement le blé. D'abord, on extrait et on jette toutes les vitamines du blé et soixante-quinze pour cent de ses minéraux durant le procédé du raffinement. Ensuite, les fabricants de succédanés vendent aux gens du germe de blé, des «vitamines» et des concentrés de minéraux avec lesquels ils pourront compléter leur régime de farine blanche; en ce domaine, on met surtout l'accent sur les préparations de calcium. Le raffinement du riz élimine de la même façon les minéraux et les vitamines; les gens achètent ensuite des écorces de riz, des vitamines synthétiques et des concentrés de minéraux pour compléter leur régime de riz blanc.

Comme la plus grande partie des aliments d'aujourd'hui sont ainsi transformés par le raffinement, la mise en conserve ou la cuisson, on offre des compléments alimentaires pour toutes sortes de carences. Au temps où on considérait le phosphore comme l'élément nutritif le plus important du cerveau et du système nerveux et qu'on déclarait qu'il «n'y a pas de génie sans phosphore, les meuniers se sont mis à mélanger du phosphore chimique à la farine blanche, après en avoir enlevé la plus grande partie pendant la mouture du blé.

Si nous pouvions apprendre à manger des produits naturels sans les transformer et sans les détruire par la cuisson, nous n'aurions absolument pas besoin de ces succédanés de compensation des aliments. On pourrait reléguer aux oubliettes ces «compléments» et ces «reconstituants», comme tous les produits commerciaux qui ont eu leur jour de

gloire, puis qui ont disparu pour faire place à d'autres produits de la même espèce.

Les éléments nutritifs doivent être assimilés conjointement

Par exemple, il faut vraiment au moins une demi-douzaine, peut être plus, d'éléments nutritifs pour suffire au processus compliqué de la construction d'un tissu aussi dur que l'émail des dents. Le phosphore est tout aussi important que le calcium; aucun n'est utilisable en l'absence de l'autre, ou en l'absence des vitamines C et D. On ne peut non plus utiliser les vitamines sans un apport de calcium et de phosphore.

Le processus de l'élaboration de l'émail des dents n'est pas un processus isolé. Il ne se produit pas uniquement dans les dents. C'est un processus où s'engage tout l'organisme, et toutes les fonctions du corps y participent. La digestion des aliments participe autant à la construction des dents qu'au développement des muscles. Le coeur, qui pompe le sang, et les poumons, qui procurent l'oxygène, participent au processus de la construction des dents. La construction des dents est donc reliée à tout l'organisme dans son intégrité. Ce n'est pas seulement la nutrition des dents, mais la nutrition de tout l'organisme qui détermine la qualité de nos dents.

C'est la raison pour laquelle les résultats spectaculaires de la vitamine B1, par exemple, malgré toute la publicité qui les entoure, ne sont que tours de passe-passe. C'est la raison pour laquelle les extraits et les concentrés de vitamines, les concentrés de minéraux et tous les autres types d'extraits alimentaires ont peu de valeur. C'est aussi la raison pour laquelle une carence nutritive ne se produit jamais seule. Toute insuffisance alimentaire engendre toujours plusieurs carences.

L'ensemble du régime doit répondre à l'ensemble des besoins de l'organisme, sinon le corps souffre de carences. L'absorption de quantités exagérées d'un élément ou d'un autre ne corrigera jamais les insuffisances de notre alimentation conventionnelle. Liebiz a traduit ce principe dans *la Loi du minimum* qui se formule ainsi:

«La croissance d'un être vivant se règle sur la quantité de l'élément nutritif dont il s'approvisionne le moins.»

Nous ne pouvons utiliser un élément nutritif qu'en proportion de la quantité des autres éléments qui lui sont reliés. Nous pouvons poursuivre la construction d'une structure avec un élément dans la mesure où

nous sommes suffisamment approvisionnés dans les autres éléments nécessaires à cette structure. Nous ne pouvons produire des sécrétions, avec un élément que dans la mesure où nous assimilons suffisamment les autres éléments nécessaires à cette sécrétion. Je voudrais faire comprendre à mes lecteurs ces quelques faits importants:

- Nous ne connaissons pas encore, pour chaque élément nutritif, la quantité dont l'organisme a besoin.

- Nous ne connaissons pas encore tous les éléments qui sont les composants structuraux et fonctionnels de l'organisme humain.

- Nous n'ignorons pas qu'il pourrait y avoir d'autres éléments nutritifs dont on ne soupçonne pas l'existence et qui seraient aussi essentiels que ceux qui nous sont connus.

Les choses étant ainsi, il ne peut y avoir qu'une seule source sûre d'éléments nutritifs, une seule source qui puisse nous fournir tous les éléments connus et inconnus: les aliments naturels entiers.

C'est donc dans les fruits frais, les légumes verts et les noix diverses, ou dans leur jus, que se trouvent tous les minéraux, vitamines, protéines de première qualité, et d'autres substances nécessaires à la croissance et au développement du corps humain. Cette alimentation naturelle permet d'atteindre la perfection physique, mentale et morale, et de la conserver indéfiniment.

L'alimentation idéale

Les aliments frais, les légumes verts, les aliments sains et naturels, les aliments qui n'ont pas été traités ou raffinés, les aliments qui n'ont pas perdu leurs éléments nutritifs par chaleur, séchage, cuisson, mise en conserve ou autres procédés de raffinement, ont toutes les substances nécessaires à l'alimentation idéale. Nous espérons qu'un jour les gens reconnaîtront ce fait.

Notre pays a besoin d'un guide, de quelqu'un qui soit supérieur, qui puisse voir la source de nos problèmes, les causes de la lassitude continue de l'homme à la recherche constante de stimulants, les causes de sa détérioration, de sa faiblesse, de sa décrépitude, de son impuissance et de ses souffrances; nous avons besoin de quelqu'un qui connaisse profondément les secrets de la nature, qui connaisse les vertus étonnantes des fruits, des légumes crus et des noix, et qui puisse réveiller notre nation comme personne ne l'a jamais fait.

Le sauveur de notre peuple laisserait derrière lui des amas de poteries cassée, de marmites désuètes, de cuisinières brisées, de cendres accumulées par les raffineries et les manufactures d'aliments. Il faut que les gens s'enivrent d'enthousiasme et désirent renouveler leur vie par une alimentation nouvelle et supérieure. L'homme qui pourra réveiller le peuple et le ramener à la santé, surpassera tous les chefs d'armées, les hommes de science ou les inventeurs qui consacrent leurs talents et leurs énergies à construire de plus en plus de machines infernales et destructives.

CHAPITRE XV

LES CARENCES

Une carence est un manque. Elle se produit lorsqu'il nous manque quelque chose. Une maladie par carence est une maladie «causée par un manque d'éléments nutritifs essentiels dans l'alimentation, des vitamines par exemple». Elle peut être aussi la conséquence d'un défaut du métabolisme. Parmi les maladies de carence viennent en premier lieu le scorbut, la pellagre, le béri-béri (névrite multiple), l'ostéoporose, l'ostéomalacie (ramollissement des os), la kératomalacie (ramollissement de la cornée), l'anémie et la tuberculose. Beaucoup d'autres maladies sont la conséquence, du moins en partie, de carences.

Tout ce que nous savons des maladies par carence se fonde sur des expériences faites sur des animaux. Au cours de ces expériences, nous provoquons délibérément une carence alimentaire, et nous sommes généralement portés à tirer des conclusions définitives des résultats de ces expériences. En d'autres mots, comme il est possible de provoquer une maladie carencielle en modifiant l'alimentation, nous présumons que toutes les «maladies carencielles» sont le résultat d'une mauvaise alimentation. Je suis d'une tout autre opinion: je crois que les maladies carencielles sont rarement la conséquence d'une alimentation insuffisante et qu'elles dépendent, dans la plupart des cas, d'un défaut du métabolisme.

Par cette affirmation, je ne veux pas dire qu'il n'y a pas de famines, que l'alimentation est toujours idéale sur un navire, en prison ou parmi les naufragés abandonnés à eux-mêmes. Je n'ignore pas non plus les

insuffisances néfastes des aliments dénaturés consommés par la majorité de nos concitoyens. Je ne dis pas qu'il n'y a pas de carences dans l'alimentation des victimes de la famine ou de ceux qui, dans des circonstances exceptionnelles, ne mangent pas assez d'aliments naturels; j'affirme que la plupart des nombreux cas de maladies carencielles ont d'autres causes. Par ailleurs, je crois que les quasi-carences dont souffrent les gens qui se nourrissent surtout d'aliments dénaturés sont la cause de bien des maladies qui ne sont pas généralement considérées comme carencielles.

Il y a certainement carence de fer dans les cas d'anémie, mais cela ne signifie pas, du moins la plupart du temps, qu'il n'y a pas suffisamment de fer dans l'alimentation du patient pour subvenir aux besoins de son organisme. Au contraire, dans la plupart des cas, il y a surplus de fer dans l'alimentation. Dans les cas d'anémie pernicieuse, on trouve dans tous les viscères un surplus de pigments contenant du fer. Hunter a même découvert que, dans les cas mortels, la rate contenait une grande quantité de fer rejetée par la circulation sanguine. Ce phénomène signifie qu'il y a plus de fer dans l'organisme anémique qu'il n'en faut pour nourrir son sang; mais ce fer n'est pas utilisé.

Le jeûne remédie à l'anémie

Le fait que le jeûne remédie à l'anémie nous prouve aussi que cette maladie n'est pas la conséquence d'un manque de fer dans l'alimentation, car l'organisme n'absorbe sûrement pas de fer durant le jeûne. Même un jeûne relativement court accroît considérablement le nombre des globules rouges, ce qui démontre que l'organisme contient des réserves de fer, mais qu'il refuse de les utiliser pour des raisons qui restent inconnues. On sait que l'organisme ne peut alors s'approprier le fer contenu dans les aliments ou dans les tissus, qu'il ne réussit pas à l'assimiler. C'est un défaut de fonctionnement du métabolisme. Dans ce cas, il ne s'agit pas d'un manque de fer dans l'alimentation, mais d'un manque d'utilisation de fer. La carence n'est pas d'origine alimentaire.

On a coutume de donner du fer à ces malades. Mais le traitement échoue à tous les points de vue. Le traitement échoue depuis si longtemps, qu'on est surpris qu'il soit encore utilisé. On fournit habituellement au malade du fer sous forme de préparation pharmaceutique, ce

qui, nous l'avons déjà démontré, est inutile et même dangereux. Donner des aliments riches en fer ne réussit pas non plus à guérir l'anémie. A quoi sert-il de donner au patient des aliments riches en fer, alors que ses tissus en contiennent déjà une grande quantité qu'il ne peut utiliser?

Plusieurs facteurs entrent dans l'utilisation du fer: la capacité d'assimilation de l'individu, la forme sous laquelle le fer est absorbé, la présence ou l'absence dans l'alimentation d'autres éléments nutritifs associés (par exemple, l'utilisation du fer dépend en partie de la présence de calcium, de cuivre aussi). Il ne suffit pas de donner des aliments riches en fer pour être sûr qu'ils seront assimilés.

Les anémiques sont souvent des pléthoriques, des obèses, des corpulents, des bedonnants. On suppose qu'ils manquent de fer, mais leur en donner ne réussit pas à les guérir de leur maladie. Leur donner des minéraux sous forme de produits pharmaceutiques ne réussit pas à combler leur carence. Essayer de «rétablir» ces gens par «une alimentation riche et abondante ne leur redonne pas la santé, car ils sont déjà pléthoriques et obèses. Les transfusions sanguines sont inutiles, tout comme le foie ou les extraits de foie.

L'enrichissement du sang et la prévention du rachitisme par le jeûne ou par des expositions au soleil, malgré une alimentation déficiente, nous démontrent sans aucun doute que d'autres facteurs que les carences alimentaires entrent en ligne de compte dans les maladies carentielles. Dans bien des cas où l'alimentation est suffisante, les causes de la maladie ne sont pas engendrées par la nourriture. Une alimentation peut se révéler tout à fait suffisante dans certaines circonstances, et nettement carentielle lorsque l'organisme est fortement sollicité. Par exemple, une alimentation suffisante pour un homme oisif pourrait être insuffisante pour un gros travailleur; une alimentation suffisante sous les Tropiques pourrait être insuffisante dans le Grand Nord; une alimentation suffisante en été pourrait être insuffisante en hiver; une alimentation suffisante pour une femme qui mène une vie normale pourrait être insuffisante pour la même femme qui serait enceinte ou en période d'allaitement.

Dans les cas d'anémie, il ne suffit pas de fournir du fer à l'organisme; il faut que le patient soit en mesure de l'assimiler et de l'utiliser. Comme ses fonctions de digestion et d'assimilation sont délabrées, il lui est impossible d'utiliser le fer avant d'avoir rétabli ses capacités d'assi-

milation. La cause la plus fréquente des maladies carentielles réside dans l'incapacité à digérer et assimiler, pour une raison ou pour une autre. C'est le cas des carences en minéraux comme de celles en vitamines. Oublions la chimie pour quelque temps; nous verrons que l'organisme prend une part active dans l'utilisation des éléments nutritifs, et qu'il est d'importance vitale qu'il puisse assimiler les aliments qu'on lui fournit.

Ce que j'ai dit du fer s'applique aux autres minéraux et éléments nutritifs des aliments. Les soi-disant «biochimistes» ont étudié le défaut d'assimilation des vitamines. Ils ont inventé toute une panoplie de mesures pour provoquer le retour de l'assimilation, mais ils échouent parce qu'ils ne tiennent pas compte des causes du manque d'assimilation. Dans les cas d'anémie par exemple, il y a défaut des fonctions de digestion et d'assimilation. Si ces fonctions ne sont pas suffisamment rétablies pour que le patient puisse recevoir et assimiler le fer contenu dans ses aliments, son état ira en se détériorant malgré les doses massives de fer, de cuivre ou de chlorophylle. Ceci s'applique aussi à tous les autres minéraux et vitamines.

Si quelques membres d'une collectivité bien nourrie et en bonne santé consomment les mêmes aliments que les autres et ont des symptômes de carence, alors que leurs voisins jouissent d'une bonne santé, la cause de leurs carences se trouve ailleurs que dans l'alimentation. Si ces individus sont incapables d'assimiler les minéraux, les vitamines et les acides aminés de leurs aliments, ce n'est pas à cause de leur alimentation. Leurs capacités d'assimilation sont diminuées par d'autres facteurs ignorés des «biochimistes». Il devrait être évident que la cause de leur manque d'assimilation de minéraux et de vitamines contenus dans les aliments réside dans *leurs habitudes de vie*, et non dans l'alimentation.

Il est nécessaire d'examiner ces gens, de connaître leurs habitudes personnelles, leur environnement, leurs méthodes de cuisson, leur état psychologique, la qualité de leurs émotions, leur suralimentation, leurs mauvaises habitudes alimentaires, leurs heures de sommeil, leurs habitudes de travail, leur degré d'exposition au soleil, etc. Voilà ce qu'il faut faire pour découvrir la cause de leur manque d'assimilation. La carence peut aussi bien dépendre des ennuis que d'une mauvaise alimentation. L'énervement, la frustration, les conflits, les déceptions, le chagrin, l'anxiété, etc., sont les causes les plus fréquentes des maladies de

la nutrition. Il est impossible de redonner à ces patients la capacité de se nourrir avant d'avoir déterminé et corrigé les causes de leur délabrement.

En plus de meilleures habitudes de vie, ces gens ont besoin de repos physique et mental. Ils ont peut-être même besoin d'un repos physiologique (jeûne); ils n'ont sûrement pas besoin de la visite de techniciens de laboratoire, ni de drogues.

CHAPITRE XVI

LA VITAMINOTHÉRAPIE

Il m'arrive d'écouter à la radio quelqu'un qui donne régulièrement des conférences pour avertir ses auditeurs des dangers d'une mauvaise alimentation. Il s'étend sur l'appauvrissement des aliments en cours de transformation et les maladies que nous apporte leur consommation. Ensuite, il mentionne trois façons de parer aux dangers de l'alimentation civilisée. La première, irréalisable, consiste à se retirer dans une île des mers du Sud et de vivre avec les indigènes. La deuxième: passer quelques mois par an dans une institution spécialisée en alimentation saine. La troisième est celle qu'il recommande: compléter l'alimentation par des «compléments» de minéraux et de vitamines.

Il raconte à ses auditeurs qu'il parcourt le pays en vivant à l'hôtel, qu'il mange dans les hôtels et les restaurants les mêmes aliments dénaturés que tout le monde, mais qu'il prend chaque jour deux pleines cuillères à café de la poudre qu'il annonce. Cette poudre se compose de diverses substances végétales sèches et, dit-il, contient tous les minéraux et vitamines dont nous avons besoin quotidiennement. Voici le conseil qu'il nous donne: «Conservez l'habitude de manger des aliments dénaturés, déminéralisés, dévitaminisés, marinés, conservés, réchauffés, frits, rôtis et bouillis, mais avalez deux cuillerées de poudre végétale de minéraux et de vitamines, et vous serez suffisamment nourris pour obtenir et conserver une bonne santé. » Il prétend qu'il suffit de bien nourrir l'organisme pour lui assurer la santé.

Jamais il ne suppose, au cours de ses conférences, qu'il pourrait y avoir un autre moyen, plus sain, de fournir à l'organisme les substances nutritives essentielles, c'est-à-dire le nourrir d'aliments naturels et non transformés. Il ne peut pas se permettre de nous dire qu'on peut trouver dans les fruits frais et les légumes crus tous les minéraux et vitamines dont nous avons besoin, car, s'il le faisait, il perdrait toute chance de vendre son médiocre produit. Depuis des années, le monde des affaires cherche un substitut acceptable à l'alimentation normale, un substitut qui pourrait se vendre en pharmacie avec de gros profits. Tout ce programme de vitamino-minéralothérapies n'est rien d'autre qu'une combine commerciale.

L'ignorance et les mauvaises habitudes ne profitent qu'aux marchands

Au lieu de dire aux gens toute la vérité sur les aliments et leurs habitudes alimentaires, sur les attitudes mentales et physiques qui contribuent à produire et maintenir la maladie, ils se taisent et vendent des préparations commerciales maquillées comme les produits pharmaceutiques qu'ils connaissent depuis l'enfance. Ces colporteurs agissent comme des médecins vendeurs: ils préconisent l'administration d'extraits de glandes et d'imitations chimiques de sécrétions animales aux malades et aux infirmes, au lieu de leur montrer comment vivre de façon à conserver leurs énergies et leurs capacités en utilisant leurs propres glandes pour sécréter les hormones dont l'organisme a besoin. En vendant leurs extraits et leurs imitations synthétiques d'aliments, ils encouragent les gens à persister dans leurs mauvaises habitudes, leur faisant croire qu'ils n'en subiront pas les conséquences, pourvu qu'ils avalent les préparations qu'on leur a vendues. Voilà la vérité, car nous vivons tous dans un monde de transactions commerciales; les médecins et les vendeurs d'aliments abordent chaque patient comme quelqu'un dont ils peuvent profiter. Le bon médecin, comme le bon vendeur de vitamines, est un homme d'affaires.

Le médecin avoue qu'il considère les extraits de glande comme une thérapie de substitution; le vendeur de vitamines n'ose pas parler ainsi de ses substituts. Toutefois, il est évident que la vitaminothérapie vise à remplacer par des vitamines non seulement une alimentation normale et suffisante, mais aussi un mode de vie normal et rationnel. Quand on donne des vitamines au patient qui souffre d'arthrite sans rien faire pour corriger son alimentation et son mode de vie, on essaie évidemment de rendre saines des habitudes de vie non conformes à la physiologie et à la biologie, tout comme les vaccins et les sérums devraient par immunisation rendre sain un mode de vie anormal.

On essaie beaucoup trop de remplacer une vie saine par des vitamines, réelles ou imaginaires. Au lieu de corriger ou d'éliminer les causes de la souffrance du patient, on les ignore et on lui administre périodiquement une vitamine. En ce sens, donner une pilule de vitamine ou donner n'importe quelle autre pilule revient presque au même.

Tout homme développe progressivement une toxémie s'il fume trop, s'il s'enivre, s'il boit du café ou d'autres liquides caféinés, s'il se suralimente de nourriture dénaturée, s'il mange au hasard et sans discernement, s'il se tracasse, ne dort pas assez, prend de l'huile minérale pour soigner sa constipation, manque d'exercice et de soleil, travaille dans

un atelier ou un bureau mal aéré, et s'il se livre exagérément à des relations sexuelles. Finalement, par tous ces moyens, il épuise son organisme. Le vitaminothérapeute s'empresse d'ignorer toutes ces causes de maladie et vend au patient une boîte ou une bouteille de la dernière découverte en matière de préparation de vitamines. Comme il fume probablement lui-même, il ne demande pas au patient de cesser de fumer; comme il s'enivre à l'occasion, il ne prévient pas le patient contre l'habitude de l'alcool. Comme il prend du thé et du café, et qu'il mange beaucoup d'aliments dénaturés, il ne voit pas pourquoi il ferait manger à son patient des aliments naturels; comme il a presque les mêmes mauvaises habitudes mentales et physiques, il préfère les oublier et vendre à prix fort une bouteille de pilules à ce pauvre patient mal informé, victime de son ignorance. La vitaminothérapie n'est que l'une des millions de tentatives faites par les médecins pour guérir la maladie sans en éliminer les causes.

Je connais un vendeur de vitamines, représentant d'une compagnie pharmaceutique, qui assiste aux assemblées et aux conventions des naturopathes de l'état du Texas. Je suis sûr qu'il assiste aussi aux assemblées et aux réunions des autres groupes de soi-disants guérisseurs. Il est un gros fumeur; de plus, il apporte dans les conventions de grosses quantités de whisky de la «meilleure» marque, qu'il distribue à tous les naturopathes, même à ceux qui ne boivent pas. On peut voir ses clients boire, fumer et manger des aliments dénaturés arrosés de café. Je me suis assis une fois à leur table de banquet (je n'ai pas mangé). Le banquet avait lieu dans un hôtel, et la nourriture était celle qu'on trouve dans tous les hôtels: bifteck frit ou grillé, accompagné de toute la garniture, pain blanc, légumes trop cuits (en petite quantité), café et tarte. J'en ai vu certains manger deux ou trois parts de tarte, et d'autres boire deux ou trois tasses de café avec trois ou quatre cubes de sucre blanc. La plupart fumaient. Tous les vendeurs de vitamines, y compris celui que je viens de mentionner, étaient présents. J'y ai rencontré une naturopathe qui mange tous les jours à peu près la même chose qu'à ce banquet. Elle fume des cigarettes à la chaîne et boit tout ce qu'elle peut de café fort; elle ne mange que du pain blanc et se nourrit surtout d'aliments dénaturés. Elle reçoit tous les jours des injections de «vitamines». Maigre, faible, les yeux enfoncés et cernés de noir, malade, elle se moque de toute habitude de vie sensée. Elle croit que tôt ou tard les vitamines lui apporteront la santé, en dépit d'un mode de vie qui contribue quotidiennement à multiplier ses malaises.

Les vitamines ne vous guériront pas des effets de la gloutonnerie si vous continuez à vous suralimenter. Les vitamines ne peuvent vous guérir des effets de l'alcool si vous continuez à boire. Les vitamines ne peuvent vous guérir des effets d'un régime d'aliments dénaturés si vous continuez à manger ces aliments. Les vitamines ne peuvent restaurer la virilité d'un jouisseur s'il continue ses pratiques voluptueuses. On ne peut remplacer l'exercice, le repos ou le sommeil, le soleil, l'air frais par des vitamines. La vitaminothérapie est une supercherie, une illusion.

La «preuve» invoquée pour appuyer la vitaminothérapie repose sur des expériences en laboratoire avec des animaux dont le régime est privé d'une vitamine. C'est seulement en laboratoire qu'il est possible d'enlever un seul élément nutritif et, même dans ce cas, les résultats révèlent que la carence n'est pas unique, mais multiple. Les résultats de ces expériences tendent à démontrer que les états de carence sont non seulement multiples, mais qu'ils touchent à divers degrés tous les minéraux et vitamines essentiels, et même certains autres éléments nutritifs.

Il ne faut jamais perdre de vue que l'humain n'est pas un animal de laboratoire et que, dans la vie normale, on n'a jamais guéri le scorbut par de l'acide ascorbique, ni la pellagre par de la nicotinamide, ni l'anémie par du fer, ni le béri-béri par de la thiamine. Toute approche partielle du problème de l'insuffisance alimentaire est aussi carencée que le régime de la plupart des gens. Pour avoir une alimentation optimale, il ne faut pas seulement assimiler tous les éléments nutritifs en quantité suffisante, il faut aussi corriger toutes les habitudes de vie relatives à la nutrition. On ne peut pas soulager les maux de l'homme par la demi-mesure; il faut se servir de tous les éléments reliés aux besoins du corps, qui est une *unité organique*.

Les faux raisonnements commerciaux

Dans les cas de carence prononcée, on dit que les aliments ne peuvent pas fournir les quantités de vitamines nécessaires. Même si c'était vrai, et ce n'est pas prouvé, ce n'est pas une raison pour donner tant de vitamines à ceux qui ne souffrent pas de carence prononcée. Pour remédier aux carences, il est essentiel de consommer des aliments complets, et non des éléments isolés, car la carence n'est jamais isolée; de

plus les vitamines sont sans valeur par elles-mêmes. Elles ne sont utiles qu'en relation avec d'autres éléments nutritifs: les minéraux, les acides aminés, les sucres, les acides gras. Consommer de grandes quantités de vitamines sans absorber en quantité proportionnelle d'autres éléments nutritifs est un gaspillage de vitamines.

Certains admettent que les aliments naturels, non transformés, non synthétisés, peuvent constituer une alimentation idéale, mais que nous n'en mangeons pas assez pour combler nos besoins en vitamines et en minéraux: c'est un raisonnement commercial. On ne peut prendre au sérieux ceux qui prétendent ainsi qu'il est totalement impossible à l'homme de se nourrir en accord avec la nature. Les fabricants et les vendeurs de vitamines naturelles et synthétiques ont lancé cette idée, non pas dans l'intérêt de la santé, mais par égard pour leurs profits. Une alimentation normale n'a pas besoin de compléments.

On a souvent démontré que l'aptitude de l'organisme à utiliser les diverses sources de vitamines est très variable. Par exemple, les bébés peuvent assimiler dix fois plus de vitamine A dans le carotène des carottes et des épinards que dans une quantité égale (en termes d'unités internationales) de ces huiles de foie de poisson achetées par des mères qui s'en laissent conter. En effet, nous avons toutes les raisons de croire que les vitamines, comme les minéraux, les graisses et les protéines, sont plus faciles à assimiler dans les végétaux que dans les aliments d'origine animale.

Les fruits, les noix divers et les légumes frais et crus peuvent fournir en abondance à l'organisme toutes les vitamines connues et inconnues, tous les minéraux découverts et ceux qui restent à découvrir, des sucres complets, des graisses faciles à digérer, des protéines de première qualité, ainsi que tous les autres éléments nutritifs qu'on ne connaît pas encore.

La querelle qui oppose les partisans de la vitamine naturelle et ceux de la vitamine synthétique ne devrait pas nous intéresser. Les deux partis s'occupent de produits commerciaux, non pas des vitamines contenues dans les aliments. Même ceux qui usent de faux-fuyants en disant que les vitamines naturelles sont préférables en certaines circonstances, et que les vitamines synthétiques le sont dans d'autres, parlent de pilules et d'extraits; ils ne se réfèrent pas aux vitamines des aliments. Ceux qui prétendent vous donner des vitamines naturelles ne

vous donnent que des légumes séchés, réduits en poudre fine et comprimés dans une pilule; ou alors ils vous donnent de l'huile extraite du foie de requin, de morue ou d'autres animaux marins. Comme sources de vitamines, tous ces produits sont inférieurs aux aliments naturels qui n'ont pas subi de transformation.

On croit qu'il y a dans le complexe «B» naturel des éléments que nous ne connaissons pas et qui n'ont pas encore été isolés. On suppose que leur quantité est très infime (micro-éléments), mais qu'ils sont très importants pour la nutrition. Toutefois, nous ignorons encore aujourd'hui les moyens de les inclure dans un produit synthétique.

La nature a prévu les bonnes proportions

L'individu bien informé ne se pose pas la question des vitamines synthétiques ou naturelles; il choisit les meilleures. Les produits synthétiques ne sont pas des vitamines, mais de piètres imitations. De plus, ils ne contiennent pas les oligo-éléments et les autres minéraux qui, dans la nature, sont toujours associés aux vitamines. Souvenez-vous qu'aucune analyse complète des aliments ou de l'organisme humain n'a encore été faite. Du point de vue chimique, il n'est pas encore possible de déterminer ce qui doit ou ne doit pas être inclus dans l'alimentation. Par contre, la nature place tous les éléments requis dans ses aliments et notre organisme s'est adapté aux produits qu'elle nous fournit. Si nous mangeons des produits naturels, nous sommes assurés d'obtenir les oligo-éléments et les autres éléments associés qu'on ne trouve pas dans les produits synthétiques.

Le malheur des uns fait le bonheur des autres...

Dans une de ses conférences au Canada il y a quelques années, l'Anglais Edward Mellanby déclarait que «l'amélioration des habitudes alimentaires au Canada, surtout dans la nouvelle génération, donnerait une meilleure santé physique et mentale, qu'elle ferait disparaître bien des maladies et des invalidités et réduirait grandement la tâche des médecins et des hôpitaux.» C'est peut-être ce qui empêche les médecins et les docteurs de toutes sortes de s'intéresser à la diététique et à une meilleure alimentation de leurs clients. C'est peut-être la raison pour laquelle ils continuent de donner aux nouveau-nés et aux patients des préparations commerciales. De plus, ils se complaisent à parler de vitamines au lieu de montrer aux gens comment bien s'alimenter.

CHAPITRE XVII

LES ALIMENTS MIRACLES

Satan érige un temple chaque fois que Dieu construit une église et, comme le précise Defoe, «on remarquera, à bien y regarder, que Satan attire les plus grandes foules». Curieusement, il en est de même dans le domaine de l'alimentation. Non seulement la grande majorité des gens mangent des aliments communs de qualité inférieure et dénaturés, que l'on vend partout, mais lorsque certains abandonnent l'alimentation conventionnelle et tentent d'adopter une façon plus saine de se nourrir, ils sont induits en erreur par les producteurs et les vendeurs qui vantent la supériorité des substituts sur les aliments naturels.

Un jour, l'un de mes correspondants m'invita très sérieusement, dans la *Hygienic Review*, à porter plus d'intérêt aux éléments essentiels à fort «impact», comme l'huile de foie de morue, la levure de bière, le germe de blé, la mélasse «blackstrap» et le yaourt. Actuellement, on se réfère souvent à ces aliments, parmi lesquels figure le lait écrémé en poudre, comme à des «aliments miracles». Certains considèrent aussi comme «aliments miracles» le miel et le vinaigre de cidre de pomme. Ceux qui font une réclame exagérée des propriétés curatives de ces aliments le font évidemment pour des raisons purement commerciales. Prenons par exemple les vitamines synthétiques et les concentrés de minéraux; on les offre au public comme compléments au régime de sucre blanc, de pain blanc, de riz blanc, de céréales dénaturées, de légumes en boîtes, de fruits sulfurés, de viandes embaumées, de lait pasteurisé, de bonbons, gâteaux, tartes, etc. Au lieu de dire aux gens la

vérité sur l'alimentation et d'essayer de leur inculquer des habitudes alimentaires rationnelles, on leur offre des «compléments» pour compléter un régime sans substance. Au lieu d'instaurer, comme on en a tant besoin, de nouvelles habitudes alimentaires, on offre des préparations qui contiennent, selon eux, «tous les minéraux organiques nécessaires au corps humain».

De même, on cherche des aliments qui assureraient une longue vie; on fait croire aux gens qu'ils pourraient prolonger leur vie en consommant de grandes quantités de protéines de qualité supérieure, de la levure de bière, du lait écrémé en poudre, du yaourt, de la mélasse «blackstrap», du miel, du vinaigre, du pollen, de la gelée royale, du ginseng...

A la recherche de l'aliment miracle

Nos Ponce de Léon modernes ne sont pas à la recherche d'une source magique dont l'eau pourrait donner ou prolonger la jeunesse, mais ils tentent de trouver des aliments qui donneraient le même résultat. C'est la même recherche qu'on entreprenait autrefois pour trouver un «élixir de vie» qui permettrait à l'homme de vivre des centaines d'années, sinon éternellement, tout comme on cherchait aussi la Fontaine de Jouvence. Après avoir abandonné tout espoir de découvrir des mélanges chimiques spéciaux ou une eau magique qui leur assureraient une longue vie en dépit du fait qu'ils font tout pour mourir en bas âge, ils dirigent ailleurs leur sempiternelle quête du Saint-Graal. Les extraits de glandes, les transplantations de glandes, les rayons de toutes sortes et les produits alimentaires ont été étudiés pour savoir s'ils pouvaient prolonger la vie. C'est peut-être Metchnikoff qui a lancé cette quête de l'aliment de longue vie lorsqu'il a mis à la mode la consommation du lait caillé. Il affirmait que c'est grâce à cette habitude que les Bulgares bénéficiaient d'une longue vie, alors qu'en réalité les Bulgares consomment très peu de lait caillé et ne vivent pas plus vieux que les autres.

Tant qu'on n'abandonnera pas cette quête frénétique de l'alimentation magique et de la panacée, il est inutile d'espérer que l'homme aborde sainement le problème de l'alimentation et des habitudes alimentaires. On considère maintenant le produit alimentaire comme une nouvelle potion magique. C'est le mystérieux mélange qui ferait pour nous ce que nous attendions jadis des médicaments. Désormais, les

aliments nous guérissent sans qu'il soit nécessaire d'éliminer la cause de la maladie; ils font aussi fonction de prévention, sans qu'on doive, de même, éliminer les causes de la maladie. Dans la panoplie du magicien, ils ont pris la place des médicaments et des sérums. Cette apologie absurde des aliments extraordinaires, qui sont toujours des produits considérablement dénaturés, et la tentative de leur attribuer des qualités exceptionnelles, lorsqu'il ne s'agit pas carrément d'un mensonge publicitaire, ne sont que la manifestation d'une crédulité puérile.

L'un de ces colporteurs d'«aliments miracles» nous invite à ingurgiter des protéines, et encore des protéines, tout en mettant exclusivement l'accent, à l'exception de la levure, sur les protéines animales: viandes, oeufs, lait, fromage. Il souligne que le lait écrémé en poudre est une source abondante de protéines et mentionne que la levure, en plus de contenir beaucoup de protéines, offre dix-sept vitamines. Il souligne aussi la richesse en minéraux et en vitamines de la mélasse «blackstrap». Mais en dépit de toutes les vitamines que contiennent ces aliments, il nous exhorte à renforcer ce régime par une dose quotidienne de concentré de vitamines. Il nous incite à prendre des vitamines, et encore des vitamines. Son régime consiste à bourrer l'organisme d'acides aminés, de vitamines et de toutes sortes de minéraux. Absorbent des quantités énormes de protéines et de vitamines, même si vous n'en avez pas besoin. Comme il nous est impossible d'absorber suffisamment de vitamine D par des produits naturels, il nous conseille aussi de prendre des comprimés d'huile de foie de poisson.

L'opinion se répand rapidement qu'on doit manger d'une bonne chose jusqu'à l'excès. Il faudrait avoir une surabondance d'une vitamine ou d'une autre, d'un acide aminé (aminoacide) ou d'un autre, d'un minéral ou d'un autre, afin d'en avoir suffisamment.

La suralimentation est néfaste

Cette nouvelle philosophie de la suralimentation ignore complètement l'influence néfaste de la surabondance. Les nutritionnistes droguent leurs patients avec des aliments et des extraits spéciaux, comme les médecins prescrivent des médicaments, et pour la même raison. Ils n'alimentent pas les gens pour les nourrir, mais pour les guérir. Les aliments ne sont plus des substances nutritives, ils sont devenus des médicaments. Ils sont devenus, en quelque sorte, des élixirs.

Ces bavards qui écrivent et parlent d'alimentation ont décidé que tous les maux de l'homme proviennent de carences alimentaires. Pour les prévenir ou y remédier, il faut seulement une surabondance des vitamines, des minéraux ou des protéines qui nous manquent; subitement, nous serions alors en mesure de vivre plus longtemps et de paraître plus jeunes. Ils ont créé un paradis artificiel au milieu duquel ils s'exhibent quelque temps avant de passer dans un au-delà d'où personne ne revient.

L'homme ne vit pas seulement que de pain

Ces gens n'ont jamais compris qu'il y a dans la vie autre chose que les aliments, que le corps n'est pas un vêtement, que l'homme ne vit pas seulement de pain. Il y a autre chose dans la vie que l'alimentation; la nourriture seule ne peut nous faire vivre mille ans. Nous avons besoin d'autre chose dans la vie que des vitamines du complexe B et des acides aminés. Il semble que ces gens soient incapables de le comprendre. Dans leurs ouvrages, ils ne parlent que d'aliments, et ils en parlent comme De Kruif pourrait nous parler d'un antibiotique.

Ces soi-disant diététiciens n'offrent aux gens que des produits alimentaires modifiés et dénaturés. De plus, l'un d'entre eux déclare sérieusement que les aliments naturels sont dangereux et inutilisables. Un autre déclare que la laitue est nuisible à beaucoup de gens, que les fruits acides le sont encore plus, que les épinards détruisent la chaux de l'organisme, que le café est nécessaire parce qu'il stimule les capsules surrénales, que les bains de soleil sont nuisibles. Il prétend que la laitue est nuisible à plus de 75% de la population. Évidemment si les légumes étaient nuisibles, il faudrait s'en remettre aux fabricants de ces produits «supérieurs».

On incite ceux qui s'en laissent conter à prendre pour aliment miracle le miel, qui est un aliment pauvre et de beaucoup inférieur en sucres aux fruits doux. Le yaourt, qui est une forme inférieure de lait suri (parce qu'il est pasteurisé et bouilli), est un autre aliment miracle vendu avec de gros profits. Dans certains milieux, on recommande le vinaigre de cidre, qui est le produit toxique de la fermentation du jus de pomme, car il serait, dit-on, une source abondante d'éléments nutritifs.

Une grande partie des problèmes d'alimentation, au nord et au sud, proviennent de notre refus de consommer de véritables aliments natu-

rels. Le public préfère généralement les produits traités, ceux qui ont été déminéralisés, dévitaminés, dénaturés, standardisés, pasteurisés, homogénéisés, cuits, mis en boîte, gelés ou de toute autre façon infériorisé. Voilà la source des problèmes d'alimentation, qui ne seront pas résolus par les compléments et les substituts. Nous avons un régime de farine blanche, de farine de maïs sans germe et déminéralisée, de céréales dénaturées (des «céréales pour petits déjeuners» qui collent à l'estomac), de sucre blanc, de lait pasteurisé, de viande de conserves et de légumes en boîte, de bonbons, de gâteaux, de tartes,... Et nous croyons compléter ce régime en ajoutant des «compléments» comme les huiles de poisson, la levure de bière, le germe de blé, la mélasse «blackstrap», le miel, le yaourt, le lait écrémé en poudre, le vinaigre de cidre, le pollen, etc...

Un instinct morbide

Si nous achetons des fruits et des légumes frais au magasin ou au marché, ou si nous les cueillons dans potager ou dans verger, nous refusons de les manger avant qu'ils ne soient cuits au point d'être méconnaissables. On cuit les épinards jusqu'à ce qu'ils deviennent une bouillie noire et qu'on ne puisse plus les reconnaître, même au goût; on fait de même pour le chou; on pèle les pommes de terre, on les cuit et on les réduit en purée; les pommes sont cuites puis trempées dans le sucre blanc; les pêches sont réduites en compote et sucrées; on rôtit les noix, on les sale. Nous mangeons si peu d'aliments à l'état naturel qu'il est impossible d'avoir une alimentation optimale, puis nous blâmons le climat pour nos mauvaises habitudes. Une telle attitude pourrait se défendre s'il n'était pas évident que le même type de régime donne les mêmes résultats sous les climats chauds.

N'est-il pas vrai que celui qui se gave de substituts perd souvent son appétit pour les véritables aliments? Les producteurs et les médecins donnent aux gens des aliments «contrefaits», et ceux-ci oublient la valeur du produit authentique. C'est comme la vérité; les gens repoussent la vérité, parce qu'ils portent en eux tant de faussetés qu'ils ne savent plus la reconnaître. «Il n'y a pas de place à l'auberge pour la mère du Sauveur de l'humanité.» Souvent la vérité naît dans une crèche (et trop souvent y reste), parce que l'auberge est pleine de bambocheurs irréflechis et qu'il n'y a plus de place.

On nous offre toutes sortes de compléments, à partir des fourrages grossiers jusqu'aux compléments de vitamines, de minéraux, de protéines (aminoacides), de chlorophylle, etc. Même si ces compléments possédaient toute la valeur que les producteurs prétendent, leur emploi ne suffirait pas à racheter le régime conventionnel d'aliments dénaturés. Par contre, les aliments naturels suffisent sans qu'on y ajoute des compléments. Il est plus important de montrer aux gens la façon de revenir à une alimentation normale que de leur offrir des substituts de la nature. Le programme de «compensation» est un programme commercial, et non pas un programme d'alimentation saine.

Il faut souligner que la science ne connaît pas encore tous les éléments essentiels à l'alimentation humaine, et qu'elle n'a pas encore découvert les relations entre ces divers éléments; elle ne peut alors, du moins au stade actuel de son développement, composer arbitrairement un régime équilibré.

CHAPITRE XVIII

ALIMENTATION ET SANTÉ

Les résultats des expériences faites sur les animaux sont souvent fallacieux. Dans bien des cas, elles ne durent pas assez longtemps pour donner des résultats définitifs; et les conclusions ne s'appliquent qu'aux animaux qui ont subi l'expérience. On ne peut les appliquer directement et uniformément au genre humain. Beaucoup trop souvent, le régime des animaux de laboratoire est spécialement conçu pour prouver ce qu'on veut prouver, car ces «travaux de recherche» bénéficient de subventions (des industries alimentaires ou autres).

Différences importantes entre espèces rapprochées

Tout le règne animal, de l'animalcule à l'homme, forme un ensemble, mais il y a des différences spécifiques, même entre espèces rapprochées, dont il faut tenir compte dans les expériences. Pour déterminer la meilleure alimentation pour l'homme, il n'y a qu'un seul type d'expérience valable: celles conduites sur des humains. L'alimentation qui s'avère la meilleure pour le rat ou le cobaye ne l'est pas nécessairement pour l'homme.

Un pigeon peut prendre une dose de morphine suffisante pour tuer plusieurs hommes, et s'envoler comme si rien n'était. Sans mal apparent, le porc peut avaler une quantité d'acide prussique suffisante pour empoisonner plusieurs hommes. Les lapins s'engraissent à la belladonne, mais si nous en faisons des salades pour nourrir les enfants, ils en mourraient très vite. Auparavant, on disait: «il faut en faire d'abord manger au chien», maintenant on fait un «test biologique». Je serais curieux de savoir ce que les «biologistes» nous donneraient à manger

s'ils utilisaient le rat d'égout comme animal de laboratoire. S'ils se servaient de buses pour leurs «test biologiques», ils découvriraient que la chair pourrie d'un pourceau mort du choléra est un bon aliment. Les chiens mangent les os et les digèrent; il serait peu probable que l'homme s'en tire si facilement avec un régime d'os. Des vers se nourrissent des feuilles du tabac; on peut essayer de se nourrir de feuilles de tabac, mais à la condition d'être un ver...

Avec des animaux inférieurs, nous pouvons prouver tout ce que nous voulons; il suffit de bien choisir les animaux et de faire les expériences d'une façon déterminée. La diététique appliquée aux rats de laboratoire n'a pas résolu les problèmes d'alimentation de l'homme. Ce serait une sottise de dire que les expériences sur les animaux ne nous ont pas apporté des connaissances, ou qu'elles n'ont pas servi à nous guider, mais nous sommes trop portés à déterminer l'alimentation de l'homme d'après leurs résultats.

Les chercheurs subventionnés ont déversé sur nous les résultats de leurs expériences de diététique sur des animaux. Tous, sans exception, maintiennent que la viande est essentielle au développement, à la croissance et au maintien d'un organisme sain. Des siècles d'expérience vécue par des hommes et des animaux, et qui démentent les résultats de ces tests, sont balayés par les mercenaires du cartel de la viande; ils disent aux gens qu'à défaut de manger de la viande de grands malheurs s'abattront sur eux et leurs enfants.

Autopsies pour évaluer les effets de l'alimentation

Il y a d'autres moyens d'évaluer les effets de l'alimentation sur l'homme. Il faut pour cela faire porter les expériences sur des êtres humains si nous désirons connaître les effets de certaines habitudes alimentaires. On en trouve un exemple remarquable dans le compte-rendu des observations anatomiques et pathologiques recueillies au cours d'autopsies réalisées sur des Okinawas, P.E. Steiner nous en fait part dans les *Archives of Pathology* d'octobre 1946.

Selon ce rapport, on a effectué 150 autopsies dans un hôpital militaire du 13 juin au 20 juillet 1945, sur 99 femmes et 51 hommes; quarante cadavres avaient plus de cinquante ans. Cent étaient décédés à la suite de blessures au combat; trente-cinq, à la suite de maladies; et quatorze pour les deux raisons.

Pas de dégénérescence malgré leur grand âge

Le plus surprenant fut de découvrir que les cas de changements régressifs dégénérescents étaient rares. Même si la plupart de ces individus avaient depuis longtemps dépassé la jeunesse, ils n'étaient pas séniles, mais bien conservés malgré la soixantaine avancée. «La-plupart ne souffraient pas de maladies de dégénérescence du système cardio-vasculaire (coeur et vaisseaux sanguins)». On a décelé un durcissement (sclérose) de l'aorte dans seulement sept cas, et les artères moyennes n'avaient subi qu'un peu de tortuosité. On n'a remarqué aucune complication ou séquelle d'artériosclérose. Ces individus avaient le coeur sain et les cas de maladie cardiaque étaient exceptionnels. Aucun ne souffrait d'occlusion coronaire; et il n'y eut qu'un cas d'hypertrophie (grossissement) du coeur, pour cause d'hypertension (pression sanguine surélevée). «Cliniquement parlant, on n'a rencontré que trois cas de troubles cardiaques.» Les maladies du rein étaient rares. On n'a pas décelé de rein rétréci, et il n'y avait que deux cas de calculs rénaux. Même si la cirrhose (durcissement du foie) était courante, on a peu remarqué de maladies de la vésicule ou des conduits biliaires. Les maladies qui ont emporté ceux qui n'étaient pas morts au combat étaient surtout la pneumonie, la dysenterie et la tuberculose.

Huit médecins Okinawas ont affirmé que les résultats de ces autopsies se comparaient pour la plupart à leurs propres expériences.

Ces résultats sont en contraste frappant avec les autopsies pratiquées sur les Européens ou les Américains. Chez ces derniers, les maladies de dégénérescence du coeur, des artères et du rein sont très fréquentes. Les calculs rénaux et les rétrécissements du rein ne sont pas rares. On rencontre très souvent des cas de calculs biliaires et de maladies de la vésicule et des conduits biliaires, de même que des occlusions coronaires, de l'hypertension et des grossissements (hypertrophies) du coeur.

Comment expliquer ces différences? Pourquoi les maladies de dégénérescence sont-elles si rares chez les Okinawas, alors qu'elles prévalent chez les Européens et les Américains? Ces différences marquées ont sans doute plusieurs raisons. Selon Steiner, cet état de chose dépend:

- 1) d'un style de vie actif, mais calme et serein;
- 2) d'une alimentation simple à prédominance végétarienne.

Ce peuple n'est pas strictement végétarien. Son alimentation est seulement à prédominance végétarienne. Il ne consomme pas les grandes quantités de viande, de produits laitiers et d'oeufs que mangent les européens et les américains. Il est aussi possible qu'il n'ait pas pris l'habitude de consommer les poisons de l'homme blanc, tels le tabac, l'alcool, le café, etc.

A défaut d'avoir la version intégrale du rapport de Steiner, j'en ai un court résumé, publié dans le *Year Book of General Medicine* de 1947. Dans ce texte, on ne parle aucunement de tumeurs ou de cancers qui auraient été décelés au cours de l'autopsie des Okinawas. On n'en a donc pas trouvés, ce qui est très significatif. Ces gens ignoraient, ou presque, le cancer.

L'alimentation végétarienne supérieure à l'alimentation carnée

Les résultats de ces autopsies coïncident avec ceux qu'a obtenus McCarrison chez les Hunzas et les Siks de l'Inde. Ils concordent aussi avec les résultats des observations faites sur les animaux dans leur milieu. La fréquence du cancer chez les carnivores et son incidence presque nulle chez les animaux frugivores ou végétariens, la fréquence de l'artériosclérose chez les carnivores et sa rareté parmi les mangeurs de végétaux, la fréquence des tumeurs qui affligent nos volailles bourrées de protéines et bien d'autres facteurs nous laissent à penser qu'une alimentation végétarienne est de beaucoup supérieure à l'alimentation carnée, ou même à l'alimentation mixte. Les protéines animales ne conviennent pas à l'alimentation (elles ne satisfont même pas aux besoins des carnivores), et le mangeur de viande est presque toujours assuré de surconsommer des protéines.

Nous avons toutes les raisons de croire que notre état de santé général, en comparaison de celui du passé, s'est grandement détérioré, en dépit du fait qu'on proclame avoir accru notre longévité, ce qui n'est que pure illusion statistique. Il y a bien des causes à ce déclin physique et mental, à la carie des dents, à la propagation du cancer et du diabète, à la maladie de Bright (néphrite), aux maladies cardio-vasculaires, aux maladies du cerveau et du système nerveux, aux cas de plus en plus fréquents de cancer et de maladies cardiaques chez les jeunes; mais il ne fait aucun doute que notre alimentation artificielle et déficiente est l'une des principales causes du déclin de notre santé mentale et physique.

CHAPITRE XIX

L'ALIMENTATION DE DEMAIN

Nous vivons une époque d'extraits et de produits synthétiques. La farine blanche, le son de blé, le sucre (sucre de canne blanc ou brun, sucre de betterave, sucre d'érable), la gélatine, le glucose et beaucoup d'autres substances d'usage courant sont des extraits. Puis viennent les extraits de vitamines, les extraits de chlorophylle, les extraits d'acides aminés, les extraits de minéraux, sans parler de tout ce qu'on substitue aux aliments. Nous serons bientôt persuadés qu'il nous est impossible de bien nous alimenter en mangeant seulement des aliments naturels; il nous faudrait compléter nos aliments par des extraits.

Les chimistes ne sont pas satisfaits d'avoir divisé nos aliments; ils remuent ciel et terre pour nous synthétiser des éléments nutritifs. Ils ont fabriqué du sucre synthétique (saccharine), des vitamines synthétiques, des acides aminés synthétiques, etc. La plupart de ces produits de synthèse sont à base de goudron. Tous sont toxiques, tous sont inutiles, mais l'égoïsme du chimiste n'a pas de limite. Il croit pouvoir remplacer la plante dans la synthèse des substances nutritives. Dans l'avenir, les laboratoires vont continuer à nous offrir beaucoup d'autres «aliments» synthétiques.

Les produits de la nature en comprimés

En feuilletant un «magazine de santé», je vois une page de publicité présentant des «aliments de santé». Le magazine en question offre aux «amoureux de la santé» les substances suivantes: granules de lécithine, capsules de lécithine de soja, comprimés de poudre d'os (deux sortes), capsules d'ail, enzymes, huile de germe de blé, combinaisons de vitami-

nes A et D, formule quatre-B, capsules de vitamines A, comprimés d'iode (varech), comprimés de vitamines B-12, comprimés de fruits d'églantier, comprimés de levure de bière, levure de bière en poudre, poudre d'os, comprimés d'acides aminés, capsules d'huile de germe de blé, capsules de chlore, comprimés de foie séché, comprimés de chlorophylle, comprimés d'ail et de persil, comprimés de vitamine A, maté (contient de la caféine), assaisonnement sans sel, thé de luzerne, etc...

La vitamine C

Voilà le résultat très logique des tentatives qu'on fait de nos jours pour diviser les aliments. Nous ne mangeons plus des aliments entiers, mais des extraits d'aliment. Nous ne mangeons plus; nous avalons des pilules et des capsules. Le seul aliment entier offert dans toute cette page était la graine de tournesol. On essaie en vain de séparer les différents éléments nutritifs des aliments naturels et d'en faire des mélanges de proportions et combinaisons diverses, au lieu de manger les aliments entiers, tels que les produit notre mère la Nature.

Dans le même magazine, un laboratoire de New-York annonce aux connaisseurs qu'il offre les plus beaux fruits d'églantier du monde, le «produit naturel le plus riche en vitamine C.» On dit qu'ils sont maintenant disponibles en comprimés faciles-à-prendre. On aurait parcouru le monde à la recherche des plus riches variétés d'églantier, et la variété qu'on offre aurait «révélé à l'analyse 300% de plus de vitamine C que les fruits actuellement offerts sur le marché aux États-Unis». Ils ajoutent que leurs comprimés de fruit d'églantier sont «un produit remarquable pour ceux qui ont des problèmes avec les agrumes». Rappelez-vous qu'il n'y a pas si longtemps, on a tenté de discréditer les jus d'agrumes sous prétexte qu'ils étaient dommageables pour les dents, rendaient les hommes stériles et étaient la cause de divers autres troubles de l'organisme. Les comprimés de fruit d'églantier sont l'aboutissement de cette campagne; il n'est pas improbable que les divers fabricants de préparations de fruit d'églantier aient financé la campagne contre les agrumes. Nous avons ici en Amérique, dans nos potagers, des sources fraîches de vitamine C, entre autres le poivron (non pas le piment fort), et nous n'avons pas besoin de parcourir le monde en quête de fruits d'églantier, mais les vendeurs d'«aliments de santé» n'en font pas mention. Au contraire, l'industrie des «aliments de santé», telle qu'elle

opère aujourd'hui, veut absolument faire perdre aux gens l'habitude des aliments naturels et les encombrer d'extraits et de produits synthétiques de toutes sortes.

La vocation première des magasins d'aliments biologiques

A l'origine, le commerce des aliments de santé était conçu pour fournir à l'individu intelligent et bien informé, à celui qui se préoccupait de sa santé, des aliments non transformés impossibles à trouver dans les marchés ordinaires. La marchandise des magasins d'aliments de santé se composait de fruits séchés au soleil au lieu de fruits sulfurés, de farine de blé entier au lieu de ce fameux extrait qui s'appelle farine blanche, de mélasse non sulfurée au lieu de mélasse traitée au bioxyde de soufre, de miel pur à la place des miels artificiels et adultérés qu'on vend partout, des noix non traitées, du beurre d'arachides cru, etc. Le premier magasin d'aliments de santé du monde, fondé par des Hygiénistes de Boston en l'an 1836, vendait des fruits et des légumes frais cultivés dans des sols vierges et fertilisés organiquement sans addition de fumier d'animaux.

C'était l'époque où on insistait sur les aliments entiers, les aliments purs, les aliments non adultérés, les aliments non raffinés, les aliments non conservés, les aliments frais, les aliments sains, et non pas sur des extraits mis en pilules ou en poudre et vendus dans des bouteilles de fantaisie, enveloppées de cellophane avec étiquettes de luxe. En ce temps-là, il n'y avait pas de «substituts de la viande», pour la bonne raison que le végétarien d'alors ne croyait pas avoir besoin d'un «substitut de viande». C'est la viande qu'il considérait comme un substitut, car les viandes, au fur et à mesure des années, avaient graduellement remplacé les ingrédients normaux de l'alimentation humaine. C'était l'époque où on revenait aux sources pour abandonner l'utilisation des substituts.

De nos jours, le magasin d'«aliments de santé» est la victime des maisons de commerce et des charlatans spécialistes des conférences sur la santé, qui ont convaincu bien des gens que leur vie même dépend de la consommation massive de pilules de vitamines, de concentrés de minéraux, d'huile de germe de blé, de mélasse blackstrap (mélasse brûlée), de lait écrémé en poudre, de levure de bière et d'autres aliments inférieurs ou imités.

La formule du repas de demain...

Laissez-moi vous donner la formule du repas de demain... Mettez dans une demi-tasse d'eau chaude une capsule de vitamine A; ajoutez deux comprimés d'iode, un comprimé de vitamine B-12, trois comprimés de fruit d'églantier, trois comprimés de levure de bière, une once de poudre d'os, trois capsules de lécithine de soja, trois comprimés d'acides aminés, une capsule de germe de blé, deux capsules de chlore, quatre comprimés de foie séché, deux comprimés de chlorophylle, un comprimé d'ail, un comprimé d'enzymes à la bile de boeuf, de la papaine, de la pancréatine et de l'extrait de duodénum. Remuez pour que tous les ingrédients soient bien dissous, puis mettez-vous à table.

Si le goût laisse à désirer, ajoutez trois cuillerées de sucre blanc, un peu de farine blanche pour épaissir, et suffisamment d'agar-agar pour donner du volume. Évidemment il faut varier la formule à chaque repas, sinon votre régime souffrira de carences.

On recommande le foie entier (desséché) comme excellente source de cuivre et de fer; il contient aussi des vitamines et des acides aminés. Pour le bon fonctionnement des intestins, on recommande la poudre d'os comme source de calcium, de phosphore, de fer, de cuivre, de manganèse, de zinc, d'iode et d'autres oligo-éléments. Les feuilles de luzerne séchées, mises en poudre et en pilules, sont coûteuses et loin d'être aussi nutritives que les feuilles vertes et fraîches des épinards, du céleri, de la laitue; mais pensez au plaisir que vous aurez en avalant vos pilules favorites. Manger est embêtant quand il suffit d'avalier des pilules et des capsules. Pourquoi se donner la peine de sécréter ses propres enzymes digestives quand on peut s'en procurer à la pharmacie ou au magasin d'aliments de santé? Le médecin peut vous fournir de l'insuline, de la thyroxine, de l'adrénaline, des extraits de glande pituitaire, des hormones de gonade, etc.; alors, vous n'avez plus besoin de sécréter vos propres hormones. Il peut être même avantageux de vous faire enlever les glandes endocrines. Les maisons de commerce et leurs serviteurs, les hommes de science, ont mis la nature sens dessus dessous et ont tout bouleversé; seules les vieilles barbes se mêlent encore de manger et de sécréter des enzymes et des hormones.

Aujourd'hui, vous pouvez prendre une pilule qui contient de la levure de bière, de la poudre d'os et du foie cru (choses que vous ne devriez

jamais mettre dans votre estomac). De même, dans un seul comprimé, vous pouvez avoir des vitamines A et D extraites d'huile de foie de poisson, des vitamines du complexe B extraites de levure, de la vitamine B 12 naturelle extraite de foie sec, de l'iode extrait du varech de la côte du Pacifique, du calcium, du phosphore et des oligo-éléments extraits de poudre d'os, de la vitamine E extraite d'huiles végétales, de la moelle rouge d'os, du fer, et des fruits d'églantier importés. Pensez-y! Tout cela dans un seul comprimé! Il suffit de trois comprimés pour un repas. Pourquoi s'embarrasser de ces substances passées de mode que sont le chou, le gombo, les pommes, les oranges, les noix, etc.? Nos gars vous ont préparé en laboratoire des repas si sains et délicieux qu'aucun cuisinier n'a jamais rêvé d'en faire autant, et si commodes que vous pouvez les apporter dans la poche de votre veston. Plus besoin de salle à manger, de tables, d'assiettes. On évite aussi le lavage de la vaisselle: il suffit de prendre une pilule contenant la poudre de l'os d'une patte arrière d'un mouton nourri à la chlorophylle. Qui voudrait retourner au paradis? N'avons-nous pas tout ce qu'il nous faut, et sous une forme infiniment supérieure?

CHAPITRE XX

UNE ALIMENTATION SENSÉE

Il est nécessaire de souligner qu'une carence nutritionnelle de l'organisme n'est pas toujours (elle est rarement, en fait) la conséquence d'une carence alimentaire. Il est facile de le démontrer: il peut arriver que la consommation de nourriture soit plus que suffisante, en quantité comme en qualité, pour les besoins de l'organisme, et que ces besoins ne soient pas satisfaits. On parle de *carence primaire* lorsque l'insuffisance nutritionnelle résulte d'une alimentation carentielle, et de *carence secondaire ou endogène* lorsque l'insuffisance nutritionnelle résulte d'un manque de digestion, d'absorption ou d'assimilation. On rencontre beaucoup plus d'exemples d'insuffisance nutritionnelle endogène que de carence nutritionnelle primaire.

Dans les fortes baisses d'alcalinité (ce qu'on appelle l'acidose), le calcium, abondant dans la nourriture, n'est pas bien utilisé. Une hausse d'alcalinité du sang accroît l'utilisation de calcium. On trouve généralement du fer en abondance dans l'alimentation des patients anémiques, et même dans leurs tissus, mais ils sont incapables de l'utiliser pour en faire du sang. Comme je l'ai bien souligné dans un chapitre précédent, l'aliment n'est pas nutrition, mais matériau de nutrition; lorsque le processus de la nutrition fait défaut, quelle qu'en soit la cause, les capacités d'utilisation des matériaux nutritifs sont paralysées.

Dans le cas de carence en vitamine D ou de certaines maladies de l'intestin, l'absorption du calcium se fait difficilement, même s'il est abondant dans l'alimentation. Une mauvaise digestion dans l'estomac peut aussi nuire à l'absorption du fer. Il est vrai que chez la plupart des malades mentaux ou physiques, il y a carence de vitamines et de minéraux dans l'organisme, bien que ces éléments soient en quantité suffisante dans la nourriture. Donner plus de minéraux et de vitamines à ces

patients s'avère inutile; car donner plus de nourriture, alors que le patient est incapable d'absorber et d'utiliser les minéraux et les vitamines qu'il prend déjà, ne sert qu'à surcharger un système digestif déjà très affaibli. Il faut restaurer la capacité d'assimilation, c'est-à-dire améliorer les fonctions de nutrition et de digestion avant d'alimenter le patient (et non pas après). L'hyperacidité de l'estomac empêche la digestion; surtout la digestion des amidons, et aussi, dans une certaine mesure, celle des protéines.

Éliminer en priorité les causes de l'incapacité nutritionnelle

Il ne faut pas interpréter tout cela comme une défense de l'alimentation dénaturée adoptée de nos jours par tout le monde. Cette alimentation, surtout dans les quantités habituellement absorbées, est en grande partie responsable du délabrement des fonctions de la nutrition et, par conséquent, de la mauvaise digestion et des difficultés d'absorption. Même dans les meilleures conditions, il est évident que l'organisme ne peut extraire de la nourriture des éléments nutritifs qui n'y sont pas. Mais si un patient s'alimente - peut-être même se suralimente - d'aliments naturels et sains sans pouvoir assimiler convenablement, ce n'est pas l'aider que de lui donner encore plus des mêmes aliments, ou des aliments similaires. Lui donner des concentrés de minéraux et des extraits de vitamines ne l'aidera pas non plus. La seule façon de l'aider consiste à éliminer les causes de son incapacité nutritionnelle et à lui donner le repos afin de permettre à son organisme de rétablir les fonctions de sécrétion et d'excrétion. Suralimenter un individu profondément toxémique et s'attendre à ce qu'il assimile bien sa nourriture est le comble du ridicule. Suralimenter le patient profondément épuisé et s'attendre à ce qu'il digère et assimile ses aliments, c'est espérer que les chardons donnent des figes.

Même dans les milieux «autorisés», on commence à se rendre compte qu'on a toujours trop considéré la nutrition du point de vue des éléments chimiques. On s'est laissé aller à trop parler de calcium ou de fer, ou de vitamine C, ou d'acides aminés, alors que nous mangeons et que nous devrions manger des aliments entiers. *La nature présente les substances alimentaires dans des ensembles équilibrés; il nous faut apprendre à les consommer dans certaines conditions internes et externes, d'une manière qui nous permette de mieux les utiliser.*

Nous mangeons du chou, du maïs, des épinards, des oranges, des pommes, des raisins, des pacanes et d'autres aliments semblables, non pas du fer ou du phosphore ou de la vitamine B1.

Si le «biochimiste» dit qu'il peut fournir à l'organisme des minéraux en poudre ou en pilule, je ne suis pas du tout de son avis. Il peut faire passer ses substances chimiques dans l'organisme, mais il ne peut pas les rendre utilisables. Ce que dit Berg est vrai: «Lorsque les sels basiques requis sont fournis sous forme de sels chimiques inertes, ils sont excrétés si rapidement que l'organisme souffre d'une baisse d'alcalinité au moment même où il a le plus grand besoin de sels basiques.» Puis, après avoir signalé que les sels organiques sont retenus dans l'organisme et utilisés au besoin, il dit: «Alors que les effets des bases contenues dans les mélanges artificiels de sels inorganiques se limitent à une période d'une heure ou deux après l'absorption, les bases des sels nutritifs naturels poursuivent leur action durant de longues périodes. Il n'y a qu'une raison pour laquelle l'organisme élimine les sels chimiques le plus rapidement possible: c'est qu'ils sont inutilisables.»

Les bévues des biochimistes

Le soi-disant biochimiste ne connaît même pas tous les besoins de l'organisme; comment peut-il alors penser à les satisfaire, en supposant que ses mélanges artificiels puissent servir à quelque chose? C'est seulement dans les *aliments entiers*, non transformés, non traités, qu'on peut trouver toutes les substances nutritives dont a besoin l'organisme. Un certain nombre d'éléments se trouvent dans l'organisme en quantités si petites (à peine des traces) qu'on les appelle «oligo-éléments.» Entre autres, nous trouvons du cuivre, du nickel, de l'étain, du zinc, du manganèse, de l'arsenic, de l'argent, du cobalt, du bore, du chrome, du lithium, du palladium, du molybdène, du rubidium, du sélénium, du tellure et du vanadium. On connaît la fonction dans l'organisme de certains d'entre eux, le cuivre et le nickel par exemple; d'autres servent aussi à quelque chose, ou sont seulement des corps étrangers. Il n'est pas possible de dire si tous ces éléments sont nécessaires. On ne sait pas non plus s'il y aurait d'autres éléments en quantités si infimes qu'il soit impossible de les détecter par les méthodes actuelles. Voici ce qui est sûr: nous pouvons donner à l'organisme ce dont il a besoin en matière d'oligo-éléments, en association idéale avec d'autres éléments, à

la condition de les lui donner sous forme d'aliments. Les aliments naturels nous fournissent les éléments nutritifs dont nous avons besoin sous forme utilisable. Il n'y a pas d'autres moyens de satisfaire l'organisme.

Les bévues du biochimiste

L'histoire de la diététique «scientifique» est en grande partie l'histoire des bévues des «biochimistes». On a d'abord insisté sur les protéines, puis sur les calories, puis sur les minéraux et enfin sur les vitamines. Maintenant, nous sommes revenus aux protéines, mais nous parlons d'acides aminés plutôt que de protéines. Les soi-disant scientifiques ont toujours été portés à se préoccuper des éléments chimiques et à ignorer les relations qui existent entre ces divers éléments, relations qui doivent être respectées pour que soit assurée une bonne nutrition. Ils ne veulent pas accepter les mélanges harmonieux d'éléments que sont les aliments de la nature; ils fragmentent les aliments et manipulent des pièces détachées. Le résultat est un chaos diététique plutôt qu'une science de la diététique. Les mélanges artificiels et les normes alimentaires qu'ils ont inventés n'ont servi qu'à ruiner notre santé.

A cause de ce programme absurde, on ne tient plus aucun compte des voies digestives, et on tente de plus en plus de passer outre le système digestif. Aujourd'hui, on essaie de nourrir les hommes à travers la peau. Par une piqûre, on envoie directement dans le flux sanguin des solutions de sel, des préparations de vitamines, des acides aminés, du glucose, de la chlorophylle, etc. L'alimentation rectale au moyen de «lavements nutritifs», cette vieille recette d'antan, a pratiquement laissé sa place à la nouvelle alimentation hypodermique. L'alimentation rectale n'a jamais été un succès, et l'alimentation par la peau est également un échec. La science, car c'est ainsi que nous appelons ces pratiques de magie, cherche constamment à remplacer les produits naturels et les méthodes naturelles de reproduction, de même elle cherche à prédigérer notre nourriture et à nous alimenter par la peau. Par égocentrisme, les scientifiques commettent de plus en plus de gaffes.

Quand nous l'aurons bien compris, il nous faudra jeter aux ordures au moins la moitié de notre «science». En alimentation comme en reproduction, si nous désirons obtenir des résultats satisfaisants, nous devons respecter les desseins et les méthodes de la nature.

Les découvertes en laboratoire, à propos desquelles on nous rebat

les oreilles, nous induisent en erreur parce qu'elles ne sont pas appliquées aux aliments tels que nous les connaissons. Si nous pensons en termes de préparations «biochimiques» et de procédés artificiels d'alimentation, nous ne pouvons qu'aboutir au désastre. Si, par exemple, on veut enrichir l'alimentation par du calcium, il faut le faire avec des aliments riches en calcium, non pas avec du calcium préparé en laboratoire ou de la coquille d'oeuf en poudre. La poudre d'os, qui est riche en calcium assimilable, n'est pas non plus la meilleure source de calcium. Il nous faut surtout comprendre qu'il est impossible d'assurer une alimentation appropriée en renforçant le régime par des produits synthétiques qui imitent ceux qu'on trouve dans les aliments. L'échec flagrant des vitamines synthétiques, sans oublier leur nature toxique, aurait dû nous en convaincre depuis longtemps. Les substituts chimiques des aliments naturels ne font que nuire.

Je désire vous préciser quelque chose à propos de la poudre d'os. Lorsqu'on la fabrique, on la traite avec des produits chimiques. Lorsqu'on prend du phosphore en grandes quantités avec du calcium (comme dans la poudre d'os), nous disent les biochimistes, le phosphore tend à précipiter le calcium en paillettes insolubles dans les viscères, ce qui retarde son absorption et finalement, son assimilation. Quoique les autorités en matière d'alimentation humaine reconnaissent que la carence en calcium est la plus commune dans l'alimentation de l'homme civilisé, elles sont presque toutes d'accord pour dire que la plupart des régimes fournissent suffisamment de phosphore. Tout cela nous porte à croire que la poudre d'os n'est pas la meilleure source de calcium pour l'homme.

Il convient maintenant d'ajouter quelques mots sur les coquilles d'oeufs. On dit que le carbonate de calcium et certains autres oligo-éléments de la coquille de l'oeuf sont graduellement utilisés par l'embryon en cours de couaison pour construire son squelette. Ce phénomène serait unique dans la nature. C'est pourquoi on suppose que les coquilles d'oeuf sont d'excellentes sources de calcium et d'oligo-éléments pour l'homme. Après avoir observé moi-même les résultats de la consommation de coquilles d'oeuf, je suis convaincu qu'il s'agit d'une autre combine commerciale pour guérir la maladie sans en éliminer les causes. Ce ne sont pas les coquilles d'oeuf, mais les aliments qui sont la bonne source de calcium pour l'homme. On ajoute aux coquilles d'oeuf en poudre vendues au magasin d'autres substances comme l'acide ci-

trique, la vitamine D, etc., afin «d'accroître l'ionisation et l'assimilation». C'est faire preuve d'un talent pour la vente, mais d'une méconnaissance de l'alimentation.

Le monde qu'on dit scientifique est de mèche avec les carnivores, et ses conseils diététiques ont pour but d'induire les hommes à manger de plus en plus de viande, d'oeufs et de produits laitiers. Dans le numéro de juillet 1954 de *Prevention*, un journaliste répond à la question: «Pouvons-nous remplacer la viande par des haricots ou du soja?» Il écrit: «Dans une certaine mesure, mais il faut se souvenir qu'aucun aliment végétal n'est aussi riche en acides aminés essentiels que les aliments d'origine animale; il ne faut donc pas compter uniquement sur les haricots pour acquérir nos protéines».

Induire le monde en erreur pour faire manger la viande

Bien qu'elle soit à peu près correcte, sa réponse est stupide. Personne ne compte uniquement sur les haricots pour obtenir jour après jours des protéines. Personne ne compte sur un seul aliment comme source de protéines. L'homme carnivore est si aveuglé par ses moeurs sanglantes qu'il est incapable de saisir les habitudes alimentaires simples que tous les végétariens et les frugivores comprennent très bien. En plus d'être débauché par ses appétits morbides, il désire induire tout le monde en erreur. Il parle savamment des acides aminés (substances exclusivement fabriquées par les plantes, et par rien d'autre) et révèle son ignorance de la diététique en présumant qu'il nous faut obtenir nos acides aminés d'une seule source. Ainsi, si les haricots ne pouvaient nous fournir suffisamment d'acides aminés, nous serions foutus; il n'y aurait pas d'autres sources d'acides aminés dans notre régime végétarien.

La course aux protéines

Elle est telle, qu'on dit maintenant «qu'il y a peu de chances d'absorber trop de protéines». En corollaire, on soutient «qu'il y a toutes les raisons de croire que nous n'en aurons jamais assez». Après cent ans de recherches au cours desquelles il fut démontré qu'une absorption limitée de protéines est préférable, les mangeurs de viande ont repris la course aux protéines, conformément à l'ancienne norme de Voigt. Les industries du boeuf, de la volaille et du lait tiennent le Conseil National de la Recherche à la gorge.

Comme source d'acides aminés, on conseille fortement les aliments d'origine animale, même le bifteck haché. Il ne devrait pas vous surprendre que certains experts insistent pour qu'on fasse de nous des saprophytes (êtres se nourrissant de matières organiques en putréfaction).

Ils cherchent à faire de nous des saprophytes, des carnivores, des parasites, ou même des cannibales. Selon ces pseudo-experts en alimentation, vous ne pouvez trouver dans les haricots, le macaroni, les céréales et la gélatine tous les acides aminés dont vous avez besoin; il vous faut donc consommer de la viande, des oeufs et du lait en poudre. Il n'existerait aucune autre source apte à fournir ces éléments précieux pour l'élaboration des tissus. Est-ce que ces gens tentent délibérément de tromper leurs lecteurs au profit d'intérêts commerciaux, ou sont-ils ignorants au point d'être devenus des aveugles conduisant d'autres aveugles?

A l'été 1954, Michael Graham, un diététicien britannique, décrivait à des «scientifiques» européens la manière d'apprêter les rongeurs, il déclarait qu'«il faut faire bouillir un gros rat pendant 20 minutes et une souris, de 5 à 10 minutes selon la grosseur». Un auditeur fin gourmet répliqua: «J'ai remarqué que les souris de Londres ne sont pas aussi savoureuses que celles que je mangeais à Winchester». L'Européen moderne s'abaisse de plus en plus au rang de grossier carnivore, avec l'aide et l'approbation de la «science de la diététique».

Du poisson pour les vaches

On dit qu'en Angleterre on ajoute du poisson séché à la nourriture des vaches afin de leur fournir des protéines. Nos «scientifiques» ont découvert que la nature a fait des erreurs; la pire serait de ne pas avoir fait de tous les animaux des carnassiers. Pour eux, une protéine est une protéine, peu importe d'où elle vient. La vache, qui est normalement un animal herbivore, se nourrit maintenant comme un carnivore. Il n'est pas étonnant que le docteur Tilden ait prédit que la science nous rendrait tous fous. Déjà, même si on ne donne du poisson aux vaches que depuis peu, on rapporte que les bébés nourris au lait de ces vaches ont souffert de maladies. Des expériences faites avec le lait d'autres vaches ont révélé que le lait des vaches strictement végétariennes n'était pas nocif pour les bébés.

Pervertir et déformer la nature

Nos scientifiques de l'alimentation ne peuvent en tirer aucune leçon. Ils sont tellement persuadés qu'il faut changer les habitudes alimentaires normales de l'homme et des animaux qu'ils saccageront la terre entière au profit de ceux qui les paient (les propriétaires de l'industrie alimentaire). Ils ferment les yeux sur les torts causés par leurs programmes d'alimentation scandaleux. Les scientifiques n'étudient plus la nature et ses lois pour la comprendre, mais pour la pervertir et la déformer. Ils mangent encore les fruits du mal et ont cessé de s'alimenter des fruits de la connaissance du bien. Je dois répéter que si l'humanité ne détruit pas ses «scientifiques», les «scientifiques» la détruiront; et je ne fais pas seulement allusion aux «scientifiques de l'atome».

Les chimistes savent maintenant comment synthétiser quatre acides aminés. Comme les vitamines, on les synthétise à partir des produits du goudron. Comme les vitamines synthétiques, ils sont inutilisables. Un jour, le chimiste émergera de son égocentrisme et découvrira qu'il ne peut fabriquer par synthétisation des substances alimentaires acceptables. Il n'y a tout simplement aucune raison de croire qu'il soit nécessaire de synthétiser des acides aminés. Toutes les protéines de la terre sont faites d'acides aminés; il nous suffit de manger des protéines naturelles.

Il y a des préparations d'acides aminés extraits d'aliments comme la viande ou la levure. On les offre au public comme compléments alimentaires. Ces produits commerciaux ne vaudront jamais les produits de la digestion. On dit que ces extraits d'acides aminés ne sont pas plus artificiels que le lait ou les oeufs en poudre. Admettons que ce soit vrai. Mais alors, est-ce que le lait en poudre est une substance normale? Est-ce que les oeufs en poudre sont des aliments sains? On vend et on utilise ces produits parce que leur fabrication et leur vente rapportent de l'argent. On insiste sur le fait que les acides aminés de ces extraits sont concentrés; du même souffle, on dit que ces extraits sont «dans les mêmes proportions que dans la nature». Deux affirmations qui se contredisent.

Des expériences en clinique ont prouvé que la consommation à tort et à travers de concentrés d'acides aminés peut conduire rapidement à un déséquilibre alimentaire désastreux. C'est le cas des acides aminés

naturels comme des acides aminés synthétiques, mais surtout des substances synthétiques. On a fait des expériences pour nourrir des rats avec des acides aminés synthétiques: l'équilibre protéinique fut tellement perturbé qu'en peu de temps ils ont contracté de graves maladies nerveuses.

N'oublions jamais que nous n'avons pas seulement besoin d'acides aminés; il nous faut aussi, en combinaisons appropriées, des protéines, des minéraux et des hydrates de carbone. Si les combinaisons ne sont pas justes, les acides aminés restent inutilisables. Mangeons des protéines et laissons au processus normal de la digestion le soin de nous donner les acides aminés qu'elles contiennent. Pourquoi toujours essayer d'ignorer les processus normaux de la vie? Nous n'avons pas encore appris à faire mieux.

CHAPITRE XXI

LES RÉGIMES DE GUÉRISON

Les lecteurs sont convaincus qu'il y a des régimes spéciaux pour certaines «maladies», qu'il faut prendre certains aliments pour certaines conditions de l'organisme, qu'il y a des aliments destinés à nourrir certaines parties du corps et que les «régimes de guérison» existent; ils continuent à m'envoyer des lettres pour me demander de leur composer un régime ou de les renseigner sur la «valeur spécifique» de certains aliments. D'autres me critiquent longuement parce que j'ai négligé de prescrire un régime spécial pour leur maladie. Un certain m'écrit pour me dire: «Veuillez s'il vous plaît m'envoyer un régime contre l'arthrite»; une autre écrit et me demande: «J'attends mon premier enfant; veuillez s'il vous plaît me faire parvenir un régime pour femmes enceintes»; un jeune homme écrit pour me demander: «Que devrais-je manger pour me guérir de l'asthme?»

Les maniaques du régime

Mes lecteurs désirent-ils devenir des maniaques du régime ou des Hygiénistes ? Désirent-ils suivre les conseils sans valeur des Hauser, Braggs, Prétorius, Korld et autres, ou apprendre à vivre sainement? La doctrine absurde selon laquelle «tout est dans le régime» n'a jamais été celle des Hygiénistes. Les gens qui vendent des pilules de vitamines, des mélanges de sels minéraux en capsules, du lait écrémé en poudre, de la mélasse blackstrap etc.... n'ont pas plus de compétence pour conseiller le public en matière d'alimentation que ceux qui prescrivent de l'huile de foie de morue, de l'huile de foie de requin, de la gélatine et «beaucoup de bons aliments nourrissants pour garder vos forces». Il faut mettre dans le même sac ceux qui croient qu'un régime

peut guérir et ceux qui guérissent par des produits pharmaceutiques.

Je persiste à croire que tôt ou tard les gens vont comprendre qu'un régime ne peut guérir la maladie. Le jeûne ne guérit pas. En fait, rien de ce qui est connu de l'homme ne peut guérir. Lorsque ses fonctions ne sont pas entravées par de mauvaises habitudes mentales ou physiques, l'organisme vivant se guérit lui-même et réussit à revenir à la santé par ses propres moyens. Une médecine qui traite le malade par toutes sortes de méthodes, par des régimes, etc. est une médecine anormale, qui n'existerait pas si les gens abandonnaient leurs mauvaises habitudes de vie. Ces habitudes sont la cause profonde de la maladie parce qu'elle provoquent l'épuisement nerveux. La demande inintelligente du soulagement des symptômes contribue à l'éclosion d'innombrables méthodes de guérison. Quand les gens auront compris que la maladie est superflue et insensée et que les régimes sont stupides, ils apprendront à bien vivre et à se maintenir ainsi en bonne santé.

Les gens sont malades, mais ils n'ont pas besoin de médecins; il leur faut de l'honnêteté, de la justesse de jugement et de la santé. Les vendeurs de traitements et de régimes ont toujours insisté sur la maladie, car la maladie leur rapporte de gros revenus. Les malades crient sans cesse: «Donnez-nous des régimes pour guérir», et les vendeurs de traitements de toutes sortes répondent à la demande par une suite interminable de cures qui promettent le soulagement et la guérison, mais qui restent éphémères.

Les cures ne durent pas. Tous les soi-disants guérisseurs essayent de vendre leur nouvelle cure. Les cures se suivent les unes les autres et tombent dans l'oubli. Si le corps médical officiel découvre une nouvelle cure (habituellement, c'est toujours une «découverte»), on l'annonce avec retentissement dans les journaux, on la proclame au monde à pleines pages, un ouragan de publicité à sensation balaie le pays, et ceux qui subissent les conséquences de leurs propres habitudes croient qu'ils pourront être enfin rachetés de leurs péchés. Ils vont pouvoir enfin manger leur gâteau sans être malade. Les grands hommes de la médecine ont trouvé un moyen de dégriser l'ivrogne tout en le laissant boire. Mais la cure ne dure pas. Après quelques semaines ou quelques années, elle est reléguée aux oubliettes de la thérapeutique.

On a connu beaucoup de régimes. Un grand nombre de mes lecteurs sont assez vieux pour se souvenir du miracle du lait. Jusqu'à dernière-

ment, le pays était parsemé d'institutions spécialisées dans le régime au lait ou la cure de lait. La cure de raisin s'est répandue aux Etats-Unis durant la guerre pour l'indépendance du Sud et a été remise à la mode il y a quelques années, comme cure contre le cancer, par un «guérisseur-hypnotiseur» d'Afrique. Elle a encore une certaine vogue, mais l'enthousiasme s'atténue. Il y eut la «cure de bonbons» contre le rhume, la «cure de carottes» contre la tuberculose, puis la «cure de carottes» contre la cécité nocturne. Il y eut la «cure de mûres» contre la diarrhée; on a connu pendant longtemps le composé végétal de Lydia E. Pinkham pour soigner les maladies de la femme. Les cures font trois petits tours et puis s'en vont, mais il en vient toujours de nouvelles.

La gloutonnerie est en grande partie responsable des maladies

Tous les régimes inventés par les phraseurs de la diététique ne sont que des programmes pour remplacer par des habitudes supposées moins nocives que la gloutonnerie qui fut en grande partie responsable de la maladie. Edward Earl Puriton a défini la cure de lait comme «une surconsommation inoffensive de lait». Nous ne doutons pas que les gens en cure de lait soient suralimentés; mais il est douteux que cette méthode soit inoffensive. Donner de sept à neuf litres de lait par jour équivaut à donner huit kilog de raisin par jour à la victime d'une cure de raisins. J'ai vu des patients prendre jusqu'à quatorze litres de lait par jour.

Certains nutritionnistes d'aujourd'hui préconisent fortement la surconsommation de protéines, comme dans l'ancien régime de bifteck Salisbury. D'autres poussent leurs victimes à boire de grandes quantités de jus de fruits ou de légumes.

Lorsqu'un médecin dit à un patient qui souffre de suralimentation chronique de manger «beaucoup de bons aliments nourrissants pour garder ses forces», il raisonne comme celui qui dirait à un ivrogne: «Vous devez boire beaucoup de bon whisky stimulant afin d'avoir des forces pour marcher.» Préconiser la surconsommation de protéines à ceux qui s'en sont gavés toute leur vie est aussi néfaste que conseiller à un coureur épuisé de faire plus d'exercice. Les gens qui se sont rendus malades par leurs abus ne peuvent recouvrer la santé en continuant leurs abus. Il faut leur conseiller de manger moins.

Qu'on soit jeune ou âgé, les habitudes qui conduisent à l'épuisement diminuent les fonctions de digestion. Ceux dont l'organisme est fatigué, épuisé ou surmené, et qui ne diminuent pas leur consommation, s'attirent des troubles de la digestion. Tout le monde sait qu'avoir froid aux pieds empêche de bien digérer. Car la chaleur donne de l'énergie à la personne en situation d'épuisement, favorise la digestion et le bon fonctionnement des intestins. Ceux qui n'abusent pas de leurs fonctions de digestion n'auront pas d'indigestion. Ceux qui ont pris l'habitude de dépasser leurs limites auront toujours des ennuis.

Nous devons prendre garde à notre alimentation pour deux raisons, et ces raisons sont d'autant plus impérieuses que nous nous sommes aliéné la nature et les produits naturels. La première: nous devons nous assurer de fournir à l'organisme une quantité suffisante de tous les éléments nutritifs; l'autre est aussi simple: nous devons manger dans des conditions physiques, mentales et physiologiques qui accélèrent, au lieu de retarder, la digestion des aliments consommés. La première règle suppose que nous écartions les aliments dénaturés pour ne manger que des produits naturels authentiques; la deuxième exige le respect des combinaisons alimentaires et pose certaines conditions: avoir faim, être en équilibre émotionnel, avoir de la vigueur et être en bonne santé. Manger lorsqu'on a du chagrin, qu'on est fatigué, malade ou fiévreux, c'est manger sans pouvoir digérer.

Tôt ou tard, les gros mangeurs atteignent la limite de leur tolérance à l'abus, lorsqu'ils ont de la difficulté à digérer et se sentent mal à l'aise après le repas; dans ce cas, le seul remède consiste à rajuster la consommation des aliments aux capacités de digestion. Si l'abus n'a pas cessé, changer de régime ne résoudra certainement pas les problèmes de digestion. Si la fonction de digestion est affaiblie et qu'ils mangent plus qu'ils ne peuvent digérer, ils sont malades et incapables d'assimiler les quantités théoriques normales de calories, d'acides aminés, etc. L'organisme affaibli n'entend rien aux normes de laboratoire.

La suralimentation et les mauvaises combinaisons conduisent à la toxémie

Lorsque le métabolisme n'a pas assez d'énergie vitale (énervation) pour suffire aux fonctions d'élimination, les déchets toxiques provenant de la désintégration des tissus s'accumulent et créent un état de toxé-

mie. Quand l'organisme est constamment sollicité pour chasser des stimulants (poisons) de toutes sortes et combattre la production de fermentations dans le tube digestif, il finit par dissiper son énergie et souffrir d'épuisement vital (énervation). L'élimination ne se fait plus et la toxémie s'installe. Toutes sortes de symptômes de maladie se manifestent. La fermentation et la putréfaction des aliments dans le système digestif sont causés par la surconsommation de pain et de céréales, la suralimentation en général, les mauvaises combinaisons comme pain et viande, pain et oeufs, pain et fromage, céréales avec lait et sucre, céréales avec lait, céréales avec sucre, acides et amidons, acides et protéines, melons en fin de repas, confiture et pain, tarte, gâteau, bonbons, etc. De même, le pain et le lait qu'on donne souvent ensemble aux bébés et aux jeunes enfants sont une mauvaise combinaison pour la santé. Si de plus on y ajoute des fruits ou du sucre, c'est encore pire.

Les organismes qui digèrent bien (c'est-à-dire ceux dont les fonctions de sécrétion sont normales) peuvent se protéger contre les bactéries nuisibles, les champignons, les abus de nourriture et, dans une très grande mesure, les mauvaises combinaisons alimentaires; ceux dont l'énergie vitale est amoindrie et qui sont toxémiques, ceux qui ont abusé de leurs énergies au point de ne plus pouvoir assurer le fonctionnement de leurs organes vitaux, souffriront chaque fois qu'ils feront des excès. On ne devrait pas faire de l'alimentation de l'homme un mystère, une chose réservée aux diplômés d'université. L'alimentation est un phénomène naturel et devrait le rester. Il est temps de se débarrasser des grands parleurs ridicules. Oublions leurs nouvelles cures, comme nous avons oublié toutes les autres cures du passé.

Le seul remède à la maladie : éliminer les causes

Il n'y a qu'un seul remède à la maladie: *éliminer les causes de la détérioration de la santé*. Un remède qui n'exclut pas l'habitude des stimulants, la gourmandise et les excès, qui ne corrige pas la vie émotive du patient, qui ne tient pas compte de ses besoins de repos, de sommeil, d'air frais, de soleil, d'exercice et d'eau pure n'est pas meilleure qu'une cure de pénicilline ou de streptomycine.

Partout, à la maison, dans les restaurants ou dans les hôtels, on mange beaucoup trop de pain, ce traditionnel «soutien de la vie», tout le monde en abuse. On en sert aux repas, trois fois par jour, et on en consomme

sous une forme ou une autre entre les repas. Nous avons pris l'habitude d'accompagner de pain tout ce que nous mangeons. Souvent, les autres aliments du repas sont en si petites quantités que le convive est forcé de surconsommer du pain sous peine de se lever de table sans être rassasié, l'appétit insatisfait. Non seulement nous abusons du pain, mais nous le combinons aussi au hasard avec toutes sortes d'aliments.

Dès leur naissance, nous habituons nos enfants à trop manger et trop souvent. Ils conservent cette habitude au cours de leurs années d'études. Le travailleur manuel, comme le travailleur intellectuel, mange trop. Les médecins, surtout les spécialistes, aiment dire aux victimes d'une vie de gourmandise qu'il n'y a pas de rapport entre l'alimentation et la maladie, qu'il faut manger de bons aliments nourrissants. Il suffit d'observer les diététiciens qui gavent leurs patients dans les hôpitaux, spécialement les sanatoriums, pour avoir une assez bonne idée de ce qu'ils veulent dire par «manger beaucoup de bons aliments nourrissants». Si les gens pouvaient apprendre à respecter leurs limites de digestion et d'assimilation, les spécialistes n'auraient plus qu'à fermer leurs officines et se chercher un travail honnête.

L'ignorance des institutions médicales et religieuses

Le tuberculeux entre au sanatorium et prend rapidement l'habitude du gavage pratiqué dans ces institutions. Il peut manger et fumer, fumer et manger, sans qu'on l'en empêche ou qu'on proteste. Il peut boire souvent et à satiété tous les rafraîchissements qu'il désire. Bien qu'il soit confiné au lit et tenu à l'écart de toute activité, on l'invite à manger comme un travailleur de force, car il souffre de tuberculose et, dans ce cas, le plus important est de surconsommer des «bons aliments de soutien». Une profusion de gobelets circule pour recueillir les crachats, car il faut soigner la bronchorrée (mucus abondant des poumons et des voies respiratoires) causés par le gavage constant qui surcharge les organes de digestion et d'assimilation. Les intestins et les reins sont aussi surmenés, afin d'excréter le surplus d'aliments imposé à ces malheureuses victimes de la science médicale.

Les gens sont ivres de nourriture, et les diététiciens les invitent à manger encore plus. Ils conseillent quelque régime astucieux pour faire changement, mais jamais ils n'exhortent les gens à se corriger de la gourmandise. Nous avons tendance à l'abus dans tout ce que nous

faisons, et les beaux parleurs veulent nous guérir des conséquences de nos abus en nous suralimentant de régimes spéciaux, au lieu de nous faire changer nos habitudes de vie. Le chiropraticien nous cogne sur la colonne vertébrale; l'ostéopathe nous tire sur la jambe pour nous faire marcher; le masseur nous malmène, nous pilonne; le physiothérapeute nous rôtit ou nous congèle, ou bien il nous électrocute; le psychologue nous offre un sermon sur le phénomène de la «guérison»; le *Christian Scientist* nous assure que la douleur et la maladie n'existent pas; le médecin nous donne du poison; le chirurgien nous enlève des organes, et tous ces «colporteurs de traitements» (soi-disant thérapeutes) nous recommandent de manger beaucoup de bons aliments nourrissants, afin de guérir les conséquences de nos excès de table. Evidemment, ces méthodes ont échoué (regardez autour de vous), mais les gens continuent à réclamer le régime qui les guérira.

L'Hygiénisme est un mode de vie

L'Hygiénisme ne se limite pas aux régimes ou à un système de diètes spéciales, c'est un mode de vie. Ce n'est pas un ensemble de cures, c'est un programme de vie. L'Hygiénisme ne considère pas les aliments, le jeûne ou les bains de soleil comme des médicaments; il les utilise parce qu'ils sont des éléments essentiels à la vie. Nous ne vendons pas de remèdes et n'en reconnaissons aucun comme valable.

CHAPITRE XII

JEÛNE ET RÉGÉNÉRATION

Dans un bulletin du ministère de la Santé (vol. 67, n° 2, février 1952), le docteur Anton J. Carlson, professeur honoraire de physiologie à l'Université de Chicago, et son assistant, F. Hoelzel, ont publié un bref article sur *L'alimentation, la dégénérescence et la régénération* dans lequel ils avancent «qu'il est possible que les suites remarquablement bénéfiques d'un jeûne prolongé viennent de ce que... les tissus non essentiels utilisés en cours de privation de nourriture (jeûne) pourraient être des accumulations anormales de certains produits intermédiaires du métabolisme». Voilà une allusion évidente au fait que les graisses et les autres tissus moins essentiels du corps (en d'autres mots, les tissus qui sont les premiers à être utilisés lorsqu'on prive l'organisme de nourriture) servent d'entrepôt où s'accumulent les déchets non éliminés après avoir été retirés de la circulation générale. Cette conclusion implique aussi que ces déchets mis de côté retournent à la circulation pour être éliminés lorsque les tissus sont détruits (par autolyse) durant le jeûne. C'est précisément la théorie que défendent les Hygiénistes depuis plus de cent ans.

La toxémie : un empoisonnement de l'organisme par ses déchets

Au lieu de l'encombrante expression «produits intermédiaires du métabolisme», j'emploierais le simple mot *toxémie*, que nous définissons comme un empoisonnement de l'organisme par la rétention de ses déchets. L'excrétion (élimination) est inhibée (mise en échec) par tout

ce qui diminue l'énergie vitale (par tout ce qui affaiblit par énervation), de sorte que les déchets de l'organisme s'accumulent dans le sang et la lymphe. Mais ils ne peuvent pas y demeurer, sinon tout l'organisme serait bientôt saturé et la mort par empoisonnement s'ensuivrait. Les toxines s'entreposent dans les tissus les moins vitaux de l'organisme, ceux auxquels elles causeront le moins de dommages. Comme le pensait Graham, les tissus graisseux sont peut-être les premiers à servir de dépôts. Des métaux lourds comme le bismuth, le mercure, etc., se déposent dans les os. On sait que d'autres substances s'accumulent dans le foie. Si l'on en juge par ce qui est éliminé chez bien des patients en cours de jeûne, le foie serait le dépôt de beaucoup de déchets. L'organisme qui jeûne rejette parfois une variété étonnante de substances. Il faut le voir pour le croire. Il n'est donc pas difficile de comprendre que les tumeurs sont détruites (autolysées) de la même façon que la graisse. De même, le repos accordé à l'estomac et à l'intestin par le jeûne permet au corps de se guérir des ulcères de l'estomac, du duodénum, du côlon (colite ulcéreuse), de la matrice, etc. Cependant, certains effets bénéfiques du jeûne doivent être ressentis pour pouvoir être appréciés pleinement.

Le jeûne est une profonde nécessité biologique

Le jeûne, qui est un manque de nourriture, oblige l'organisme à se départir du superflu et à rejeter des surcharges embarrassantes par des processus d'élimination incompatibles avec l'état de surabondance. L'abandon du matériel superflu s'accompagne d'un accroissement des forces et d'une réadaptation physiologique, biologique même. Citons comme exemples les plantes et les animaux qui éprouvent la profonde nécessité biologique de réduire leur consommation de nourriture avant la reproduction. Les jeûnes du saumon, du pingouin de la terre Adélie, du phoque mâle d'Alaska durant la saison des amours sont quelques exemples de la réduction de l'alimentation chez les animaux. Le professeur J. Arthur Thomson nous dit qu'il existe beaucoup d'autres exemples dans le règne animal. Notons que ces animaux sont tous des rapaces à gros appétit et qu'ils abordent la période de jeûne empêtrés d'une graisse incompatible avec la fertilité. Le jeûne, qui élimine le superflu et ramène les conditions physiologiques normales, est peut-être essentiel au rétablissement génétique de ces animaux.

Le jeûne: un remède contre la stérilité

Les biologistes savent bien que la privation soudaine de nourriture pour les organismes auparavant bien nourris (ceux qui se sont suralimentés de nourriture «riche») régénère les organes sexuels et rétablit les facultés de reproduction, mais ils n'ont jamais songé que le rétablissement (de la santé et des organes) subséquent au jeûne ou à l'abstinence pourrait s'appliquer aussi à l'homme. On a vu que le puceron se régénère en réprimant ses déprédations habituelles (pillages) pour retrouver une alimentation plus saine, c'est-à-dire un régime plus modéré, plus raisonnable. Ce phénomène provoque le retour des caractères mâles et la reproduction sexuée après plusieurs générations de parthénogénèse (mode de reproduction par lequel les ovules se développent et éclosent sans avoir été fécondés). Les règnes végétal et animal regorgent d'exemples de désagrégation d'organismes (dissolution des liens entre leurs divers éléments) et de perte de fonctions normales par la surabondance et les mauvais aliments, et du rétablissement des structures et des fonctions par la modération et les bons aliments, ou par le jeûne. Je n'ai pas besoin de souligner que le renversement des conditions qui conduisent à l'état sexué provoquera l'arrêt du développement sexuel s'il dure trop longtemps. Reconnaissons qu'il peut arriver que la période de jeûne soit trop longue.

Les hommes et les femmes qui ont retrouvé la puissance sexuelle et la fertilité par le jeûne (dans certains cas, après des années d'impuissance et de stérilité) n'étaient pas tous obèses. De fait, certains souffraient plutôt de maigreur. Même s'ils n'étaient pas obèses, il n'y a pas de doute que la stérilité et l'impuissance étaient la conséquence d'une toxémie provoquant le catarrhe du système de reproduction ou le mauvais fonctionnement des ovaires et des testicules. En effet, dans certains cas, l'impuissance résulte de maladies nerveuses causées par une longue période de toxémie.

Des effets physiques et psychologiques hautement bénéfiques

Dans leur article, le docteur Carlson et M. Hoelzel signalent des rétablissements physiologiques de même nature, mais qui touchent l'organisme tout entier. Carlson rapporte: «Il y a plus de 35 ans, j'ai remarqué qu'un jeûne de 5 jours, entrepris dans le but d'étudier le phénomène de la faim, avait produit des effets physiques et psychologiques haute-

ment bénéfiques.» Hoelzel a perçu une amélioration remarquable de son état pour plus de 6 mois après un jeûne de 26 jours en 1913; il éprouva une amélioration semblable en 1917 après un jeûne de 15 jours, en dépit d'un oedème du système digestif. Comme je l'ai mentionné, il est sûr que l'organisme tout entier bénéficie de chaque jeûne et est influencé par tous les changements de régime. Les Juifs de l'Antiquité se sont régénérés en délaissant les viandes de l'Égypte pour se nourrir de manne (aliment végétal) durant quarante ans.

Le professeur Carlson est l'un des physiologistes les plus réputés des Etats-Unis. A l'Université de Chicago, il a mené des études considérables sur le jeûne. Beaucoup de ses expériences sur le jeûne ont été faites avec des animaux, mais bien d'autres le furent avec des humains, dont des joueurs de football.

Il y a plusieurs années, le docteur Carlson et l'un de ses assistant, le docteur Kunde, ont publié les résultats de leurs recherches sur les effets régénérateurs du jeûne dans le *Journal of metabolism*. Le professeur Carlson se passionne toujours pour le sujet et, à soixante-dix-sept ans, fait encore des jeûnes d'un à trois jours. Il semble que son jeûne le plus long ait été de sept jours. Son assistant actuel, F. Hoelzel, a jeûné plusieurs fois et beaucoup plus longtemps, même jusqu'à quarante jours.

Au deuxième congrès international de gérontologie tenu à l'Hôtel Jefferson, à Saint-Louis, en septembre 1951, le docteur Carlson fit une conférence sur le jeûne (le 12 septembre), au cours de laquelle il soulignait «qu'il y a amélioration évidente de l'activité intellectuelle et physique après un jeûne». Il explique que le jeûne signifie abstinence de tout aliment, à l'exception de l'eau. Lui-même et Hoelzel n'ont absorbé que de l'eau au cours de leurs jeûnes.

Le jeûne améliore les conditions de vie

Carlson révèle qu'il a démontré avec des rats que la durée de vie pouvait être prolongée par des jeûnes intermittents. N'étant pas sûr des raisons de cet accroissement de la longévité, il suppose que le jeûne ne prolonge peut-être pas vraiment la vie, mais que trop de nourriture l'abrège. Je pense que cette supposition est la bonne. Je ne crois pas que le jeûne prolonge la vie, mais je suis pleinement convaincu que la suralimentation l'abrège; comme dit le vieux dicton, «on creuse sa tombe avec ses dents».

Le jeûne prolonge la vie

D'autre part, chez certains animaux inférieurs, il semble évident que le jeûne prolonge réellement la vie jusqu'à un âge avancé. Les fameuses expériences d'Huxley sur les vers en est une preuve. Si mes lecteurs ne connaissent pas ces expériences, ou d'autres qui prouvent leurs effets véritablement régénérateurs, ils peuvent se reporter à mon livre sur le jeûne, volume 3 du *Système Hygiéniste*, pour en connaître les détails.

Le docteur Carlson pense qu'il n'y a pas de preuves décisives que le jeûne périodique prolonge la vie humaine ou, pour être plus exact, empêche l'homme de mourir prématurément de suralimentation. Je pense que le «père de la physiologies n'a pas assez élargi le champ de ses recherches. Il est vrai qu'il n'y a pas de statistiques sur la longévité des jeûneurs et qu'on ne les a pas confrontées à des groupes de référence; malgré tout, il y a beaucoup de raisons de croire que le jeûne périodique permet à l'homme de vivre plus vieux que par une suralimentation continue.

Nous pouvons aussi envisager le sujet d'un autre point de vue. La régénération et les autres effets bénéfiques du jeûne ont une portée générale et s'appliquent à toutes les formes de vie sur lesquelles il fut expérimenté, même sur les plantes. Chez tous les animaux, il eut pour résultat de prolonger la vie. Il serait fort peu probable qu'une mesure si bénéfique pour tous ne le soit pas pour l'homme de la même façon, si ce n'est dans la même mesure. C'est pourquoi, comme je l'ai souvent dit, je ne crois pas que des périodes de jeûne permettent à l'homme de vivre l'équivalent de dix-neuf générations, comme ce fut le cas des vers de Huxley, mais je suis sûr que des jeûnes périodiques lui permettront, comme aux rats de Carlson, de vivre plus vieux que les habitués de la gloutonnerie.

Pour l'homme cependant, nous devons tenir compte des différences entre les individus. Dans un groupe de rats en bonne santé, il y a très peu de différences dans la vigueur de la constitution, les proportions ou la symétrie des organes. Mais dans un nombre équivalent d'hommes, peu importe la race ou le métissage, nous trouvons tant de disparités dans la composition organique qu'il est difficile de croire qu'ils appartiennent tous à la même espèce. La longévité des rats sera sensiblement la même; celle des humains sera très variée.

Les effets néfastes de l'obésité

Par ailleurs, Carlson signale que nous connaissons depuis longtemps les effets néfastes de l'obésité sur l'homme. Il va même jusqu'à dire qu'une légère maigreur semble de beaucoup préférable. Pourquoi l'obésité abrège-t-elle la vie? Il n'en est pas sûr. Il pense que ce pourrait être à cause de la fatigue des cellules et des organes. Il dit que l'obésité «pourrait produire un empoisonnement des cellules vivantes». Quelle qu'en soit la raison, nous ne pouvons nier que les obèses ne vivent pas aussi longtemps que les gens de poids normal ou légèrement maigres. Encore ici, nous parlons de moyenne; le fait n'est exact que si nous l'appliquons à une multitude de personnes. Certains individus maigres meurent jeunes et d'autres, qui sont très obèses, atteignent ce que nous appelons un âge avancé. Mais certains faits nous permettent de dire que l'obèse qui vit vieux vivrait encore plus vieux s'il n'était pas obèse. D'autre part, nous ne pouvons dire que la personne mince qui meurt jeune aurait vécu plus longtemps si elle avait été obèse.

Carlson signale que 25 millions d'Américains sont obèses. Il croit que les obèses surpassent probablement en nombre les personnes maigres. Voilà qui évoque une hypothèse intéressante: de combien pourrions-nous élever la moyenne de longévité en ramenant ces 25 millions d'Américains à un poids normal? Je crois que cette réduction de poids hausserait la moyenne de longévité dans une mesure de trois à cinq ans. Plus que les personnes maigres, les obèses souffrent de tumeurs, de cancers, de diabète, de troubles cardiaques, de néphrites chroniques, d'apoplexie et d'autres maladies similaires.

Au cours du même congrès, le docteur Folké Henschen, de Stockholm, a présenté des statistiques effectuées en Suède lors de la dernière guerre. Elles ont démontré qu'une alimentation peu abondante avait réduit les cas de durcissement des artères et d'inflammation chronique du muscle cardiaque (myocardite). Il rappelle que des restrictions alimentaires sévères ont été imposées en Finlande et en Suède durant la guerre. La viande, la graisse, les oeufs, les féculents et les sucres étaient très rares. Il était plus facile de trouver des légumes. Les gens ont maigri; ils se plaignaient des restrictions. Par contre, l'état de santé général des Suédois n'avait jamais été d'un niveau aussi élevé. Le taux de mortalité était au minimum, surtout à cause de la réduction des décès par artériosclérose (durcissement des artères) et myocardite chro-

nique (inflammation chronique du muscle cardiaque). De plus, à l'autopsie, il était plus rare de trouver des calculs biliaires.

Amélioration de la santé durant les périodes de restriction

«Après la guerre, dit-il, lorsque les gens purent de nouveau se procurer tout ce qu'ils voulaient pour manger, les décès causés par le durcissement des artères et l'inflammation chronique du cœur s'élevèrent rapidement pour atteindre bientôt un niveau plus élevé qu'avant la guerre.» A mon avis, ceci indique que les gens qui sont privés pour une certaine période et qui ne tirent pas de leçon de la restriction tendent à se suralimenter par la suite. Mais je doute que l'amélioration de la santé des Suédois durant la guerre (on a remarqué le même phénomène à la même époque en Angleterre) dépende uniquement de la réduction de l'alimentation. Je crois qu'elle résultait en grande partie du manque de tabac et d'alcool, peut-être aussi du manque de thé, de café; les Suédois ne pouvaient plus en abuser. Ils mangeaient aussi des aliments différents. Au cours des trois ou quatre années qui suivirent la fin de la guerre, le taux de mortalité des prisonniers qui avaient vécu dans les camps japonais était très élevé. Je suis convaincu que ces ex-détenus ont été nourris à mort, ou qu'ils se sont tués à manger. Le taux de mortalité était le plus élevé chez ceux qui mangeaient le plus, alors que survivaient ceux qui usaient de modération. Une suralimentation grasse et un régime trop riche en protéines suivant une période de restriction prolongée, comme celle de ces prisonniers de guerre, sont néfastes.

Posons-nous les questions suivantes : si une période de restriction alimentaire améliore la santé et abaisse le taux de mortalité nationale et si la période suivante de suralimentation accroît la maladie et le taux de mortalité, le maintien d'une restriction alimentaire volontairement choisie n'aiderait-il pas à améliorer la santé et abaisser le taux de mortalité? Les jeûnes périodiques (environ une fois par année) pour ceux qui sont incapables de contrôler autrement leur alimentation ne les forcerait-il pas à utiliser leurs surplus, à éliminer les déchets accumulés et à bénéficier des mêmes effets que les animaux inférieurs? Plus de trente-cinq ans d'expérience du jeûne et plus de quarante ans d'études sur le sujet m'ont convaincu qu'on peut très bien répondre à ces questions par un oui. En effet, j'ai vu beaucoup de patients recouvrer la santé par le jeûne et vivre encore longtemps; sans jeûne, ils seraient morts en quel-

ques semaines. Dans ce cas, il n'existe aucun doute sur la possibilité d'une prolongation de la vie.

Il est intéressant de rappeler que Hoelzel, la veille même du jour où les Japonais ont attaqué Pearl Harbor, a soumis à la revue *Science* un petit article sur «certains facteurs déterminants de l'alimentation dans l'histoire». Dans cet article, Hoelzel rapporte: «J'ai tendance à croire, comme Clendening, qu'on exagère beaucoup trop l'importance des vitamines dans l'alimentation. Parce qu'on leur accorde trop d'importance, on entretient le faux espoir d'une solution facile à nos problèmes d'alimentation. En effet, il reste à voir si l'emploi d'aliments enrichis et de préparations de vitamines ne serait pas à long terme une cause de l'accroissement de l'obésité, du diabète et des autres maladies de la suralimentation.»

Je suis entièrement d'accord avec les conclusions de Hoelzel. Ceux qui me lisent depuis plusieurs années savent bien que ces conclusions sont celles que j'ai sans cesse répétées dans mes livres et mes conférences. Mais avec une différence: j'ai dénoncé avec beaucoup plus d'insistance l'importance qu'on donne aux vitamines et, à maintes reprises, j'ai souligné les dangers de la suralimentation préconisée par les colporteurs de vitamines.

La suralimentation est une cause de la décadence d'un peuple

Hoelzel prétend que la tendance à la satisfaction égoïste des appétits dans une ère d'abondance est l'une des causes de la décadence d'un peuple. Les variations saisonnières d'approvisionnement en aliments, les famines périodiques, la rareté de la nourriture en temps de guerre et les jeûnes religieux auraient apparemment prévenu le déclin rapide des peuples et des nations suralimentés. Il prétend qu'aux États-Unis «il est plus important de prévenir les effets néfastes de la suralimentation sur les millions de nantis que de rehausser la qualité des aliments». Il ajoute que «les supposées maladies carencielles pourraient bien être des maladies d'excès, d'abus des hydrates de carbone, des graisses et des protéines». Je suis d'accord, comme le furent Tilden et Weger dans plusieurs de leurs ouvrages. Bien des pauvres se suralimentent de mauvais aliments. Le reste de la population, elle aussi mal alimentée, mange de deux à quatre fois la quantité de nourriture dont elle a besoin. La gourmandise est notre premier péché capital.

Le jeûne peut guérir de nombreuses maladies

L'artérite (inflammation des artères) et la myocardite (inflammation du muscle cardiaque) résultent d'une toxémie dont la suralimentation est l'une des causes. Les expériences de beaucoup de médecins qui ont employé le jeûne pour soigner des patients ont démontré qu'une période de jeûne met fin à l'inflammation de ces organes. J'ai vu bien des cas de maladies cardiaques «incurables» se guérir en cours de jeûne. Le jeûne guérit ou soulage l'inflammation et le durcissement des artères, ainsi que l'hypertension artérielle. Ce qui signifie que la restriction alimentaire n'est pas seulement apte à prévenir ces maladies, elle peut aussi les guérir. Ce que je déclare n'est que le fruit de mon expérience, mais j'ai l'appui de Tilden, de Weger, de Dewey, de Rabagliatti, de Lief et de bien d'autres qui ont acquis une vaste expérience du jeûne. Pour autant que je sache, le docteur Carlson n'a pas l'expérience de la guérison des maladies par le jeûne. Il a démontré qu'il pouvait régénérer et prolonger la durée de la vie, mais il n'a jamais observé la désintégration autolyse d'une tumeur pendant le jeûne, ni la dissolution des calculs biliaires ou des pierres dans le rein. Il y a beaucoup plus à observer dans un jeûne que ne l'ont fait jusqu'ici les techniciens de laboratoire.

Le monde scientifique ignore mes exposés: je n'ai pas de «statut scientifique». Les snobs scientifiques me considèrent comme un charlatan et refusent d'accorder quelque valeur à mes observations. J'ai probablement dirigé plus de jeûnes que tout autre homme. Leur durée s'est étendue de deux ou trois à quatre-vingt-dix jours. Ils furent entrepris par des gens de tous âges, des enfants, des gens de quatre-vingts ans, de toutes les classes sociales, des gens en bonne santé, des tuberculeux, des cancéreux, toutes sortes de gens «malades». Une telle expérience reste peut-être sans signification pour les hommes de science. Peut-être écouteront-ils le docteur Carlson.

CHAPITRE XXIII

PAS D'AMIDONS POUR BÉBÉ

De tous les aliments de l'homme, les amidons sont ceux qui nécessitent le plus de mastication. Ils doivent être bien fragmentés dans la bouche, imprégnés de salive et de ptyaline, enzyme qui amorce le processus de la digestion. La pratique courante de nourrir les bébés de céréales, de pommes de terre cuites au four, de pain et d'autres aliments contenant des amidons est la cause de bien des maladies. Il en résulte souvent des indigestions, de la constipation, de la diarrhée, des coliques, des éruptions, des catarrhes, des troubles des amygdales, etc. Pourquoi ? Parce que le bébé n'a pas les dents pour mastiquer ces aliments, ni la ptyaline pour amorcer la digestion.

Les nourrir d'amidons liquides, de bouillies, de pommes de terre en purée, de gruau, etc., n'est pas une solution, car ils sont incapables de produire la ptyaline pour les digérer; même s'ils le pouvaient, les aliments liquides empêcheraient la sécrétion de la salive. Qu'on soit enfant ou adulte, il faut manger les amidons secs afin d'assurer une bonne salivation.

La nature n'a pas prévu d'aliments solides pour les bébés

Les bébés ne peuvent pas mastiquer les céréales et les amidons secs. Ils n'ont pas les dents nécessaires. Ce n'est pas avant l'âge de vingt-quatre mois qu'ils possèdent la denture complète qui leur permet de bien mastiquer tous les aliments solides. L'absence d'instruments de mastication indique clairement que la nature *n'a pas prévu* d'aliments solides pour les bébés.

Pour les bébés, la nature a prévu le lait. Normalement, le lait doit être la nourriture du bébé jusqu'à ce que son développement ait atteint un niveau qui lui permette de bien assimiler les autres aliments. C'est également vrai pour les animaux, même ceux qui naissent avec une denture complète. Il n'est pas si facile de corrompre les habitudes alimentaires des petits chatons: avant d'atteindre un stade précis de leur développement, ils refusent le fromage, la viande et tout autre aliment que le lait de leur mère. S'il leur est impossible d'obtenir le lait de la mère, il faut leur donner à boire celui d'un autre animal.

Pour tous les mammifères, la période normale d'allaitement est en relation directe avec la période requise pour atteindre la maturité. Les animaux qui prennent le plus de temps pour atteindre la maturité sont aussi ceux qui ont les plus longues périodes d'allaitement. Pour venir à maturité, l'homme prend plus de temps que tout autre animal de la nature; sa période normale d'allaitement est par conséquent plus longue que celle de tout autre mammifère. Combien de temps devrait durer cette période d'allaitement? Chez ceux qu'on appelle les primitifs ou les peuples «arriérés», qui n'ont pas de lait animal pour remplacer celui de la mère, la période d'allaitement dure de trois à cinq ans, et parfois plus. On a déjà vu des enfants de neuf ans encore à l'allaitement.

Respecter les trois périodes prévues

Chez l'homme, ainsi que chez les animaux, la période d'allaitement chevauche la période suivant le sevrage, où normalement le lait n'est plus un aliment.

Donc, entre la période durant laquelle l'animal ne prend que du lait et le moment du sevrage, il y a une période où il prend à la fois du lait et d'autres aliments. C'est une période de transition entre le régime exclusivement lacté et le régime sans lait. Ces trois périodes peuvent s'appeler la période lactée, la période de transition et la période d'alimentation adulte. La première est celle du bébé, la seconde celle du jeune enfant et la troisième, celle du pré-adolescent et de l'adulte.

Autant que je sache, tous les programmes d'alimentation et les «régimes» fondés sur les conclusions des travaux de recherche modernes en alimentations, comme leurs auteurs les appellent, ont complètement ignoré la façon naturelle et normale de nourrir les nouveau-nés et les enfants. Lorsque le chimiste ou le technicien de laboratoire analyse un

aliment, puis le donne à des rats pour démontrer sa richesse ou sa pauvreté nutritive, il n'a rien prouvé quant à son utilisation pour nourrir les enfants. S'il prétend, après avoir déterminé la valeur nutritive de la viande ou des noix, qu'on peut les donner en nourriture au nouveau-né dès le premier jour, il a raison, parce qu'il se conforme aux résultats de ses recherches. Mais en fait il a tort, parce qu'il ne respecte pas la façon naturelle d'alimenter les enfants. Même les petits du lion, du tigre, du loup, etc., ne reçoivent pas de viande à leur naissance. En effet, ils se nourrissent exclusivement de lait pour une certaine période avant de pouvoir manger de la viande.

Une question de bon sens et d'observation

Le développement anatomique et physiologique du bébé permet de distinguer le début de la seconde période; c'est ainsi qu'on termine le régime normal du bébé. Tant que l'enfant ne possède pas les dents pour mastiquer des aliments solides, le lait doit être sa seule nourriture; le lait et les jus de fruits. On pourra commencer à compléter son régime par des aliments solides lorsqu'il aura une denture complète. Enfin, lorsqu'il atteint le stade du sevrage, il n'est plus nécessaire de lui donner du lait.

Ce régime va à l'encontre des principes et des habitudes alimentaires courants. Aujourd'hui, les soi-disant connaisseurs nous conseillent de donner aux enfants un litre de lait par jour. De même, l'adulte devrait prendre une bonne portion de lait tous les jours. Nous ne serions donc jamais sevrés. Faudrait-il que nous soyons des nourrissons toute la vie? La manie de tenir le lait pour un aliment idéal dont nous aurions besoin toute la vie est encouragée par les intérêts commerciaux qui profitent de la vente du lait. Il n'y a pourtant personne pour nous dire qu'une mère doit allaiter ses enfants jusqu'à l'âge de quatre-vingt-dix ans. Les compagnies laitières ont fait la remarquable «découverte» que le lait de vache et de chèvre sont des aliments parfaits.

Pas d'amidons avant l'âge de deux ans

Il y a un facteur très important qui nous indique encore plus radicalement qu'on ne doit pas donner aux bébés des aliments solides avant l'âge de deux ans. Il faut attendre cet âge pour que se produise la sécrétion de la ptyaline, qui est une enzyme de la salive, et celle des enzymes pancréatiques et intestinales essentielles à la digestion des amidons. La pire des bêtises serait de donner aux bébés des amidons

qu'ils sont incapables de digérer, même à l'état sec et dans de bonnes combinaisons.

Aucun bébé ne devrait être nourri d'amidons avant l'âge de deux ans. La règle s'applique pour tous les aliments contenant des amidons. Vous constaterez que la nature n'a pas mis d'amidons dans le lait. L'hydrate de carbone (glucide) du lait est un sucre (lactose). Si, vers la fin de la première période, on désire donner au bébé des hydrates de carbone supplémentaires, il faut lui donner des dattes, des raisins, des bananes bien mûres (ou cuites) ou d'autres fruits sucrés, que le corps médical considère comme nocifs pour les bébés. La ptyaline n'est pas nécessaire à la digestion de ces sucres prédigérés.

Des maladies incompréhensibles pour la médecine

De tous les aliments contenant des amidons, les céréales et les légumineuses sont les moins convenables pour les organes digestifs de l'homme, les moins appropriées pour satisfaire les besoins nutritifs de son organisme. Les bébés qui consomment ces aliments souffrent d'indigestion, de coliques, de diarrhée, de constipation, de rhumes, d'urticaire, de troubles des amygdales, de végétations adénoïdes, et même de maladies plus graves. Leurs dents s'affaiblissent et bien vite ils doivent recourir régulièrement aux soins de leur dentiste.

Bien des mères savent que sans dents, leur bébé n'est pas équipé pour mastiquer des aliments solides, mais elles croient surmonter cette difficulté en pilant les aliments, en les râpant, en les passant au tamis ou en les réduisant en purée. On donne au bébé des pommes râpées, des pommes de terre pilées, des bouillies de céréales, des fruits en compote et diverses purées dans l'espoir qu'il puisse les digérer et les assimiler facilement. C'est faux, particulièrement dans le cas des amidons, car le bébé n'a pas les enzymes nécessaires à leur digestion avant l'âge de deux ans. Il devrait être évident pour tout être intelligent que la nature ne fournit les enzymes nécessaires qu'au moment où elle fournit des dents. Les mères d'il y a quarante ou cinquante ans avaient l'habitude de mastiquer elles-mêmes les aliments du bébé; cette méthode était plus sensée que celle présentement en vogue. Je n'approuve pas la vieille méthode, disparue parce que le corps médical a brandi le spectre de la contamination par les germes, mais elle avait au moins l'avantage d'imprégner de salive les amidons avalés par le bébé.

CHAPITRE XXIV

LA SANTÉ PAR LES EAUX MALPROPRES !

Depuis fort longtemps, des hommes et des femmes partent en pèlerinage vers diverses villes du monde, afin d'y boire des eaux ou de s'y baigner pour préserver leur santé ou guérir leurs maladies. En effet, les stations thermales sont aussi populaires, et peut-être même plus que les temples ou les autels consacrés à Dieu et aux saints, où se rendent les malades pour se soulager, comme par magie, des conséquences de leurs infractions aux lois de la vie. On nous parle souvent de guérisons miraculeuses dans ces villes thermales.

Il y a plusieurs milliers de puits et de sources d'eau minérale dans le monde, et des foules d'invalides y viennent de partout sur le conseil de leur médecin. La plupart du temps, ces puits et ces sources sont supervisés par des médecins qui dirigent les bains et la consommation des eaux par des patients de toutes conditions. Qu'y a-t-il dans ces puits et ces sources? Rien d'autre que de l'eau malpropre! Ces eaux ne possèdent pas plus de «pouvoir guérisseur» que l'eau de n'importe quelle mare stagnante. Il est même probable qu'aucune d'elles ne contient autant de minéraux dissous que l'eau de mer. Aucune n'aurait donc autant de pouvoir curatif que l'eau de mer.

L'analyse des eaux minérales nous révèle qu'elles contiennent du chlorure de magnésium, du chlorure de sodium, du chlorure de calcium, du chlorure de potassium, du sulfate de calcium, de l'oxyde de fer, du carbonate de calcium, de l'ammoniaque, de l'alumine, du soufre, du gypse etc. Ce sont des éléments qui proviennent du sol, de la boue, et qui se retrouvent en solution dans l'eau. En bon français ces eaux sont sales, et plus elles contiennent d'éléments boueux, plus elles sont sales.

CHAPITRE XXIV

LA SANTÉ PAR LES EAUX MALPROPRES !

Depuis fort longtemps, des hommes et des femmes partent en pèlerinage vers diverses villes du monde, afin d'y boire des eaux ou de s'y baigner pour préserver leur santé ou guérir leurs maladies. En effet, les stations thermales sont aussi populaires, et peut-être même plus que les temples ou les autels consacrés à Dieu et aux saints, où se rendent les malades pour se soulager, comme par magie, des conséquences de leurs infractions aux lois de la vie. On nous parle souvent de guérisons miraculeuses dans ces villes thermales.

Il y a plusieurs milliers de puits et de sources d'eau minérale dans le monde, et des foules d'invalides y viennent de partout sur le conseil de leur médecin. La plupart du temps, ces puits et ces sources sont supervisés par des médecins qui dirigent les bains et la consommation des eaux par des patients de toutes conditions. Qu'y a-t-il dans ces puits et ces sources? Rien d'autre que de l'eau malpropre! Ces eaux ne possèdent pas plus de «pouvoir guérisseur» que l'eau de n'importe quelle mare stagnante. Il est même probable qu'aucune d'elles ne contient autant de minéraux dissous que l'eau de mer. Aucune n'aurait donc autant de pouvoir curatif que l'eau de mer.

L'analyse des eaux minérales nous révèle qu'elles contiennent du chlorure de magnésium, du chlorure de sodium, du chlorure de calcium, du chlorure de potassium, du sulfate de calcium, de l'oxyde de fer, du carbonate de calcium, de l'ammoniaque, de l'alumine, du soufre, du gypse etc. Ce sont des éléments qui proviennent du sol, de la boue, et qui se retrouvent en solution dans l'eau. En bon français ces eaux sont sales, et plus elles contiennent d'éléments boueux, plus elles sont sales.

Ce sont ces divers sels minéraux qui donnent aux eaux de ces puits et de ces sources leur odeur et leur saveur caractéristiques. Ce sont ces divers sels minéraux chimiques, et par conséquent inutilisables, qui provoquent la diarrhée et la diurèse consécutives à leur absorption, et qui laissent croire à leur pouvoir salulaire. En d'autres termes, il s'agit de remèdes avec des solutions minérales ou chimiques.

Certains propriétaires de sources et de puits embouteillent ces eaux et les expédient pour les vendre aux naïfs qui n'ont pu encore se rendre dans ces villes d'eau. Chaque année, on dépense des milliers de dollars pour ces bouteilles d'eau. D'autres propriétaires ont découvert la façon d'évaporer leurs eaux pour en recueillir les sels, les emballer sous forme de cristaux et les vendre aux gens pour les ajouter à l'eau domestique. Il y a aussi des préparations de minéraux qu'on peut acheter en pharmacie, ou dans les magasins diététiques, afin de fabriquer nos propres eaux minérales, ou des eaux sulfureuses. Toutes ces recettes n'ont pas plus de valeur qu'une poignée de terre prise dans votre cour et jetée dans l'eau de votre bain, ou dans votre verre d'eau.

Il y a cent ans, lorsqu'on a fait l'analyse des eaux de la Mer Morte, on a découvert qu'elles étaient riches en terre dissoute (boue), et on a pu lire dans le *London Medical Times and Gazette*: «On ne connaît pas d'eau minérale qui soit si riche en matières salines ou qui contienne autant de brome; il serait très intéressant de l'utiliser pour traiter la cachexie scrofuleuse, la syphilis, le rachitisme, les maladies des os, les affections chroniques des organes respiratoires, etc.» Comme elle était plus sale que toutes les autres eaux minérales connues, on lui attribuait de vertus curatives supplémentaires. Il serait intéressant de l'essayer pour traiter, à titre d'expérience, certaines maladies que les eaux minérales ou les produits pharmaceutiques n'ont pu guérir.

Les prétendues vertus «curatives» des eaux de source

Les médecins disent (et les gens le croient) que l'eau de chaux, l'eau sulfureuse, l'eau ferrugineuse, l'eau d'iode, l'eau de magnésie et toutes les eaux minérales alcalines et salines (qui ne peuvent même pas servir d'eau de lavage ou de cuisson) sont excellentes à boire, surtout pour ceux qui sont malades. S'ils découvrent une source dont l'eau est si infecte que même le bétail refuse de la boire, ils lui attribuent des vertus «curatives». C'est absurde, mais tout le monde semble le croire, les médecins comme les profanes.

Puis on ajouta l'eau arsenicale à la liste des eaux saines et génératrices de santé. Dans le sud du Cumberland, en Angleterre, plusieurs cours d'eau prennent leur source dans des veines de cobalt arsenical; ils contiennent donc de l'arsenic. Les habitants de la région l'utilisaient entre eux, et l'utilisent peut-être encore, car ils pensaient que boire de l'arsenic était sûrement bénéfique. Bien qu'on ait cru que ces eaux soient bonnes pour la santé de l'homme, aucun poisson ne peut y vivre et les canards ont quitté le voisinage. Lorsqu'on en fit boire pour la première fois à des hommes et à des chevaux, ils eurent des plaies dans la bouche et la gorge; pour les médecins, c'était la preuve que l'eau arsenicale était bonne pour l'homme. Une eau qui peut être cause de maladie peut aussi guérir. Voilà le raisonnement des médecins.

Toutes les substances infectes et toxiques qui ont servi d'«aliments», de «médicaments» ou de «boissons» ont reçu, à un moment ou à un autre, l'approbation du corps médical. L'alcool et le tabac, le thé et le café, le chocolat et le cacao, l'arsenic, etc., ne sont que des exemples. Peu après le milieu du siècle dernier, des chimistes français ont prétendu que bien des eaux renommées devaient en réalité leurs «propriétés bénéfiques» à la présence d'arsenic.

Toutefois, il y a quelques années, un médecin américain s'est rendu en Europe pour faire une enquête sur les villes d'eau. Il a remarqué que les médecins français qui connaissaient le mieux l'eau de Vichy étaient ceux qui s'en méfiaient le plus. C'est sans doute vrai pour tous les puits et sources connus. Ceux qui les connaissent le mieux sont ceux qui leur font le moins confiance. Bien sûr, il faut exclure les médecins propriétaires des puits ou des sources, ou ceux qui possèdent un hôtel ou un sanatorium faisant usage de ces eaux. Ceux-là vont soutenir la qualité des eaux, même s'ils ont tort. Leurs opinions reflètent leurs intérêts commerciaux.

Fidèles aux absurdités de la pharmacologie, les médecins ne peuvent trouver sur terre une eau empoisonnée sans s'imaginer, pour quelque raison mystérieuse, qu'elle peut servir de remède aux maladies du sang, des os ou de l'haleine. Certaines de ces eaux sont si infectes au goût qu'il est difficile de les avaler, mais on s' imagine que leurs vertus curatives sont proportionnelles à leur impureté. Certaines dégagent une odeur si nauséabonde qu'il est difficile de s'approcher du puits ou de la source

(certaines sentent les oeufs pourris), mais on y voit la preuve d'un pouvoir guérisseur.

Alors, aujourd'hui comme au temps jadis, les gens fréquentent ces villes d'eau afin de guérir leurs rhumatismes, leur arthrite, la goutte, les maladies du rein, la névrite, la paralysie, la syphilis, la gonorrhée...

La croyance aux pouvoirs curatifs de ces eaux impures dure depuis des millénaires et reste toujours fermement ancrée dans l'esprit de la plupart des gens. En effet, cette croyance remonte à des temps préhistoriques. Il ne sera pas facile d'éliminer un préjugé si profondément enraciné.

Il y a cent soixante ans, alors que partout dans le pays s'installaient en grand nombre des stations balnéaires et des instituts d'hydrothérapie, la plupart des propriétaires construisaient leurs établissements près du puits ou de la source et, dans leur publicité, soulignaient les vertus médicinales extraordinaires de leur eau. Leurs emplâtres, leurs fermentations, leurs draps mouillés, leurs draps dégoulinants, leurs douches, leurs bains de vase, leurs vaporisations, etc., auraient plus de pouvoir curatif parce que l'eau contient une solution de boue. On a transposé dans les cures d'eau la vieille conception pharmacologique du pouvoir curatif des poisons. Malheureusement, comme l'a affirmé le docteur Trall, les hydrothérapeutes ont emprunté leur philosophie aux pharmacologues, et ont tout simplement substitué l'eau sale aux médicaments. C'est pourquoi ils sont en faveur des eaux médicinales.

Dans le *Herald of Health* de juillet 1863, le docteur J. G. Webster écrit que la plupart des cures d'eau d'ici et d'Europe sont «à base d'eau minérale, d'eau médicinale ou de médicaments», ou emploient ces trois types de produits pour traiter les patients. Priessnitz ne les a jamais utilisés, mais ses disciples ont vite abandonné ses méthodes pour adhérer aux systèmes médicaux à la mode, probablement parce qu'ils étaient des médecins. Les directeurs de ces villes d'eau, nous dit Webster, considéraient ces eaux minérales ou médicinales et ces médicaments comme nécessaires à la guérison de bien des maladies graves. Ici comme en Europe, nous dit-il, la plupart des stations balnéaires se situent près de sources d'eaux minérales dont on loue grandement les «vertus extraordinaires». Certains de ces directeurs vont même jusqu'à prétendre que leur eau est plus curative que celle des autres hydrothérapeutes.

L'eau fraîche est la meilleure des boissons

Il est normal d'utiliser de l'eau pour étancher la soif ou se laver, ou pour se baigner. Dans ce cas, *l'eau pure est la meilleure*. En effet, se laver les mains ou se baigner dans des eaux dures (eaux minérales) durcit et blesse la peau. Il n'est pas facile de se laver avec de telles eaux; elles ne nettoient pas mieux la peau qu'elles ne nettoient les cheveux. Elles nettoient mal les vêtements. Qu'il est stupide de croire qu'il est préférable de se baigner dans ces eaux que dans l'eau pure! Qu'y a-t-il d'hygiénique à boire de l'eau sale? Les eaux empoisonnées de nos villes (des cocktails de chlore et de fluor) sont aussi malsaines.

Y a-t-il des raisons de croire qu'une eau impure est plus curative que l'air pollué ou des aliments pourris? Si on traite des malades avec des eaux minérales, pourquoi ne pas aussi employer des aliments frelatés et de l'air pollué? Je sais qu'il y en a qui utilisent des chambres à gaz pour faire respirer à leurs patients des gaz de toutes sortes (c'est donc dire qu'ils traitent leurs patients avec de l'air toxique), mais la valeur de ces traitements (aromathérapie, inhalothérapie) n'est guère plus prouvée que celle des additifs dans les aliments. Si nous voulons être en bonne santé, nous avons besoin d'air pur, d'eau pure, et d'aliments purs.

Boire lorsqu'on a soif, tout simplement

Il faut boire lorsqu'on a soif et, dans ce cas, rien ne vaut un verre d'eau pure, claire, vive et fraîche. Personne n'a jamais pu imiter la saveur de l'eau et n'a jamais pu en fournir un succédané. Il me semble que les collectivités les plus avancées de la race humaine devraient pouvoir surmonter cette antique superstition selon laquelle les eaux sales et infectes possèdent des «propriétés» curatives lorsqu'on les boit ou lorsqu'on s'y baigne.

La philosophie et la méthode du *Système Hygiéniste* prennent comme principe que «tout ce qui est, par sa constitution, adapté à la conservation de la santé doit aussi servir à son rétablissement. Nous rejetons tous les poisons animaux, végétaux ou minéraux, tout ce dont la présence dans l'organisme est incompatible avec les fonctions normales de la vie et contribue à détruire le tissu vivant.

CHAPITRE XXV

CE QUI EST NOCIF POUR L'UN PEUT-IL ETRE BON POUR L'AUTRE ?

Le vieux sophisme selon lequel «ce qui est nocif pour l'un peut être bénéfique pour l'autre» a longtemps servi à nous tromper, et des gens qui ne savent pas ce qu'ils disent continuent à nous le répéter. J'estime que je dois me prononcer à ce sujet.

J'ai connu un homme pour qui l'eau était un poison. Pour étancher sa soif, il buvait à la journée un verre de coca-cola toutes les trentes minutes. La caféine du coca-cola ne semblait pas l'incommoder. En fait, il m'a expliqué qu'il «brûlait» la caféine en faisant du sport. Mais il craignait l'eau. Je n'ai jamais rencontré quelqu'un pour qui l'air est un poison, mais j'en ai connu beaucoup qui disent que l'air frais les «empoisonne». A l'air pur, ils attrapent des rhumes, des maux de tête ou quelque autre maladie; l'air pollué leur convient beaucoup mieux.

Alors que la plupart des gens semblent admettre que ce qui est nocif pour l'un peut être bénéfique pour l'autre, tous continuent de manger la même chose comme si de rien n'était. Partout dans le pays, les citoyens s'alimentent à peu près tous de la même façon. On entre dans les hôtels et les restaurants, et on y trouve partout les même menus. Si on regarde manger les foules qui se pressent dans ces endroits publics, on s'aperçoit que tous mangent à peu près la même chose. Si on se rend à l'épicerie, à la poissonnerie, à la boucherie, au marché de fruits et de légumes, on se rend compte immédiatement que les ménagères achètent à peu près toutes les mêmes produits, au plus grand mépris du

sophisme selon lequel une chose bénéfique à l'un peut être nocive à l'autre. Entrons voir les gens chez eux et observons ce qu'ils mangent au dîner, nous remarquerons tout de suite qu'ils mangent tous la même chose. De temps à autre, on rencontre une personne allergique aux fraises, mais jamais une qui le soit à la viande. «Ce qui est nocif pour l'un peut être bénéfique pour l'autre» est un mensonge qu'on profère pour maintenir les habitudes alimentaires conventionnelles, surtout les habitudes carnivores, et fournir une excuse pour ne rien changer à notre alimentation.

L'alimentation uniforme

Dans l'alimentation des groupes, on note encore une plus grande uniformité des aliments. Tout comme un fermier nourrit cent porcs avec le même maïs, comme le producteur de lait donne les mêmes céréales et le même foin à tout son troupeau de vaches, comme l'éleveur donne le même foin et les mêmes céréales à tous ses chevaux, à l'orphelinat ou au pensionnat une centaine d'enfants reçoivent tous pour le petit déjeuner la même céréale avec du lait pasteurisé et du sucre blanc. Dans les prisons, tout le monde passe au comptoir avec son écuelle et reçoit les mêmes aliments. Dans l'armée ou la marine, on nourrit toutes les troupes avec la même mangeaille, ou on leur donne toutes la même «ration K». On le fait sans penser qu'un aliment bénéfique à l'un pourrait être nocif à un autre. La même monotonie afflige toutes les cuisines d'hôpital, et on oublie qu'un aliment pour l'un peut être un poison pour l'autre.

Au lieu de planifier leur alimentation, la plupart des gens mangent suivant les coutumes et par habitude. Au lieu d'apprendre à connaître les aliments, les gens se laissent dicter leurs habitudes alimentaires par la publicité. Ils mangent ce qui «a bon goût», au lieu de manger ce qui est véritablement bon. Ils consomment des aliments qu'ils savent toxiques (agents de conservation chimiques, colorants au goudron, saveurs artificielles, etc.) sans se préoccuper des conséquences, et rejettent les aliments sains parce qu'ils n'ont pas encore appris à bien manger. Leur sens du goût est émoussé et ne peut déceler la saveur des aliments qui ne sont pas assaisonnés. Mais si quelqu'un suggère d'investir notre intelligence et nos vastes connaissances des aliments dans notre santé et celle de nos enfants, tout le monde rappelle qu'un poison pour l'un

peut être bon pour l'autre. Les médecins et les pseudo-diététiciens, tout en tirant comme des imbéciles sur leur cigarette, s'empresseront de déclarer que l'alimentation végétarienne est bonne pour certains, mais qu'elle est nocive pour la plupart.

Le plus souvent, on invoque l'aliment des uns qui devient le poison des autres pour parler des aliments qui nous viennent directement ou indirectement du sol. Et encore, on n'a pas entendu dire que le calcium soit un aliment pour l'un et un poison pour l'autre, ou que les hydrates de carbone soient un aliment pour l'un et un poison pour l'autre. On ne m'a jamais dit que la vitamine C est nutritive pour l'un et empoisonne l'autre.

La dispute ne porte pas sur les éléments nutritifs en eux-mêmes, mais sur les aliments qui les contiennent. Allons, les aliments ne sont jamais assimilés tels quels par l'organisme. Il n'y a pas de choux dans le flux sanguin. On ne voit pas de pommes de terre rouler comme des pierres dans les artères. Imaginez donc les sardines qui nagent dans le sang du mangeur de poisson! Le processus de la digestion fractionne les aliments pour en faire des substances uniformes et assimilables qui seules peuvent se joindre au flux sanguin.

Sommes-nous tous si différents?

«Mais nous n'avons pas tous la même constitution», clament les grands connaisseurs. Il est possible que la vie soit un chaos, comme ils le disent, mais les physiologistes n'en ont pas encore fait la preuve. Nous provenons tous d'un ovule fertilisé, et notre croissance parcourt toujours les mêmes étapes. Nous arrivons tous à l'âge adulte avec le même nombre de muscles. Nous arrivons tous à l'âge adulte avec le même nombre d'organes. Nous avons les mêmes glandes et le même système de digestion et d'excrétion.

Chacun de nous sécrète une salive qui contient de la ptyaline; chacun de nous sécrète des sucs gastriques contenant de la pepsine. Nos foies produisent la même bile, et nos pancréas fabriquent leurs sucs avec les mêmes enzymes. Nous avons tous dans l'intestin des glandes qui produisent les mêmes sécrétions contenant les mêmes enzymes.

Les structures et les fonctions de nos systèmes digestifs sont tellement les mêmes que le physiologiste ne peut déceler les différences constitutionnelles dont on parle tant. Par ailleurs, nous avons tous be-

soin des mêmes éléments nutritifs pour nourrir notre organisme. Tout nous porte à croire que nous sommes semblables, que nous sommes constitués selon les mêmes principes, que nous avons les mêmes besoins alimentaires, que nous sommes tous organisés pour digérer et assimiler les mêmes sortes de substances nutritives.

Je n'ai jamais rencontré un homme avec une constitution de chien ou de vache. Nous avons tous une constitution humaine et, pour autant qu'on le sache, nous sommes tous assujettis aux mêmes lois. A-t-on jamais entendu dire, par exemple, que les vaches diffèrent de constitution, que certaines doivent manger du fourrage et des herbes alors que d'autres ne doivent manger que de la viande? Quelqu'un a-t-il déjà déclaré que certains lions, qui vivent pour la plupart de viande, de sang et d'os, diffèrent de constitution, que la viande leur est un poison et qu'ils doivent brouter comme des moutons?

Toutes ces sottises sur les différences de constitution sont rapportées par des gens qui n'ont pas la moindre idée de ce que signifie le *mot constitution*. La constitution est le type de composition de l'organisme. En d'autres termes, «c'est le tout ensemble», les organes et les fonctions de l'organisme. La constitution d'un homme diffère de celle du cheval ou du loup, mais pas de celle d'un autre homme.

Tout le monde est assujetti aux mêmes lois de la nature

Chaque organe et chaque fonction de son organisme est constamment soumis aux lois de la nature. Son organisme est constitué selon des lois immuables. Va-t-on dire que les lois qui régissent les structures et les fonctions d'un homme diffèrent de celles qui régissent les structures et les fonctions d'un autre homme? Tous les hommes ne sont-ils pas soumis à la loi de la gravité? Tous les hommes sont donc assujettis au même degré à toutes les autres lois de la nature.

Les lois de la nature sont ainsi, chacun de nos actes se conforme aux lois ou y déroge. Il n'y a pas de compromis. Il est ridicule de dire que les lois de la nature exigent d'un homme certaines attitudes, et d'un autre des attitudes opposées. Les habitudes et les circonstances qui sont conformes aux lois de la vie pour un homme sont aussi celles qui se conforment aux mêmes lois pour un autre homme.

A cause de la doctrine selon laquelle il y aurait plusieurs types de constitution humaine, des circonstances et des attitudes particulières

face aux lois de la vie, nous sommes sujets à des erreurs de toutes sortes. «Le tabac ne nuit pas à ma constitution, dit l'un, tandis qu'un autre nous assure que le café convient à sa constitution. Un certain possède une constitution qui exige de grandes quantités de nourriture, alors qu'un autre de par sa constitution a besoin de très peu de sommeil. Pratiquement tous les excès et les habitudes malsaines qui figurent dans la longue liste des pratiques auto-destructives de l'homme sont défendus par ceux qui s'y livrent, sous prétexte qu'ils conviennent à leur constitution. Mais personne, pour autant que je sache, n'a jamais cru que sauter du haut de la tour Eiffel convenait à sa constitution. Si la vie est un chaos, comme ils semblent le croire, il n'y a pas de raison pour qu'on ne puisse trouver des constitutions qui exigent de tels sauts.

Les allergies

Les théories qui prévalent à propos de l'allergie semblent appuyer l'idée qu'une bonne chose pour l'un peut être mauvaise pour l'autre, mais il ne faut jamais oublier que l'allergie est un état pathologique, et non pas une différence constitutionnelle. L'individu allergique se rend compte qu'il peut manger les aliments auxquels il est allergique après avoir recouvré la santé. D'autre part, le fait que bien des gens soient allergiques à certains aliments comme les oeufs ou les crevettes est fort probablement une indication, au moins partielle, que ces «aliments» doivent être rayés du régime de tout le monde, et non pas seulement du régime de l'individu allergique. Une allergie largement répandue pour un aliment indique probablement qu'il ne convient pas à l'alimentation humaine.

La vie étant ce qu'elle est et les lois de la nature étant ce qu'elles sont, *ce qui est réellement et définitivement sain pour un est sain pour tous; et ce qui est nocif pour un l'est aussi pour tous.*

Je ne veux pas dire que les besoins de l'homme ne varient pas selon les conditions et les circonstances de la vie.

Personne n'est assez bête pour déclarer que les besoins sont les mêmes pour un nouveau-né de trois jours et un homme de cinquante ans; ou que les besoins de l'homme sont les mêmes sous les tropiques et dans les régions polaires. On ne dira pas non plus que les besoins du malade sont identiques à ceux de la personne saine. Ce n'est pas que la loi varie, ce sont les conditions qui changent.

Certains individus qui ont moins de résistance ont des faiblesses qui doivent être compensées par une modification temporaire de leur mode de vie, mais il est essentiel que la modification se conforme aux lois de la vie. Tout traitement qui viole ces lois est en fin de compte nuisible à la santé. On peut faire des modifications dans les limites de la loi, mais il n'est pas permis de faire de changements qui la transgressent.

CHAPITRE XXVI

LA VARIÉTÉ FAVORISE LA GOURMANDISE

Nous mangeons toujours beaucoup plus lorsque nous prenons un repas composé de plusieurs aliments au lieu d'un seul. Si on nous présente un seul légume, nous n'en mangeons que la quantité nécessaire pour nous satisfaire; mais avec deux légumes, nous avons tendance à manger tout autant de chacun que d'un seul. Par exemple, même si nous avons mangé des carottes à satiété, nous pouvons très bien continuer avec une portion d'asperges ou d'épinards en ayant l'impression de recommencer à manger. Ce phénomène ne signifie pas qu'il nous faut d'un seul coup une grande variété d'aliments pour suffire à tous nos besoins, mais qu'une grande variété d'aliments tend à provoquer la suralimentation.

Ce n'est qu'une des raisons pour lesquelles l'habitude de prendre un dessert à la fin du repas est malsaine. Nous mangeons toujours un morceau de gâteau, une tarte, un plat de crème glacée ou tout autre dessert, même si nous avons mangé au point d'en être mal à l'aise. Plus les aliments du repas sont variés, plus nous sommes entraînés à manger. Si le menu comporte six aliments, il est probable que nous mangerons beaucoup plus que s'il n'y en avait que trois. Nous sommes un peuple de gloutons, et notre suralimentation dépend pour beaucoup de la grande variété d'aliments que nous servons au repas. Cette habitude stimule à l'extrême l'appétit et le sens du goût.

En fait, on a coutume de servir les aliments en fonction du plaisir qu'on éprouve à les goûter. On commence avec celui qui nous semble le moins appétissant et on sert à la fin celui qui paraît le plus alléchant;

en fin de compte, nous finissons par avoir mangé deux, trois ou quatre fois la quantité d'aliments dont nous avons réellement besoin. Nous ne mangerions pas tant si nos appétits n'étaient pas à ce point stimulés.

Après avoir mangé d'un aliment à satiété, on passe à un autre aliment, puis à un autre, et on consomme une multitude d'aliments. On mange tout ce dont on a besoin, ou plus, puis on finit le repas avec le plat qui nous attire le plus. On mange deux ou trois fois la quantité nécessaire, puis on «couronne» le tout avec un morceau de gâteau ou de tarte, ou quelque'autre dessert.

En règle générale, les gens continuent à manger de cette façon jusqu'à devenir esclaves de leur appétit dépravé et malade, et c'est encore pire pour ceux qui s'alimentent continuellement de nourriture stimulante. Ils acquièrent un désir obsédant et nerveux d'une stimulation qui doit être exaucée par l'estomac. Cet appétit insatiable est en tous points semblable à celui de l'ivrogne pour l'alcool ou du morphinomane pour sa drogue.

L'appétit pathologique

On développe ainsi un appétit pathologique qui révèle en réalité l'état d'un système nerveux qui manque des stimuli auxquels il s'est accoutumé. Une quantité d'aliments appropriée aux besoins ne satisfait plus; il en faut tant que le système nerveux n'a pas été suffisamment stimulé pour atteindre son état d'excitation coutumier. Il est impossible d'atteindre ce but en évitant de se suralimenter. C'est alors qu'on devient intoxiqué par la nourriture, et l'appétit n'est plus qu'un tyran despotique et cruel. Cet appétit irrésistible et douloureux, ce désir malsain et violent du système nerveux ne visent pas la nourriture mais les stimulants avec lesquels ils ont l'habitude de se satisfaire.

La faim et l'appétit normaux ne feront jamais de vous les esclaves d'un maître despotique. L'intoxiqué de la nourriture est affublé d'une passion dépravée, malade, tyrannique et intolérablement douloureuse; la personne normale éprouve un désir sain, modéré et agréable qui n'est jamais douloureux ou immodéré et qui se conforme parfaitement aux réels besoins physiologiques de son organisme. Il y a la même différence entre le désir de l'ivrogne pour son alcool et le désir de l'homme normal pour un verre d'eau pure. *Les besoins normaux ne sont jamais causes de douleur.*

Savoir limiter la variété des aliments

Une trop grande variété d'aliments conduit à la suralimentation, mais il y a d'autres conséquences à cette habitude. Plus les aliments consommés au repas sont variés, plus la digestion devient compliquée et, par conséquent, moins elle est efficace. Les repas simples se digèrent mieux que les repas compliqués et exigent moins des organes de la digestion. Le rendement digestif est meilleur lorsqu'on mange un aliment à la fois. Si l'on ne tient pas compte, comme beaucoup le font, des limites des enzymes digestifs et qu'on ne respecte pas les règles des combinaisons alimentaires, le processus de la digestion se complique en fonction de la quantité d'aliments consommés au repas.

Que le lecteur sache bien que nous n'avons pas d'objection à la consommation d'aliments variés. Au contraire, nous croyons nécessaire d'en manger une grande variété. Nous nous opposons à l'habitude nocive de rassembler dans un seul repas une grande variété d'aliments. Une alimentation variée est la garantie d'une meilleure nutrition, mais elle doit être convenablement répartie.

Un végétal entier, ou ses parties comestibles, ne contient pas tous les éléments nutritifs dont l'homme a besoin pour fonctionner. L'homme ne peut se nourrir correctement et suffisamment qu'en variant sa consommation de fruits, de noix et de légumes de manière à s'approvisionner en tous les éléments nutritifs nécessaires. La «monodiète» (le même aliment pendant plusieurs jours) est une erreur, du moins pour l'homme et les animaux supérieurs. Nous avons besoin d'aliments variés, mais pas tous au même repas.

Pour revenir à notre sujet, celui de la suralimentation provoquée par des repas trop variés, soulignons qu'il est pratiquement impossible d'éliminer la suralimentation tant que l'appétit est constamment tenté et stimulé par une grande variété d'aliments. Tant que nous insisterons pour avoir une grande variété d'aliments au repas, nous serons susceptibles de nous suralimenter.

Il est préférable de servir une salade accompagnée d'un aliment riche en protéines ou en amidons et un ou deux légumes cuits. Il est encore mieux de servir une salade avec protéines ou amidons sans aliment cuit. Ce type de cuisine ne favorise pas la suralimentation et la gourmandise.

Manger les fruits seuls

Il ne faut pas mélanger les fruits avec d'autres aliments; il faut en faire un repas, mais sans y inclure une trop grande variété. Trois fruits par repas devraient suffire aux besoins de tout le monde.

Bien des gens mangent de grandes quantités d'aliments volumineux uniquement pour se remplir. Ils ne sont pas rassasiés tant qu'ils ne sont pas remplis. Ce n'est pas nécessaire, ni bon pour la santé. Cette habitude n'améliore pas le fonctionnement de l'organisme. Nous devons nous enlever de l'idée que la vie a pour but de se remplir et de se vider continuellement.

Ceux qui travaillent dur ou pendant de longues heures répètent qu'il leur faut de grosses quantités de nourriture pour satisfaire leurs besoins. Ils disent qu'il leur faut de la nourriture consistante, car ils travaillent beaucoup et ne peuvent se sustenter avec de la verdure. Il est vrai que ceux qui travaillent dur doivent manger plus que les oisifs. Les travailleurs manuels en ont plus besoin que les travailleurs intellectuels. Mais les besoins en nourriture de ces deux types de travailleur ne diffèrent pas autant qu'on le croit. En réalité, les hommes qui réclament à grands cris toute cette nourriture sont des intoxiqués. Ils mangent habituellement deux, trois ou quatre fois plus qu'ils ne dépensent d'énergie.

La suralimentation nous empoisonne

La suralimentation les épuise, et du même coup les empoisonne. Quand ils n'ont plus les aliments stimulants auxquels ils sont habitués et qu'il se sentent faibles, étourdis et en souffrance, ils prennent ces symptômes pathologiques comme la preuve qu'ils ont besoin d'une grande quantité des aliments stimulants consommés habituellement. Alors que leur organisme est fatigué et intoxiqué par la suralimentation, ils prennent les symptômes pour la manifestation normale de la faim.

Ces gens souffrent beaucoup, ils vieillissent rapidement et meurent prématurément des suites de leur suralimentation. La maladie cardiaque, l'artériosclérose, le diabète, la maladie de Bright, le cancer, etc. les emportent, alors qu'ils auraient vécu encore longtemps s'ils s'étaient nourris prudemment. C'est la fin réservée à ceux qui vivent selon l'évangile du ventre, qui mangent au moins trois gros repas par jour et qui obéissent servilement à leurs appétits. On devrait leur rappeler les paroles de Graham: «On voit souvent de vieux ivrognes, mais jamais de vieux gloutons».

CHAPITRE XXVII

LE PLAISIR DE MANGER

Nous avons l'habitude de réprimander les gens qui mangent uniquement par plaisir au lieu de satisfaire les besoins de leur organisme. Bien sûr, il est vrai que la nourriture a pour but de répondre aux besoins nutritifs de l'organisme, mais manger doit aussi être un plaisir. Trop souvent, nous ne prenons pas plaisir à manger parce que nous avons oublié la bonne façon de le faire. Nous ne dégustons plus, nous nous contentons d'avalier. Une personne en bonne santé mange en sachant goûter pleinement la moindre bouchée de nourriture. Avaler les aliments comme des barbares, en hâte et sans les mastiquer, aboutit à la ruine des organes digestifs et à la dyspepsie dans la force de l'âge. De plus, on se prive ainsi des joies exquisés que nous procure la nourriture.

L'homme d'affaires qui court à son dîner, s'empresse de manger et retourne à toute vitesse à ses spéculations, mange par nécessité et non par plaisir. Au cours de la matinée, il s'est creusé la tête pour des inventaires, des lettres de change, des entreprises spéculatives et des responsabilités; il se creuse encore la tête pendant qu'il avale en vitesse son repas. Le bruit de la caisse enregistreuse qui reçoit les pièces de monnaie est une douce musique à ses oreilles, mais il ne perçoit pas les saveurs délicieuses et les arômes exquis des aliments que lui offre la nature.

L'étudiant ou l'ouvrier qui ne dispose que d'une demi-heure pour dîner doit expédier son repas et se presser de retourner à l'école ou au travail, sans avoir eu le temps de mastiquer ses aliments et certaine-

ment sans avoir pu les savourer. Je me rappelle très bien un jeune homme qui ne pouvait jamais prendre le temps de jouir de ses repas. Il mangeait à la hâte, souvent en claquant des doigts parce que la perte d'une heure de travail le rendait «nerveux». Un jour il me confia: «J'aimerais qu'on invente des aliments concentrés que nous pourrions prendre en pilules. On éviterait ainsi de perdre du temps à manger.» Lorsque manger devient une perte de temps et une course, comme pour ce jeune homme, il est impossible de savourer les aliments.

Nous ne reculons devant rien pour cultiver le goût de la musique, de l'art, de la beauté, etc., mais nous négligeons souvent d'apprécier les aliments. Je ne veux pas dire que nous n'aimons pas manger. Souvent nous mangeons trop, justement parce que nous aimons manger. Ce que je veux dire, c'est que nous ne cultivons pas l'aptitude à discerner la saveur des aliments comme nous éduquons notre oreille à la musique. Peu de gens peuvent discerner et savourer les aliments; c'est pourquoi presque tout le monde emploie des substances irritantes comme le sel, le poivre, les sauces, les épices, le ketchup, la moutarde, etc. Il semble que nous préférions la quantité à la qualité, et l'irritation à la saveur fine et délicate des aliments. Beaucoup mangent comme une vieille poule qui avale grain après grain le maïs, grain après grain le blé, sans les goûter, contente de se remplir.

Cultivons le sens du goût

Nous devrions cultiver le sens du goût de façon à pouvoir jouir autant de la saveur des aliments que de leur texture. Avaler un aliment aussitôt mis en bouche nous prive du plaisir que nous procure sa saveur délicate. Prendre le temps de bien mastiquer et insaliver les aliments non seulement amplifie leur saveur et nous offre l'occasion d'avoir dix ou vingt fois plus de plaisir à manger, mais nous garantit une meilleure digestion. Nous pouvons cultiver notre sens du goût et apprendre à jouir de la saveur délicate des aliments, tout comme nous cultivons notre goût pour la peinture ou la musique: par l'exercice. Comment apprenons-nous à apprécier la bonne musique? En exerçant notre oreille. Nous pouvons donc apprendre à apprécier la fine saveur des aliments par l'exercice de notre sens du goût.

Par exemple, en gardant dans la bouche un fruit pour en tirer tout l'arôme, la saveur et les sucres, et apprécier pleinement sa richesse, on

s'entraîne à développer son aptitude à discerner la saveur des aliments. Chez ceux qui gobent les aliments, qui les mangent trop chauds ou très froids, qui les maquillent avec des assaisonnements ou des condiments au point que la saveur naturelle n'est plus perceptible, le sens du goût est tellement émoussé qu'ils ne peuvent plus faire la différence entre la saveur d'une variété de pomme et celle d'une autre.

La nature nous a pourvus du sens du goût précisément pour que nous puissions savourer les aliments qui conviennent à notre constitution. L'individu normal dont le sens du goût n'est pas perverti aura par conséquent le plus grand plaisir, le plus grand bonheur à consommer les aliments auxquels sa constitution est adaptée; il écartera tous les autres aliments que la plupart mangent mais qui ne lui conviennent pas. Il est certain que l'homme pourvu d'un sens du goût normal préfère la saveur naturelle des aliments à l'irritation des condiments et des épices.

Le plus sûr moyen de savourer pleinement les aliments est d'avoir un sens du goût normal, ce qui signifie que les organes du goût doivent être dans un état physiologique normal. Tout ce qui émousse ou pervertit le sens du goût empêche inévitablement de savourer normalement et sainement les aliments.

Les terminaisons nerveuses de la langue, insensibilisées par les boissons ou les aliments trop chauds, paralysées par un empoisonnement chronique à la nicotine, par la brûlure du cigare, de la cigarette ou de la pipe, ou affectées temporairement par des substances froides, perdent leur sensibilité et sont incapables de faire la différence entre les saveurs fines et les saveurs âpres. Elles peuvent même être paralysées au point de ne plus pouvoir déceler aucune saveur. L'insensibilité de la langue, réflexe de défense contre la douleur et l'irritation, empêche les nerfs d'agir. Ainsi, les organes du goût de ceux qui boivent du thé ou du café brûlant, qui fument, qui mangent des plats tout chauds, qui mangent des aliments très assaisonnés, qui prennent des boissons ou des aliments glacés, sont tellement affaiblis qu'ils ne peuvent presque plus percevoir la saveur délicieuse des aliments. Ces gens sont particulièrement portés à rejeter les fruits; ils ne les aiment plus.

Le poivre, la moutarde, le vinaigre, les épices piquantes et les drogues irritent les papilles gustatives et finissent par les émousser; elles ont alors perdu toute aptitude à faire la différence entre les substances

irritantes et la fine saveur des aliments. Lorsque le sens du goût est altéré à ce point, tous les aliments qui ne sont pas assaisonnés deviennent fades, ternes, insipides. Celui dont le sens du goût est délabré ne peut plus savourer les aliments sans qu'ils soient assaisonnés. Il ne trouve plus dans les aliments la fine saveur dont la nature les a pourvus. Alors qu'il poursuit sa consommation de condiments, de tabac, de drogues, etc., il en est réduit à utiliser des condiments de plus en plus forts afin de donner quelque «goût» à ses aliments.

La diète aux fruits pour les toxicomanes

J'observe depuis plusieurs années que les usagers du tabac n'aiment pas les fruits. On a déjà réussi à sevrer des toxicomanes par une diète aux fruits, ce qui prouve que la consommation de fruits et la consommation de drogues sont incompatibles. Il est extrêmement difficile de consommer les deux à la fois. Ce sont des faits que j'ai soulignés plusieurs fois dans mes livres et mes conférences. J'ai récemment trouvé référence à ce phénomène dans des publications Hygiénistes de 1849. Les usagers du tabac sont incapables de percevoir la saveur des fruits et des aliments; ils préfèrent de beaucoup la quantité à la saveur. Habituellement, ils demandent qu'on «relève» leur plat avec des épices ou quelque chose qui «réchauffe», comme la moutarde, le poivre, etc. Ces substances sont pratiquement sans saveur réelle; ils ont donc peu de plaisir à manger leurs aliments, même s'ils sont assaisonnés.

Les Hygiénistes déclaraient en 1849 que «le tabac est probablement plus nocif pour le sens du goût que tout autre produit. Cet âcre stimulant reste dans la bouche pour des heures ou des jours (une nouvelle chique prend la place de celle qu'on crache); la bouche est tenue dans un état constant de surexcitation, tous les nerfs, saturés de jus de tabac, sont forcés de s'endurcir contre cet ennemi qui les envahit au point qu'ils deviennent insensibles à tout ce qui a de la saveur. Les usagers du tabac peuvent peut-être faire la différence entre le sucré et l'aigre, mais ils ont le sens du goût si émoussé qu'ils ne peuvent jouir de l'un ou de l'autre». Les usagers du tabac, même ceux qui le fument (la citation qui précède fait référence à la chique de tabac), se refusent donc le plaisir de manger et surtout le pouvoir de distinguer les multiples nuances de saveur des aliments naturels. L'usager du tabac ne connaît pas la richesse de saveur des aliments, et ne le pourra jamais s'il ne rejette

pas son poison pour permettre à sa langue de se sensibiliser et à ses papilles de recouvrer la vie.

Les docteurs Ado R. Hall et A.F. Blakeslee ont demandé à des fumeurs de goûter une solution chimique de PTC, avant et après avoir fumé. Après avoir fumé, 75% des fumeurs n'ont pu reconnaître qu'une solution beaucoup plus forte et 20% ont pu reconnaître une solution plus faible. Le plus intéressant fut de découvrir que 58% des fumeurs devaient attendre une heure pour que leur sens du goût revienne à un état qui permette de reconnaître la solution de PTC originale. Je crois que les résultats seraient les mêmes avec les aliments.

Mais il semble qu'on n'ait pas fait d'expériences avec des aliments, je ne peux donc dire que mes observations sont *scientifiquement vérifiées*, du moins selon la méthode scientifique dont on dit tant de bien. Ces expériences ne sont pas du genre à pouvoir corroborer la pertinence de mes observations. Elles ne font que démontrer que l'usage du tabac amoindrit le sens du goût chez la plupart, et qu'il «rehausse» celui d'une minorité. Les effets du tabac seraient apparemment temporaires, ils n'auraient duré qu'une heure chez la majorité des individus participant à l'expérience. Par contre, mes propres observations ont porté sur les conséquences à long terme du tabagisme chronique, et pas seulement sur les effets immédiats d'une cigarette.

Lorsque j'avance que l'usager du tabac n'aime pas les fruits, je fais référence à beaucoup plus qu'une diminution temporaire de l'acuité du sens du goût ou de l'odorat (en réalité, ce qu'on prend pour le goût d'un aliment n'en est souvent que l'odeur). Non seulement les fumeurs sont incapables de goûter les aliments naturels mais ils n'aiment tout simplement pas les manger. Si un usager du tabac m'écrit pour me dire que j'ai tort, qu'il aime la sauce aux atocas, ou qu'un autre m'écrit pour me contredire et me dire qu'il aime les bleuets, je répondrai que la perte du goût des fruits varie selon l'usager et le fruit.

Les expériences de Hall et Blakeslee prouvent l'affaiblissement plutôt que le changement du sens du goût. Mes observations ont révélé qu'il y a un changement réel du goût. L'usager du tabac ne mange pas les mêmes aliments que les autres; il est possible aussi qu'il ne perçoive pas très bien la saveur de ses aliments, car son sens du goût est affaibli.

Le sel, les condiments forts et l'alcool sappent le goût

De toutes les substances toxiques dont on fait habituellement usage, le tabac n'est pas la seule à diminuer et modifier le sens du goût. Le sel, les condiments forts, les assaisonnements et l'alcool produisent les mêmes effets; après en avoir consommé quelque temps, on perd totalement la faculté de discerner la saveur délicate des aliments naturels, qui nous paraissent désormais ternes, fades, insipides. On ne comprend plus que les autres puissent manger sans assaisonnement. On ne se rend pas compte que l'anomalie réside en soi-même, et non dans les aliments. Les papilles gustatives sont tellement engourdies, émoussées, paralysées qu'elles sont incapables de percevoir les saveurs fines et délicates et de discerner entre les diverses saveurs. Certains fumeurs que j'ai connus ne pouvaient plus reconnaître une substance aigre; ils ne pouvaient même plus reconnaître le goût de la quinine. Tous les produits toxiques nous empêchent de savourer réellement nos aliments.

Les conclusions des expériences de Hall et Blakeslee induisent en erreur, car elles laissent supposer que le sens du goût du fumeur «retourne à la normale» après une période d'une heure ou moins. Le sens du goût du fumeur serait donc normal, sauf lorsqu'il fume et pour une certaine période par la suite. Cette hypothèse est loin d'être exacte. Les sens du goût et de l'odorat du fumeur sont tous les deux très affaiblis. Ils ne sont pas dans un état normal. Le sens du goût du fumeur n'est pas aussi développé que celui du non-fumeur. Il lui est difficile de distinguer les diverses saveurs. Il lui est impossible d'apprécier les saveurs fines et plus délicates. Les saveurs des fruits, qui plaisent tant aux non-fumeurs, sont probablement tout à fait désagréables à celui qui fume.

Ces expériences ont été faites avec des fumeurs; par contre, j'ai remarqué que chiquer ou priser du tabac était aussi nocif pour le sens du goût, peut-être un peu moins pour l'odorat. En réalité, je pense qu'il serait possible de démontrer que l'habitude de chiquer le tabac détruit encore plus le sens du goût que fumer.

Supposer que les fumeurs retrouvent un sens du goût normal peu de temps après avoir éteint leur mégot, c'est carrément refuser de reconnaître les faits. Il est peut-être exact de dire que l'altération chronique du goût est temporairement aggravée par chaque cigarette, et qu'on

récupère de cette aggravation temporaire peu après avoir cessé de fumer. Mais pour récupérer de l'affaiblissement chronique résultant de l'habitude de fumer, il est nécessaire de s'abstenir pour une période prolongée, des semaines et des mois.

On ne dit pas si on a utilisé un groupe témoin au cours de ces expériences. Où était ce groupe de référence? N'a-t-on pas fait des expériences avec des non-fumeurs? Comment peut-on déterminer les effets du tabac sur le sens du goût si on n'a pas étendu l'expérience à des non-fumeurs? Pour étudier le phénomène en profondeur, il aurait fallu comparer soigneusement le sens du goût des deux groupes. S'ils l'avaient fait, les chercheurs auraient trouvé que le tabac n'amointrit pas seulement le sens du goût, il le change réellement. Ils auraient découvert aussi que le fumeur n'a pas vraiment un sens du goût normal, et qu'il ne peut donc le retrouver une heure après avoir éteint sa cigarette. Je leur aurais aussi suggéré de mesurer les changements graduels du sens du goût chez celui qui a cessé de fumer pour reprendre son état normal. Finalement, j'aurais proposé l'utilisation d'aliments, au lieu de produits chimiques, au cours des expériences. Mais cette suggestion n'est peut-être pas «scientifique». Il ne serait pas très «scientifique» de mesurer le sens du goût avec des aliments.

Les femmes plus sensible que les hommes

La psychologue Katheryn Langeville a fait récemment des expériences qui ont révélé que les femmes avaient le sens du goût plus sensible que les hommes. Elle s'est servi des quatre saveurs de base: le sucré, le salé, l'amer et l'acide. Selon l'expérience, la moitié des hommes et la moitié des femmes préféraient que les aliments soient «modérément sucrés ou salés». Plus de femmes que d'hommes aimaient les aliments très salés ou très amers. Plus de la moitié des hommes préféraient les aliments légèrement amers. Ces expériences et leurs résultats n'ont aucune signification si on ne tient pas compte de la perversion et de l'amointrissement du sens du goût par l'alcool, le tabac, les condiments, la chaleur, le froid, etc. Pour que l'expérience soit probante, il aurait fallu des hommes et des femmes dont le sens du goût est normal, non pas des individus qui ont délabré leur sens du goût par des années de vie malsaine. Il est évident que l'individu, homme ou femme, dont le

sens du goût est le plus délabré sera le moins apte à déceler les fines nuances de saveur; il n'est plus en mesure de faire la différence. Il n'y a probablement pas de distinction entre les individus qui possèdent un sens du goût normal, quel que soit leur sexe. S'il y a une différence dans le sens du goût des deux sexes, c'est parce qu'ils n'ont pas les mêmes habitudes.

Il peut arriver que le sens du goût soit tellement paralysé qu'il ne puisse plus déceler que les saveurs les plus fortes, les plus âcres; il ne peut absolument plus distinguer les saveurs douces, délicates. Les individus dont le sens du goût est à ce point affaibli n'ont aucun plaisir à manger des aliments qui ne sont pas épicés. Ils ont une préférence pour les substances très piquantes, très amères ou très sucrées. Qu'il est stupide de faire des expériences avec des hommes et des femmes dont le goût est paralysé, afin de déterminer lequel des deux sexes goûte le mieux! Toutefois, il fallait s'y attendre de la part d'une psychologue, car les psychologues ont la mauvaise habitude de confondre l'anormal et le normal. Il ne leur vient jamais à l'idée que notre style de vie pourrait être malsain ou anormal.

Le fait de croire que la satisfaction des appétits malsains développe le sens du goût est une attitude pernicieuse, et la cause de bien des malheurs. Il est également dangereux de croire que le sens du goût se développe essentiellement par l'accroissement des besoins de l'homme, abstention faite de la manière dont ces besoins sont satisfaits. Une telle éducation conduit inévitablement à la faiblesse, à la perversion et à la douleur. Ce serait comme cultiver une plate-bande de mauvaises herbes vénéneuses au lieu d'un beau jardin de fleurs.

Plus une passion est intense, plus elle offre de grandes possibilités de raffinement ou d'avilissement. C'est l'acier le plus dur qui présente l'arête la plus affilée. Les métaux les plus denses sont les plus ductiles et les plus malléables. On peut éduquer et raffiner le sens du goût, ou on peut en abuser, le négliger, l'avilir. C'est à nous de choisir.

CHAPITRE XXVIII

COMMENT MANGER

*L*a gastronomie est l'art de faire bonne chère lorsque les mets sont à notre goût. La *gastrosophie* va plus loin. Elle englobe l'ensemble harmonieux de la production, de la préparation et de la consommation des aliments. La gastrosophie englobe donc les travaux de la culture et de la cuisine, le soin des arbres du verger et des plantes; l'appréciation des aliments devient alors un luxe qu'on se procure par le travail.

La connaissance des aliments qui conviennent aux divers organismes et constitutions fait aussi partie de la science qu'on nomme gastrosophie. La base de la bonne gastrosophie repose sur la connaissance des besoins alimentaires de l'homme de constitution normale.

La faim est l'expression du désir de l'organisme d'assimiler de la nourriture; elle se manifeste par une sensation particulière dans la bouche et la gorge, et souvent par le désir très net de consommer un aliment particulier. La faim véritable est rarement indifférente à la nature des aliments. Avoir faim, ce n'est pas se jeter aveuglément sur n'importe quel plat, mais plutôt éprouver distinctement le désir de manger certains aliments. La faim véritable est la récompense des activités qui l'ont précédée; elle n'est liée à aucun horaire. L'appétit, qui est une faim contrefaite, est généralement indécis, mouvant, indépendant de l'effort accompli, périodique; c'est une habitude et non pas l'expression d'un besoin.

Première règle : attendre d'avoir faim

La première règle à suivre quand il s'agit de manger, c'est d'*attendre d'avoir faim*. Il faut manger quand on a faim, et seulement quand on a faim. Il ne faut pas manger plus que ce qui est nécessaire pour satisfaire sa faim. On ne gagne rien à manger au delà des besoins nutritifs normaux de l'organisme. Le repas doit être une occasion de plaisir, mais le plaisir ne doit pas constituer le but, l'objet du repas.

Si on suit la règle de manger lorsqu'on a faim et seulement lorsqu'on a faim, on doit laisser tomber l'horaire des repas et ne prendre aucune nourriture entre les repas.

Si votre travail vous oblige à manger à certaines heures de la journée, que vous ayez faim ou non, évitez à tout prix de manger entre les repas. Il ne faudrait pas non plus manger le soir avant le coucher. Cela ne signifie pas qu'il n'est pas bon d'aller au lit «l'estomac bien rempli». Seulement, si vous avez pris vos repas comme d'habitude, vous n'avez pas besoin d'en prendre un autre à la fin d'une soirée passée au spectacle, à jouer aux cartes ou à bavarder avec des amis. Il ne faut pas manger par obligation mondaine. Non seulement ces extra entraînent un abus de nourriture, mais ils dérangent également la digestion des repas habituels.

Deuxième règle : manger uniquement pour satisfaire sa faim

La deuxième règle à suivre en mangeant, c'est de manger autant de nourriture qu'il en faut pour satisfaire sa faim, et s'arrêter quand elle est satisfaite. L'excès de nourriture porte en lui-même sa punition. Dans la vie civilisée, c'est un «devoir de politesse» que d'ingurgiter tout ce qu'on nous sert à table, et un enfant s'exposerait à de gros reproches s'il se mettait à refuser les aliments qu'on lui donne. Le père, la mère, le médecin, la gouvernante sont censés savoir ce qu'il y a de mieux pour les enfants. Que ceux-ci aient instinctivement des préférences, qu'est-ce que cela peut bien faire? Pourquoi les enfants devraient-ils avoir des préférences? Comment peuvent-ils oser refuser des aliments? Un adulte ne sait-il pas ce qui est bon pour eux, et quand ils doivent manger? L'adulte ne sait comment se nourrir lui-même, mais cela ne l'empêche pas de savoir tout ce qu'il faut savoir sur l'alimentation des enfants!

Quoique la suralimentation et ses conséquences soient restées des énigmes pour les savants depuis des milliers d'années, il est certain

qu'une nourriture, même saine, prise en trop grande quantité, constitue un gaspillage qui fatigue et empoisonne.

L'organisme se refuse à accomplir ses fonctions physiologiques et biologiques normales quand il est surchargé de nourriture. Une alimentation trop abondante ou trop riche présente un caractère pathologique. C'est ainsi que les excès de table semblent être à l'origine de la transmission héréditaire de la tendance à l'arthritisme (diathèse).

Le corps est réellement bien nourri si les aliments appropriés sont digérés. Un aliment peut être nutritif et parfaitement adapté aux besoins de l'organisme; mais il ne sera d'aucune utilité si, par suite d'un affaiblissement des facultés digestives, il n'est pas convenablement digéré. La suralimentation réduit le pouvoir digestif, et la nourriture perd son caractère nutritif; en ce cas, plus on mange, plus on s'empoisonne au lieu de se nourrir. La malnutrition est due tout aussi souvent à l'absence de pouvoir digestif qu'au manque de nourriture.

La nourriture matérielle et la nourriture spirituelle

Un repas se compose à proprement parler de deux éléments: le matériel (nourriture) et le spirituel. Quand on est de bonne humeur et joyeux, on savoure davantage la nourriture et on digère mieux. La partie spirituelle d'un bon repas se compose d'une ambiance amicale, de bonne humeur, de traits d'esprit, d'histoires amusantes, d'affection et d'absence de préoccupations, d'irritation ou d'aigreur. Si l'on mange sans être parfaitement à l'aise, s'il y a des querelles à table, si le chef de famille fait des remarques intempestives sur la façon de manger des autres, si l'atmosphère est sombre et déprimante, la nourriture n'apportera aucun plaisir et ne sera pas digérée.

Le meilleur endroit et le meilleur moment pour raconter des histoires drôles, c'est peut-être la salle à manger à l'heure du repas. Il vaut mieux pour tous les convives que l'on raconte une bonne plaisanterie ou une histoire cocasse qui fasse rire tout le monde, que de s'asseoir à table en grognant et rendre ses compagnons tendus et nerveux. Le rire détend et met à l'aise. Que la joie et la paix règnent souverainement à table; telle doit être la règle de la vie.

La fatigue, la douleur, la peur, le chagrin, l'inquiétude, la dépression ou la tension nerveuse, la colère, la conviction d'être malheureux, l'inflammation, la fièvre et tous les états physiques ou émotifs similaires

entraînent le ralentissement ou même l'arrêt temporaire des sécrétions et des mouvements normaux du tube digestif. Quand on mange dans ces états, on s'expose à l'indigestion, et par conséquent aux malaises et aux intoxications qui s'ensuivent.

Pour bien assimiler les aliments on doit respecter les règles suivantes:

1) si on n'est pas à l'aise après un repas trop lourd, il faut sauter le repas suivant;

2) si on a une douleur, de la fièvre, de l'inflammation, il faut s'abstenir de manger tant que les troubles n'ont pas disparu;

3) si l'équilibre émotif est précaire (si on est en colère, triste, déprimé, soucieux, inquiet, etc.), il faut s'abstenir de manger tant que la situation n'est pas rétablie;

4) si on est fatigué, il faut se reposer un peu avant de manger. Il n'y a rien de tel que le repos et la détente pour revigorer un organisme fatigué.

L'homme est pourvu d'un appareil masticatoire. Mastiquer les aliments les réduit en fines particules et facilite leur imprégnation par les sucs digestifs. La mastication assure une insalivation parfaite des aliments et la perception consciente de leur saveur, ce qui est essentiel pour la sécrétion du suc digestif approprié à l'aliment consommé. Nous avons réellement plaisir à manger lorsque nous savourons et mastiquons bien nos aliments. Les avaler sans les goûter nous empêche d'en tirer tout le plaisir qu'ils devraient nous apporter. Quand nous mastiquons bien nos aliments au lieu de les avaler d'un trait, ils ont meilleur goût et nous les digérons mieux, de sorte que nous sommes mieux nourris. Par ailleurs, une bonne mastication nous permet de reconnaître le moment où nous sommes rassasiés. N'oubliez pas: mastiquez bien vos aliments, car votre estomac n'a pas de dents!

L'habitude qu'ont les Américains de mâcher du chewing-gum ralentit la digestion des aliments, particulièrement dans l'estomac. Elle ne facilite pas la digestion, contrairement à ce que prétendent les annonces publicitaires. Quand on mâche de la gomme, les sécrétions gastriques diminuent pour une heure ou davantage. Le chewing-gum après les repas, surtout les repas de protides, est nettement nuisible.

L'eau pure est la seule vraie boisson

Selon les principes de l'*Hygiénisme*, l'eau est la seule vraie boisson. Tous les autres liquides pris comme boisson sont soit des aliments (lait, jus de fruits, etc.) - et il faut les prendre comme aliments - soit des poisons (café, thé, cacao, boissons alcooliques) - et il faut s'en abstenir. Les boissons dites rafraîchissantes ne sont pas de vraies boissons et sont loin d'être inoffensives. Faites d'eau artificiellement colorée (avec des sous-produits du goudron) à laquelle on ajoute des aromates synthétiques, de l'acide phosphorique, du sucre blanc et quelque poison en vogue, tel que la caféine, elles sont très nuisibles; il est sage de s'en abstenir en tout temps et en toutes circonstances.

C'est la soif qui nous indique si nous avons besoin d'eau. Je parle de la vraie soif, et non de la fausse soif qui se manifeste après la consommation de sel, de condiments, etc. La règle est de boire quand on a soif et seulement quand on a soif. Cependant, il ne faut pas boire pendant les repas ni immédiatement après. L'eau dilue les sucs digestifs et les emporte en quelques minutes, de sorte que la nourriture reste dans l'estomac sans être digérée, faute de sucs gastriques. La digestion se poursuit dans l'estomac quelque temps après le repas; il faut éviter de l'inonder pendant le processus digestif.

On peut boire toute l'eau qu'on veut dix ou vingt minutes avant le repas. On peut boire toute l'eau qu'on veut trente minutes après un repas de fruits. On peut boire toute l'eau qu'on veut deux heures après un repas amylacé. On peut boire toute l'eau qu'on veut quatre heures après un repas de protides.

La règle de ne pas boire durant le repas s'applique à tous les liquides: le café, le thé, les jus de fruits et de légumes, etc. Si on vous recommande d'ajouter à votre régime des jus de fruits ou de légumes, il vous faut les prendre quinze ou vingt minutes avant le repas; sinon il faut attendre suffisamment pour que ces jus ne dérangent pas la digestion.

Les bonnes combinaisons alimentaires

Nous n'avons pas dans le présent ouvrage la possibilité de vous expliquer en détail les combinaisons alimentaires. Nos lecteurs qui désirent se mettre au fait en étudiant les principes de la combinaison des aliments peuvent se référer à mon ouvrage intitulé *Les Combinaisons Alimentaires et votre Santé*.

En voici les règles.

- 1) Manger acides et amidons à des repas séparés.
- 2) Manger protéines et hydrates de carbones (glucides) à des repas séparés.
- 3) Ne manger à un même repas qu'un aliment contenant une protéine concentrée.
- 4) Manger protéines et acides à des repas séparés.
- 5) Manger les corps gras et les protéines à des repas séparés.
- 6) Manger les sucres et les protéines à des repas séparés.
- 7) Manger les melons seuls.
- 8) Prendre le lait seul, ou ne pas en prendre du tout. (Le végétarien qui ne prend pas de lait doit quand même respecter cette règle dans l'alimentation des nouveau-nés et des jeunes enfants).

Les desserts sont des gourmandises que l'on prend à la fin d'un repas, alors qu'on est déjà plus que rassasié. Ils ne se combinent avec aucun autre aliment et il vaut mieux les omettre tout à fait du menu.

CHAPITRE XXIX

L'ORGANISATION DES REPAS

Pythagore nous conseillait: «Choisissez toujours ce qu'il y a de meilleur et à la longue vous trouverez que cette habitude est de plus en plus facile et agréable.» Il est assez facile d'apprendre à savourer un aliment sain, même s'il n'a pas flatté notre palais au premier abord. Il est dommage que la plupart des gens refusent de faire un petit effort pour apprendre à aimer des aliments dont l'odeur et la saveur leur ont paru déplaisants la première fois. Un homme qui va mettre beaucoup de temps et d'efforts, peut-être même souffrir, pour acquérir le «goût» du tabac ou de la bière refusera à tout jamais de manger du céleri, parce qu'il ne l'a pas aimé la première fois. Une femme goûte pour la première fois à un avocat et s'écrie: «Ça a le goût du lard», puis refuse d'essayer à nouveau. Une autre personne mange pour la première fois une mangue et n'en aime pas le goût, puis refuse à tout jamais d'en manger, pourtant elle accepte de boire du café à pleines tasses. Si ces gens suivaient le conseil de Pythagore, ils s'apercevraient bientôt qu'ils peuvent goûter et jouir de tous et de chacun des aliments naturels.

La consommation d'aliments médiocres

Il est dommage que l'habitude puisse rendre «agréable et facile» la consommation d'aliments médiocres. Par exemple, nous prenons du piment rouge avec certains aliments. Nous éprouvons alors une sensation forte, presque insupportable, de brûlure dans la bouche, la gorge, l'estomac, l'intestin, et dans le rectum lorsqu'on l'excrète. L'irritation subie accroît le phénomène péristaltique: le repas parcourt le tube di-

gestif sans être digéré et se trouve expulsé en moins de temps que normalement. Pour soulager la «brûlure», on se remplit la bouche et l'estomac d'eau. L'expérience est très désagréable et nous indique que l'organisme se révolte contre une substance inutilisable et nuisible à la santé. Mais nous persistons jusqu'à ce que nous puissions manger du piment en grandes quantités et ressentir une stimulation (irritation) «agréable». De cette façon, le repas ne traverse plus le système digestif avec autant de rapidité. C'est alors que nous découvrons que nos aliments n'ont plus de goût sans le piment, qui demeure quand même une substance inutile, nocive et toujours rejetée par l'organisme. Les membranes qui tapissent le tube digestif se sont épaissies, endurcies et insensibilisées à cause des effets irritants du piment; leurs terminaisons nerveuses ont perdu une partie de leur sensibilité. La digestion est paralysée et tout l'organisme est affaibli par l'absorption de piment (il en est de même pour toutes les autres épices). Toutefois, parce que la consommation d'épices piquantes a émoussé le sens du goût, nous ne sommes plus en mesure de déceler les saveurs fines et délicates des aliments, et nous ne pouvons les goûter qu'en les saupoudrant de piment. Nous continuons à manger du piment et à augmenter les quantités pendant que notre sens du goût continue à se détériorer. Nous ne pouvons plus imaginer un repas sans piment. Nous voilà dans de beaux draps!

Changez radicalement vos habitudes

Si vous avez pris l'habitude de vous nourrir de façon aussi malsaine, vous devriez vous corriger dès maintenant et pour toujours. N'essayez pas de changer graduellement; vous allez échouer. Rejetez les épices une fois pour toutes et soyez assurés que la nature vous redonnera votre sensibilité, même si vos aliments ne vous satisfont pas au début. Après quelque temps, vous pourrez apprécier de nouveau les délicieuses saveurs des aliments naturels. Vous redécouvrirez les saveurs délicates que vous aviez oubliées.

Après avoir abandonné vos anciennes perversions alimentaires, si vous êtes tenté de reprendre ces mauvaises habitudes (il est toujours facile de le faire, de revenir aux épices, aux ragoûts, aux poisons, aux manies que vous aviez acquises au temps de votre ignorance et de votre incohérence), souvenez-vous du tort que vous vous feriez; ce serait attaquer les principes du bon sens et les fondements mêmes de la

vie. Si vous êtes décidés à rompre avec vos mauvaises habitudes, rien ne doit vous empêcher d'atteindre votre but. Il suffit d'un petit effort pour abandonner vos anciennes habitudes et en acquérir de nouvelles; vous en serez récompensés. Ne faites pas de compromis. Soyez radical dans votre détermination et déracinez complètement vos anciennes habitudes nocives. Vous devez vous convaincre que vous avez de la volonté (vous en avez autant que n'importe qui d'autre), sinon vous échouerez, car la lutte est difficile. Vous réussirez si vous faites vraiment un effort pour vous améliorer.

Nous n'avons pas fait de compromis dans la composition des menus du présent chapitre. Ils sont pour ceux qui désirent manger des aliments sains et bien combinés. Nous ne limitons pas les quantités, car certains doivent manger plus que d'autres pour bien se nourrir. C'est au lecteur de décider de la quantité d'aliments qu'il doit consommer. S'il perd du poids avec ces menus, il ne doit pas y ajouter d'autres aliments, ce qui nuirait à la digestion, mais manger davantage des mêmes aliments.

Dans le numéro de novembre 1950 de *Nature's Path*, W.R. Raymond parle de la valeur relative des protéines animales et des protéines contenues dans les graines. Dans cet article, il fait souvent référence aux «substituts de la viande». Il déclare «qu'on a fortement recommandé le soja pour remplacer la viande». Toutefois, l'auteur, après des recherches plus poussées, découvre que les protéines de la graine de sésame sont de beaucoup supérieures aux protéines du soja, parce qu'elles sont plus digestibles et qu'une bonne préparation permet d'en faire une viande végétale qui ressemble à la viande véritable, avec le même goût et la même odeur. Il exprime le point de vue de la majorité des végétariens.

Pas de substitut pour la viande

Le vrai végétarien ne cherche ni ne veut un substitut de la viande, car il sait qu'il n'en a pas besoin. Il sait qu'en abandonnant la viande il abandonne aussi les succédanés. Pourquoi les végétariens continuent-ils à préparer des plats qui ressemblent à de la viande, qui ont le même goût et la même odeur? Je suppose qu'ils le font parce qu'ils ne sont pas encore libérés, du moins émotionnellement, de leur alimentation carnée. Si la viande n'entre pas dans l'alimentation normale de l'homme, nous n'avons pas besoin d'un succédané. Si la viande avait sa place

dans l'alimentation normale de l'homme, le végétarien agirait contre sa propre nature et ses meilleurs intérêts en refusant d'en manger.

Raymond donne des recettes pour faire du lait, de la crème et des sauces avec des noix et des graines, et ajoute que le résultat «ressemble de très près aux produits laitiers correspondants». Ce n'est qu'une autre tentative pour rapprocher le régime végétarien de l'alimentation du carnivore. Si l'on est honnête et conséquent, ou bien on abandonne les produits laitiers sans tenter de les imiter, ou bien on continue de les consommer. Le végétarien authentique ne cherche pas à imiter le régime carnivore.

Bien des succédanés de la viande vendus sur le marché sont des combinaisons indigestes de céréales et de légumineuses (soja). Ils sont gravement détériorés par la cuisson, la mise en conserve et l'entreposage. Beaucoup de plats préparés à la maison (imitation de dinde, imitation de poulet, etc.) sont aussi des combinaisons indigestes. Pourquoi ne pas simplifier votre régime? Vous vous nourrirez mieux, et votre femme sera libérée de tous les travaux de préparation des repas. Sortez-la de la cuisine et laissez-la s'occuper d'autres activités.

La salade est primordiale pour la santé

L'un des éléments les plus importants d'un régime est la salade. Une copieuse salade de légumes crus devrait accompagner chaque repas de protéines ou d'amidons. Les salades des hôtels et des restaurants, comme celles qu'on fait la plupart du temps à la maison, ne méritent pas leur nom. La salade aux oeufs, la salade de pommes de terre, la salade aux crevettes et les autres du même genre ne méritent pas le nom de salade. L'addition de marinades et de vinaigrettes à ces abominables mélanges ne sert qu'à les rendre encore moins attrayants. Comme ces salades sont souvent en elles-mêmes de mauvaises combinaisons, elles se combinent mal avec le reste du repas. Les vinaigrettes d'huile et de vinaigre, ou d'huile et de jus de citron, ou d'huile seule, ou de jus de citron seul, ou les sauces à la crème, à la crème de noix, etc., non seulement étouffent les saveurs de la laitue, mais forment de mauvaises combinaisons avec le reste du repas. Les salades se consomment *nature*, c'est-à-dire sans sauce.

Mangez une salade copieuse. C'est important, car les ingrédients crus et frais d'une salade contiennent en grande quantité les minéraux,

les vitamines et les enzymes essentiels à la bonne alimentation de tous, jeunes et vieux. Il faut éviter de déchiqueter, trancher ou couper les ingrédients d'une salade. Les salades qui suivent ne sont que des exemples pour la composition de vos propres salades:

Une demi-pomme de laitue, céleri et concombre (ne pas peler le concombre).

Une demi-pomme de laitue, céleri et chou.

Une demi-pomme de laitue, céleri et tomate entière.

Une demi-pomme de laitue, chou et poivron doux (vert ou rouge).
Une demi-pomme de laitue, endive et tomate entière.

Une demi-pomme de laitue, épinards, gombo frais et tendre. Chou, concombre et radis.

Vous pouvez ajouter à ces salades, si vous le désirez, quelques brins de persil. Il suffit de disposer les ingrédients avec goût; vous pouvez y mettre un peu de couleur, par exemple un peu de poivron rouge, et la salade sera tout aussi attrayante pour les yeux que pour le palais. Il ne faut pas ajouter de sel, car la salade contient déjà beaucoup de sels végétaux. La salade doit rester simple; il est inutile de jeter au petit bonheur une douzaine de légumes dans le même plat.

Les menus qui suivent vous serviront aussi de guides pour préparer vos propres menus. Leurs ingrédients sont bien combinés; étudiez-les en vous référant aux règles des combinaisons alimentaires et vous serez en mesure de préparer des repas bien combinés, et de le faire partout. Les repas, comme les salades, doivent rester simples. Les repas à sept ou vingt-et-un plats, qui ont de tout, forment des combinaisons indigestes et causent des embarras (fermentations intestinales toxiques).

Les desserts ne sont pas recommandables

Nous n'avons pas inclus de desserts dans ces repas. Les desserts sont superflus; plus on en mange, plus notre santé en souffre. Les desserts sont toujours de trop, sans compter qu'ils forment toujours de mauvaises combinaisons avec le reste du repas. Ils sont souvent eux-mêmes indigestes, et rendent difficile la digestion du repas. On peut appliquer à tous les desserts le conseil que nous donne le docteur Tilden à propos des tartes. Il nous dit, si on veut absolument manger de la tarte, de le faire sans rien manger d'autre, et de sauter le repas suivant. Voici le secret d'une longue vie, selon Gladstone: «A repas léger, pen-

sée profonde.» On devrait l'afficher bien en vue sur un mur de la salle à manger. «Mangez bien, ne buvez que de l'eau, soyez gai et vous vivrez longtemps.»

J'ai préparé les menus des deux premières semaines de façon à y inclure les aliments qui sont de saison au printemps et en été; les menus des deux semaines suivantes sont préparés avec des aliments de saison en automne et en hiver.

CHAPITRE XXX

COMMENT SE PRÉPARER A L'HIVER

« Si tu veux la paix, prépare la guerre », dit le vieux dicton. Au printemps, en été et en automne, quand le soleil est chaud et le ciel sans nuages, préparons-nous à l'hiver, au froid et aux cieux couverts. Ainsi va la vie, et ceux qui prennent soin d'eux-mêmes pourront faire face au prochain hiver sans peur et sans reproche.

Celui qui observe la nature s'aperçoit que les animaux inférieurs, qui n'émigrent pas et restent ici pour passer les mois d'hiver, s'y préparent en accumulant, dans leur propre organisme ou autrement, des matières nutritives. Contrairement à l'homme, ils ne gaspillent pas leurs réserves avant l'hiver.

Ceux de mes lecteurs qui ne connaissent pas les lois de la vie telles qu'elles sont expliquées au chapitre 6 du volume 1 *du Système Hygiéniste*, ignorent peut-être la loi d'économie spéciale qui se formule ainsi :

L'organisme vivant, placé dans des conditions favorables, emmagasine tous les éléments nutritifs dont il ne s'est pas servi, afin d'en faire une réserve utilisable pour satisfaire à des besoins exceptionnels.

L'organisme amasse, sous forme de rendement ou de substances nutritives utilisables, les produits du travail conjoint de ses différents organes et systèmes physiologiques. Il peut apprendre à utiliser ce ca-

pital disséminé dans ses tissus, ses muscles, ses os, son sang, pour nourrir ses divers organes ou pour accomplir un travail utile; ou il peut le gaspiller d'une façon ou d'une autre; ou s'en servir dans des moments de stress spéciaux ou inhabituels.

Faire des réserves pour l'hiver

L'énergie de réserve de l'organisme se mesure au rendement et aux substances emmagasinées; l'énergie économisée dans des circonstances normales servira au cours de circonstances spéciales: crises aiguës, empoisonnement, froid, chaleur, fatigue extrême et prolongée, expériences émotionnelles profondes, chocs et autres situations d'urgence.

Durant les longs hivers du Nord, il fait froid et le soleil est rare. Avant la fin de l'hiver, beaucoup de gens souffrent de maux attribuables en partie au manque de soleil. Le long hiver épuise le peu de réserves que possèdent la plupart des êtres civilisés. Si les réserves étaient plus grandes, ce phénomène ne se produirait pas, et les ennuis seraient évités.

Le corps n'accumule pas le soleil; mais il emmagasine des substances produites à l'aide du soleil. Non seulement la vitamine D, mais aussi d'autres matières sont synthétisées dans l'organisme par les rayons du soleil, et les surplus sont emmagasinés dans les tissus pour servir de réserve pour les périodes rigoureuses. Si ces réserves «ensoleillées» sont abondantes et ne sont pas gaspillées, elles aideront l'organisme durant tout un hiver sans soleil.

Pour soutenir l'homme, la femme ou l'enfant durant tout l'hiver, ces réserves sont nécessaires. Elles doivent avoir été emmagasinées durant les saisons de soleil et de chaleur. Chacun doit avoir profité pleinement et rationnellement du soleil lorsqu'il le pouvait. Celui qui s'est confiné à l'intérieur durant les mois de soleil, ou qui s'est habillé de façon que son corps n'ait pu profiter du soleil, ne possèdera pas ces réserves pour satisfaire aux besoins de la vie en hiver.

La personne qui a pleinement profité du soleil, mais qui a gaspillé ses réserves, manquera, elle aussi, des substances nécessaires pour passer l'hiver. L'alcool, le thé, le café, le tabac et tous les autres poisons dissipent les réserves. La toxémie dissipe les réserves. L'organisme qui doit sans cesse employer ses réserves pour résister aux poisons, les neutraliser et se désintoxiquer n'est pas en mesure d'emmagasiner. Toutes formes d'abus et de dissipation, ainsi que les émotions trop fortes, épu-

sent les réserves. On les gaspille aussi par un régime dénaturé qui, faute de fournir certains éléments nutritifs en quantité suffisante, oblige l'organisme à utiliser une partie de son propre capital pour pallier les déficiences du régime. Les longues veilles, l'excès de travail, le manque de sommeil, une activité sexuelle trop intense consomment les réserves de l'organisme et épuisent son capital physiologique.

Adopter un mode de vie naturel

La meilleure façon de se préparer aux longs hivers froids et sans soleil est d'adopter un mode de vie naturel et sensé durant les mois chauds et ensoleillés, et de vivre raisonnablement durant l'hiver. Les réserves accumulées par l'organisme durant un été de vie saine peuvent être rapidement gaspillées au cours de l'hiver par les abus, le laisser-aller, la dissipation et l'absorption de mauvais aliments.

Il n'y aurait pas d'augmentation des cas de pneumonie et d'autres maladies de l'appareil respiratoire en février, sous les latitudes septentrionales, si nous vivions intelligemment en été comme en hiver. Si nous vivions durant les mois chauds de façon à permettre au corps d'accumuler beaucoup de réserves et si, en hiver, nous vivions pour les conserver et les faire durer le plus longtemps possible, nous souffririons moins de maux reliés à l'hiver. En réalité, nous ne devrions pas souffrir de ces maladies d'hiver.

Durant l'hiver, dans les villages et les petites villes, il y a parfois pénurie de fruits et de légumes frais. En général, les gens les remplacent par un régime qui n'offre pas tous les éléments essentiels, dissipant ainsi leurs humbles réserves à un rythme beaucoup plus rapide que s'ils adoptaient un régime sain.

Même dans les petites villes, on pourrait consommer en hiver des pommes, des oranges, du chou et quelques autres fruits et légumes frais; dans ce cas, nos réserves dureraient beaucoup plus longtemps. En hiver, on trouve dans les grandes villes des fruits et des légumes en abondance; même s'ils sont plus chers qu'en saison, ils sont encore moins coûteux que les honoraires des médecins, des infirmières et des chirurgiens. Ils sont moins chers que les médicaments et les pertes de revenu pour cause de maladie, et beaucoup moins chers qu'une facture d'entrepreneur de pompes funèbres.

Si l'argent que nous dépensons régulièrement pour le tabac, le thé, le café, le chocolat, l'alcool et les rafraîchissements sucrés servait plutôt à acheter des fruits et des légumes, nous économiserions doublement sur nos réserves. Non seulement ces réserves n'auraient plus à compenser les déficiences du régime, mais nous n'aurions plus à les utiliser sans cesse pour résister aux poisons, les neutraliser et nous désintoxiquer.

Le secret de la longévité

La conservation des énergies et des substances de réserve du corps est le secret qui permet de maintenir les forces de résistance pour surmonter les périodes difficiles de la vie, quelles qu'elles soient. La dissipation des énergies et des substances de réserve du corps est le plus sûr moyen de s'affaiblir, de perdre sa résistance et d'arriver à la maladie et à la mort. Les hommes et les femmes qui gaspillent leurs réserves dans une vie indisciplinée et dans toutes les formes de dissipation généralement tolérées ne doivent jamais oublier que «celui qui veut aller loin ménage sa monture». Normalement, notre organisme utilise ses réserves si facilement et si rapidement que nous ne remarquons pas nos négligences ou nos abus. A la banque de la vie, notre organisme continue à faire des retraits exagérés dans ses fonds de réserve; alors, «tout semble bien aller». Mais cette impunité apparente nous induit en erreur. «Tant va la cruche à l'eau qu'à la fin elle se casse».

Les femmes et les hommes intelligents et bien informés ne sont pas leurrés par le prolongement de cette impunité apparente. Ils savent que le pillage répété de leurs réserves les épuîsera, même si elles sont sans limites en apparence. La conservation des forces de la vie est le grand secret qui permet de maintenir une réserve d'énergie. Cessez de gaspiller vos réserves et vos énergies.

De nos jours, des millions de gens quittent leur travail tôt l'après-midi afin de prendre chaque jour un bain de soleil. Vous pouvez le prendre avant le coucher de soleil à la plage, sur le toit de votre domicile, dans le potager, même sur la pelouse en maillot de bain ou devant la fenêtre ouverte de votre chambre, partout où vous pouvez prendre le soleil sans offenser les yeux sensibles des pudibonds. Envoyez vos enfants à la plage, sur la pelouse et sur le toit de votre domicile, et vous serez prêts lorsque l'hiver reviendra.

CHAPITRE XXXI

L'HYGIENISME CURATIVE

L'Hygiénisme n'est pas l'hygiène contrefaite des soi-disant guérisseurs. C'est un ensemble de soins physiques et psychiques applicables à l'être humain sain ou malade; il observe et applique systématiquement et intégralement les lois de la vie découvertes et définies par la physiologie et la biologie. C'est l'application de mesures et de matériaux vitaux dans le but de préserver ou de rétablir la santé, toujours en conformité avec les lois bien définies et les principes immuables de la nature. Les Hygiénistes considèrent que les soins donnés aux malades doivent s'appuyer sur les lois fondamentales de la vie, telles que les exposent la physiologie et la biologie, afin d'obtenir un rétablissement véritable et durable plutôt qu'une amélioration illusoire et passagère. Il faut appliquer systématiquement les lois de la vie, en tenant compte des circonstances et des besoins, car leur application est indispensable au maintien d'un organisme sain et robuste. Pour le malade, comme pour l'individu en bonne santé, l'Hygiénisme fait appel à tous les éléments d'une vie normale et saine.

L'Hygiéniste cherche à rétablir la santé du malade par des moyens identiques à ceux qu'on utilise pour préserver la santé de l'homme normal; il exclut donc tout ce qui est générateur de maladie pour l'individu sain (ex: médicaments). En Hygiénisme il est un principe qui sous-tend toute pratique curative: seuls les produits et les moyens adaptés à la constitution normale de l'organisme humain peuvent être employés pour soigner le malade. L'hygiène curative est simplement une modification de l'hygiène générale ou préventive.

Pourquoi les éléments les mieux adaptés à la préservation de la santé ne seraient-ils pas aussi les meilleurs pour son rétablissement? C'est pour moi l'une des plus grandes énigmes de l'histoire que des êtres doués de raison puissent rétablir la santé autrement que par des méthodes naturelles et normales. La santé provient directement d'une opération fondamentale: l'élaboration, ou la construction à partir des éléments du sang, des organes essentiels à la bonne marche de l'organisme. Tout produit étranger à ce processus est inutile à l'organisme, quelles que soient les circonstances.

Certaines conditions sont nécessaires au bien-être physique et mental de l'homme. Nous avons appris par expérience personnelle et par des études scientifiques que la santé est directement proportionnelle à l'établissement plus ou moins intégral de ces conditions. Les respecter est essentiel au fonctionnement d'un organisme sain; ne pas s'y conformer équivaut à s'en remettre au hasard, avec comme conséquence inévitable la maladie. Par contre, la santé est inévitable lorsque ces conditions sont bien remplies.

Comment maintenir et rétablir la santé?

Comment allons-nous choisir les éléments et les conditions pour maintenir ou rétablir la santé? La réponse nous est donnée par l'organisme vivant. La constitution humaine est en définitive l'arbitre qui doit trancher là question. Tel produit peut-il servir au corps pour la production de tissus ou le maintien des fonctions de la vie? Si le corps ne peut le transformer en structure vivante, il n'est d'aucune valeur. Il est non seulement sans valeur, mais il est inutilisable, toxique, nocif; il devient générateur de maladie et de mort aussitôt qu'il pénètre dans l'organisme.

L'organisme vivant entretient des relations bien déterminées avec tout son environnement; d'une part des relations d'affinité, d'autre part des relations d'antagonisme. En présence de substances, d'influences ou de conditions qui s'opposent à son bien-être, le corps fait appel à ses moyens de défense pour préserver son intégrité. Cette défense, cette résistance épuise les énergies, et chaque fois qu'un poison est absorbé, que ce soit par «plaisir» (en prenant du café, du thé, de l'alcool, en fumant ou en chiquant du tabac) ou pour des raisons médicales, l'organisme perd d'autant plus de vitalité qu'il s'efforce de résister au poison

et de l'expulser. La réaction de résistance peut être violente si l'empoisonnement est aigu, ou légère mais persistante si l'empoisonnement est chronique; dans les deux cas, l'empoisonnement fatigue et cause des lésions. A cet égard, il faut bien comprendre que tout ce qui est nocif pour le physique l'est aussi pour le psychisme.

Ce n'est pas en observant un malade que nous pourrions définir la santé. Il est préférable d'observer le milieu et les conditions matérielles des individus sains. Tout ce que l'organisme désire et assimile lorsqu'il est en bonne santé constitue un élément hygiéniste. Si l'organisme en bonne santé ne peut utiliser une substance, celle-ci est tout aussi inutilisable par le malade. Les relations de l'organisme avec les substances inutilisables restent les mêmes en cas de maladie qu'en cas de bonne santé.

Pourquoi offrir du poison à quelqu'un qui est déjà malade? Pourquoi empoisonner une personne malade, alors qu'une personne en bonne santé ne doit pas être empoisonnée? La plupart des gens croient à tort que les produits pharmaceutiques peuvent rétablir la santé. Même les médecins se méprennent sur la qualité des antidotes contre la maladie. En effet, les propriétés thérapeutiques des médicaments manquent réellement de preuves scientifiques. En physiologie, on sait que l'organisme vivant est incapable de fabriquer des tissus avec des produits pharmaceutiques, ou même d'en tirer de l'énergie; on n'a pas non plus prouvé qu'on pouvait éliminer les causes de la maladie par des médicaments. Au contraire, le physiologiste sait très bien que les médicaments ne servent qu'à épuiser le système en gaspillant les énergies sans nécessité. Toute ingérence dans les processus de la vie, qu'on soit sain ou malade, est toujours et en toutes circonstances une grande erreur, à moins qu'il ne s'agisse de donner à l'organisme des éléments appropriés à ses besoins, dans des conditions favorables.

Les matériaux et les conditions nécessaires à la vie

Les matériaux et les conditions absolument nécessaires à la vie sont: l'air, l'eau, la nourriture, le soleil, la chaleur, l'exercice ou le travail, le repos et le sommeil, la propreté et des attitudes mentales et morales saines. Bien employé, l'ensemble de ces facteurs apporte la santé. Lorsqu'on abuse de tous ces éléments ou de l'un d'eux, lorsqu'on les néglige, qu'on les pervertit ou qu'on les utilise à mauvais escient, la

maladie s'ensuit. L'hygiène préventive, c'est-à-dire l'hygiène appliquée à la personne saine dans le but de conserver la santé, consiste à employer judicieusement tous ces éléments constitutifs d'une vie normale et d'éliminer les facteurs ou les habitudes anormales que nous avons laissé s'introduire dans notre mode de vie, par sottise ou peut-être par ignorance.

Si, par négligence ou par ignorance, notre style de vie transgresse certaines lois de l'organisme essentielles au maintien de la santé, nous devons inévitablement en subir les conséquences. L'hygiénisme a pour but de respecter les lois de la vie; il ne cherche pas à les contourner ou à trouver un moyen d'effacer les conséquences qu'entraîne leur transgression. Nous ne croyons pas que l'usage des médicaments soit valable ou efficace. Pour conserver la santé, il est essentiel d'obéir strictement aux lois de la vie dans toutes leurs modalités. Seule l'obéissance aux lois de la vie peut transformer les cris de douleur et les gémissements de désespoir.

Personne ne peut enfreindre les lois de la nature

On l'a bien démontré en disant que celui qui saute du haut d'un gratte-ciel ne viole pas les lois de la gravité; il en fait la démonstration. Les effets d'une loi dépendent des conditions d'application. La loi de la gravité, qui soulève un ballon dans certaines conditions, le ramène dans d'autres conditions. La loi de la gravité, qui supporte un navire dans certaines conditions, le fait couler dans d'autres conditions. Les lois chimiques qui préservent un bâton de dynamite dans certaines conditions peuvent le faire exploser dans d'autres conditions. De même, les lois de la vie, qui nous apportent la santé dans certaines conditions, peuvent être cause de maladie dans d'autres conditions. Chaque fois, cependant, la loi reste immuable; seules changent les conditions d'application. Alors, si nous connaissons les conditions propices à la santé et celles qui sont génératrices de maladie, il nous est facile d'atteindre l'une ou l'autre avec autant d'assurance que le chimiste peut fabriquer ou conserver un bâton de dynamite ou le faire exploser. Si nous connaissons la loi, c'est à nous de choisir les conditions d'application et les diverses conséquences auxquelles elle peut donner suite. Dorénavant, si nous parlons d'infractions aux lois de la vie, il s'agit évidemment d'une formule pour dire que l'organisme est placé dans de mauvaises conditions de vie.

Nous n'avons pas le pouvoir de changer les lois de la nature; nous pouvons seulement en déterminer les résultats selon les conditions d'application. Nous sommes en mesure de choisir les conditions d'application des lois de la nature. Nous sommes en mesure d'établir les conditions nécessaires à la santé, et d'éliminer les conditions génératrices de maladie; il est également en notre pouvoir de fournir les conditions nécessaires à la maladie et de repousser celles qui nous donneraient la santé. Par là, je ne veux pas dire que notre pouvoir est absolu, ni que nous sachions toutes les conditions de la santé et de la maladie, ni que l'individu est à l'épreuve d'un milieu ou d'un environnement qu'il ne peut contrôler. Heureusement, il est souvent possible d'échapper aux mauvaises conditions d'un milieu social ou de l'environnement, ou de les changer; dans l'avenir, l'humanité, par ses connaissances, pourra les changer.

Si nous connaissons la loi et la comprenons, si nous savons la respecter et nous y conformer dans les moindres détails, si nous en connaissons les diverses conditions d'application et les résultats qui s'ensuivent, elle deviendra pour nous une source de joie et de bienfaits au lieu d'être une maîtresse sévère, implacable et sans générosité. L'obéissance à la loi deviendra un privilège agréable et plaisant qui nous apportera une vie riche et une santé rayonnante. Le jour où chacun prendra conscience de la loi et de ses conditions d'application, les plaisirs actuels deviendront choses du passé. Nous éprouverons des joies que nous n'avions pas connues, des joies qui éclipsent totalement les faux plaisirs, les abus et les transgressions.

La pharmacologie est une superstition

J'insiste sur le fait qu'il n'y a pas de produits de remplacement pour les éléments hygiénistes de vie et de santé. La pharmacologie est une superstition profondément enracinée depuis si longtemps qu'il est très difficile de convaincre bien des gens, pourtant intelligents, de la fausseté de leurs opinions; les médicaments ne peuvent remplacer une alimentation raisonnable et appropriée, l'eau pure, l'air frais, le soleil, le repos, l'exercice, etc... En somme, ils ne peuvent remplacer les éléments naturels et normaux que nous estimons nécessaires au maintien de la santé. Ces gens s'accrochent encore à l'opinion parfaitement illogique selon laquelle les médicaments peuvent très bien compenser le

manque d'aliments naturels, d'eau pure, d'air frais ou de soleil. J'ai déjà mentionné que les médicaments ne sont d'aucune utilité pour l'organisme, qu'il soit sain ou malade. L'utilisation des médicaments se fonde sur des illusions vieilles comme le monde et nous devrions rapidement les dépasser.

Le retour à la santé par les principes hygiénistes

Le retour à la santé passe par l'utilisation conjointe et systématique de tous les éléments hygiéniques adaptés aux besoins et aux capacités de l'organisme. En cas de maladie, les modalités d'application de ces éléments doivent être modifiées en conformité avec les besoins particuliers de l'organisme malade. Voilà précisément où se trace la ligne de démarcation entre l'hygiène générale, par laquelle nous cherchons à maintenir l'organisme en santé, et l'hygiène curative qui consiste à employer des moyens naturels pour rétablir la santé. Nous insisterons sur les termes «modifiées» et «systématique», car le programme de soins hygiénistes pour le malade consiste à s'occuper de la santé. Il s'agit de lui fournir tous les éléments courants nécessaires à l'obtention et au maintien de la santé, tout en les adaptant soigneusement aux conditions et aux besoins particuliers de l'organisme malade. Pour l'Hygiéniste, seuls les éléments et les conditions qui sont appropriées à l'organisme peuvent lui être utiles, qu'il soit sain ou malade.

L'humanité entière reconnaîtra tôt ou tard que le seul moyen de se guérir de la maladie aiguë ou chronique consiste en l'élimination de ses causes. «Le malade se guérira de lui-même si les éléments nécessaires au maintien de la santé et de la vie lui sont fournis systématiquement et assidûment». C'est un principe qui, au premier abord, devrait paraître à tout le moins normal et plausible au commun des mortels. Le scientifique devrait en reconnaître sur-le-champ la véracité. C'est un principe qui servira de guide à l'humanité, une boussole qui lui permettra de s'orienter dans la perplexité.

Les principes infailibles de l'Hygiénisme

Partout, à toutes les époques de l'histoire, les soins hygiénistes ont été les seuls soins rationnels et efficaces pour les malades. Il viendra un temps où toutes les formes de maladie seront traitées selon les principes infailibles de l'Hygiénisme, car lorsqu'on les aura découverts, on s'apercevra qu'ils s'appliquent à toutes les maladies quelles qu'elles

soient, et non pas seulement à l'une ou l'autre d'entre elles. Le même principe fondamental s'appliquera à toute la liste des maladies. Bien compris, l'hygiénisme s'appuie sur les lois de la physiologie et se révèle nécessairement la seule méthode logique pour soigner tous les malades; en cas de chirurgie, il doit constituer le fondement de la méthode opératoire.

Pour retrouver la santé, il importe avant tout d'éliminer toutes les causes de sa détérioration. Espérer retrouver la santé sans éliminer les causes de la maladie est aussi absurde que vouloir dégriser un ivrogne en le laissant boire. L'hygiénisme s'attaque aux causes de la maladie, extirpe les vices bien-aimés du patient et corrige les conditions qui ont provoqué les symptômes, alors que les «remèdes» restent superficiels et cherchent à ne supprimer que les symptômes. Voilà la différence fondamentale entre ces deux façons d'aborder le problème de la maladie.

L'air de nos villes est rempli d'à peu près tout ce que notre organisme refuse parce qu'il ne peut l'utiliser, et tous les efforts qu'il déploie pour s'en débarrasser vont probablement le conduire à la mort. On introduit systématiquement dans notre eau toutes sortes de produits chimiques qui ne devraient jamais être absorbés par notre organisme. Nos aliments sont transformés, raffinés, frelatés avec des saveurs et des colorants artificiels, aspergés de produits chimiques, cultivés sur des sols appauvris et maltraités, de sorte que l'homme civilisé est privé des matières nutritives appropriées et que son organisme accumule des poisons de tous genres. Nos villes ne sont que bruits et vacarme; nous faisons tout à la hâte, en état de surexcitation. Il n'y a plus de paix ni de calme, et même les nuits sont devenues aussi bruyantes et fébriles que les jours.

En général, nous mangeons trop, nous travaillons trop, nous abusons de notre sexualité, nous ne dormons pas suffisamment, nous ne prenons pas de soleil ou très peu, et nous abusons de presque toutes les bonnes choses de la vie. Nous sommes exposés aux soucis, à la peur, à l'anxiété, à la frustration, aux conflits internes, à la contrariété, à la jalousie, à la haine, à la mésentente conjugale, à la mauvaise fortune et à bien d'autres déséquilibres émotifs qui contribuent à diminuer nos forces vitales.

Un peuple d'intoxiqués

Nous sommes un peuple d'intoxiqués: café, thé, chocolat, cacao, alcool, tabac. Un véritable Niagara de boissons rafraîchissantes empoisonnées s'engouffre chaque jour dans la gorge des êtres humains. Une multitude de gens absorbent chaque jour des remèdes pour le mal de tête, des médicaments contre la constipation, des produits contre l'acidité d'estomac, toutes sortes de produits pharmaceutiques, au lieu d'apprendre à vivre et à se nourrir de façon à éviter la douleur. Ils préfèrent abuser et masquer les symptômes, alors qu'ils pourraient vivre intelligemment et jouir d'une bonne santé.

S'il était possible d'évaluer précisément l'influence néfaste de la mauvaise alimentation, de l'air pollué, des mauvaises boissons, de l'abus ou du manque d'exercice, de la mauvaise utilisation de nos organes, des diverses substances toxiques, des abus effrénés de toutes sortes, nous saurions que notre organisme se fatigue considérablement, qu'il s'affaiblit inévitablement et que toutes les fonctions vitales sont atteintes. Il n'y a pas que l'alimentation qui doit être changée. Il n'y a pas que la nourriture dans la vie. Les gens se rendent aussi malades par leurs mauvaises habitudes mentales et physiques; ils doivent les changer s'ils désirent améliorer et conserver leur santé.

Tous ces maux ont le même effet. L'excès de travail amoindrit l'énergie vitale. La peur, les soucis, les conflits intérieurs et les autres déséquilibres émotifs conduisent à l'épuisement des forces vitales. Le manque de sommeil conduit à la fatigue nerveuse. Celle-ci est la conséquence d'un mode de vie physique et mental, qui épuise les énergies vitales au point qu'il devient impossible de les récupérer durant les heures de repos et de sommeil.

Cet épuisement diminue toutes les fonctions de l'organisme, la sécrétion et l'excrétion sont réfrénées, il affaiblit les fonctions de la nutrition et suspend les fonctions d'élimination, ce qui provoque la rétention et l'accumulation graduelle de déchets dans l'organisme (métabolites). Il en résulte un empoisonnement par rétention des déchets (toxémie). La toxémie est la cause fondamentale et universelle de toutes les maladies. La toxémie s'autogénère de façon constante. Les mauvaises habitudes de vie produisent l'épuisement de l'énergie vitale qui, lui, conduit à la toxémie, et la toxémie est la cause de la maladie. Et la maladie se développera en conformité avec les tendances de l'individu (diathèse).

Pour recouvrer la santé il faut corriger les habitudes de vie

Afin de pouvoir recouvrer la santé, il faut éliminer la toxémie, ramener les énergies vitales à la normale et corriger les habitudes de vie. C'est ainsi qu'on supprime les causes, et c'est la seule façon de le faire. Si l'on ne supprime pas les causes, le patient reste malade. On peut supprimer ou atténuer les symptômes, on peut enlever certains organes, mais alors les crises seront récurrentes et la toxémie persistera et engendrera sans cesse de nouveaux symptômes, sans que la santé puisse réapparaître.

Nous avons déjà mentionné que nous devons supprimer les causes en accord avec la nature. Il est impossible d'éliminer la toxémie par des agents «épurateurs du sang». Il est impossible de purifier le sang par des lavements, des irrigations du côlon, des bains de vapeur, l'absorption massive d'eau ou de jus, ou par toute autre mesure violente employée par les guérisseurs. Ces procédés conduisent à l'épuisement de l'énergie vitale; remplacer une source d'énervation par une autre n'est pas rationnel. Les Hygiénistes refusent tous les traitements, tous les produits de remplacement et tous les compromis, car ils sont inutilisables, sans efficacité et nocifs.

Le jeûne (repos physiologique) est le moyen que prend la nature pour procéder à l'élimination des toxines. En général, pour se guérir, il faut augmenter les périodes de repos et de sommeil, et diminuer la nourriture et les activités. La nature applique d'elle-même cette méthode dans les cas de maladie aiguë et, dans une certaine mesure, dans les maladies chroniques. Non seulement le repos mental et physique est nécessaire à la récupération et à la conservation des précieuses énergies vitales, mais il permet d'accroître le fonctionnement des organes d'élimination. En vertu du principe de compensation (pour accroître une activité, on en diminue une autre), toutes les énergies provenant de la réduction ou de l'arrêt d'une activité (la digestion) sont disponibles pour l'accroissement d'une autre activité (l'élimination).

Un temps pour manger, un autre pour jeûner

Il y a un temps pour manger et un autre pour jeûner; un temps durant lequel l'organisme demande de la nourriture et peut l'assimiler, et un autre durant lequel il ne peut digérer et assimiler le plus simple des aliments. Il est nécessaire de savoir quand nourrir un malade et quand

le faire jeûner. Il peut arriver qu'un jeûne aille trop loin; il peut arriver qu'on l'interrompe prématurément. Dans un cas, le malade subit des lésions; dans l'autre, il ne peut bénéficier des résultats escomptés.

Le jeûne, comme l'alimentation, doit s'ajuster aux besoins et aux capacités du malade. Pour assurer le retour de la santé, on doit fournir les éléments normalement nécessaires à la santé. Après avoir supprimé toutes les habitudes génératrices d'épuisement vital et avoir permis à l'organisme, par le repos et le jeûne, de se purifier et de récupérer ses énergies dissipées, le seul moyen de bâtir une santé robuste est d'utiliser correctement les éléments que nous offre la nature elle-même. Comme nous l'avons déjà souligné, si nous devons construire, il faut le faire conformément aux lois de la nature; non pas avec des «toniques», des stimulants (irritants), des aliments synthétiques ou des méthodes artificielles, mais par l'utilisation rationnelle de l'ensemble des éléments et des conditions qui sont les constituants normaux de la vie.

Les riches sources de vitalité offrent par la nature

Nous devons exploiter les riches sources de vitalité que nous offre la nature et les utiliser à notre profit. Nous devons procurer à nos enfants des substances nutritives supérieures et seule la nature peut nous les donner. Pour obtenir des aliments nutritifs, il est inutile de s'adresser au chimiste ou à l'industriel. Seuls les produits de la nature peuvent assurer une bonne nutrition.

Il nous faut prendre du soleil et en faire prendre à nos enfants, et ne pas se contenter des rayons de ces appareils qu'on appelle lampes solaires. L'influence des rayons du soleil sur notre psychisme et notre physique est à peine moins important que sur la croissance d'un fruit; le soleil est même plus important pour l'homme que pour le fruit, car nous en retirons beaucoup d'autres bienfaits que ceux qu'il nous dispense directement. Dans l'organisme complexe de l'homme, le soleil entretient les mêmes ardeurs que dans un fruit délicieux.

Nous devons faire de l'exercice, de même que nos enfants; nous avons besoin de beaucoup d'air frais, d'eau pure, de repos et de sommeil. Nous devons éviter de dissiper nos énergies vitales par des ablutions trop chaudes ou trop froides. De toutes les manières possibles, nous devons chercher à préserver nos forces vitales, et non pas les dissiper. Pour tous, jeunes et vieux, la propreté est essentielle.

Tous les médecins, tous les guérisseurs, quelle que soit leur école de pensée, connaissent bien l'importance d'un bon moral pour le maintien de la santé. Nous avons tous observé combien sont meilleures les chances de récupération et de survie du malade chronique ou en crise, lorsque son «moral» est serein et que ses pensées se portent sur le bien et la vérité. L'homme et la femme disciplinés sont généreusement récompensés pour leur droiture par une santé rayonnante. Tous ceux qui désirent et cultivent en pensée une vie droite sont richement payés de leurs efforts par la santé et la force, une force qui leur permet de supporter et de vaincre les difficultés.

La suppression de la peur, des soucis, de l'anxiété, de la jalousie, de l'apitoiement sur soi, des conflits intérieurs représente le côté négatif. Nous devons aussi cultiver les vertus et les qualités, l'amour, les bonnes dispositions d'esprit, l'espérance, le courage, l'amitié, la droiture, l'équilibre, la tranquillité d'esprit et la bonne volonté. La nourriture a meilleur goût lorsqu'elle est préparée par ceux que nous aimons - La visite d'un être aimé ranime souvent les forces de celui qui est en train de mourir. Souvent, la perte d'un être cher diminue les forces vitales au point de provoquer la mort. La brusquerie et la rudesse envers les patients sont des méthodes que pratiquent souvent les médecins et les infirmières: elles peuvent conduire directement au décès du malade. L'amour et l'affection sont essentiels à la guérison.

Par contre, combien de malades chroniques ou en crise sont décédés malgré toutes les démonstrations d'amour et d'amitié; l'affection ne suffit donc pas pour guérir le malade si on ne lui fournit pas les éléments et les conditions hygiénistes qui sont les fondements mêmes de la vie.

Ceci nous amène à souligner une caractéristique importante de l'hygiénisme: ce n'est pas un système qui aborde les questions de santé, de maladie et de guérison par une méthode exclusive; il s'agit d'une approche globale de tous les problèmes complexes de la vie. Il se compose d'une diversité de soins interdépendants prodigués simultanément et qui, ensemble, constituent un programme de conservation de la santé et de guérison de la maladie. Ce n'est pas une diète, ni une «cure de jeûne», ni une «cure de repos», ni une «cure de sommeil», et encore moins un traitement «psychologique». Aucun des éléments de l'Hygiénisme ne peut remplacer à lui seul tout le système. Du point de

vue scientifique, les moyens curatifs de l'Hygiénisme naturelle se composent de tous les éléments et conditions hygiéniques fournis harmonieusement et conjointement, en conformité avec les besoins de l'organisme. On ne peut guérir le malade par une méthode fragmentaire; il faut l'ensemble de tous les éléments essentiels à la vie.

Bien que l'alimentation soit très importante, elle n'est physiologiquement utile qu'en relation avec l'air, l'eau, le soleil, la chaleur, l'exercice ou l'activité, le repos et le sommeil, et tous les autres éléments de l'Hygiénisme. Il s'opère un retour graduel à la santé lorsque l'organisme s'est débarrassé de ses toxines par des moyens hygiénistes, lorsque son énergie vitale est revenue à la normale et que ses fonctions d'assimilation et d'élimination sont rétablies. En dehors de ces conditions, le meilleur des régimes ne pourrait donner aucun résultat. De même, tout autre élément du système hygiéniste ne pourrait à lui seul donner de résultat. Seule l'utilisation rationnelle de l'ensemble des éléments et des conditions dont se compose le système hygiéniste peut redonner force et vigueur à l'organisme affaibli. La seule chance que nous ayons de redonner au malade son intégrité physiologique et son rendement fonctionnel est d'éliminer les causes de son affaiblissement, puis de lui fournir repos, sommeil, alimentation appropriée, exercice, air, eau, soleil et bonnes influences mentales et morales.

On doit fournir à l'organisme malade tous ces éléments hygiénistes en harmonie avec ses capacités et ses besoins, et non pas selon des normes arbitraires définies en laboratoire. La quantité de nourriture donnée au patient doit toujours être en rapport avec ses capacités. Plus son organisme est faible, plus sa capacité de digestion est amoindrie; ainsi, gaver le malade de viandes riches, sous prétexte qu'il lui faut beaucoup manger ou qu'une abondance de «bons aliments nourrissants» contribuera à la récupération, est une méthode souvent pratiquée mais tout à fait fausse. Il est généralement préférable de s'abstenir de nourriture jusqu'à ce que les fonctions de digestion soient rétablies.

Un traitement contre nature

Il y a environ cent ans, on adopta ce qu'on appelle le traitement *analeptique* pour soigner les tuberculeux au cours de leur maladie et de leur convalescence; plusieurs milliers en sont morts depuis. Un «analeptique» est un produit qui «stimule», qui «redonne des forces».

Le traitement analeptique avait donc pour but de rétablir les forces. Il se composait d'«aliments nourrissants» et de «toniques». Cette façon de traiter les tuberculeux et les convalescents est encore en vogue dans les milieux médicaux. Sous le faux prétexte que la nourriture donne des forces, non seulement on invite les patients à manger beaucoup plus de nourriture qu'ils ne peuvent en assimiler, mais on les force à s'alimenter. La contrainte et l'alimentation forcée vont à l'encontre des conditions psychologiques requises pour une bonne digestion, d'autant plus que sont absentes les conditions physiologiques appropriées.

L'Hygiénisme englobe tous les éléments naturels

Le principe selon lequel nous devons ajuster les éléments hygiénistes aux besoins et aux capacités du malade s'applique à l'exercice, au soleil, au repos et aux autres éléments. Il n'est jamais bon pour le malade d'abuser des bonnes choses; par contre, une insuffisance compromet les résultats. Des aliments sains consommés abusivement dissipent les énergies. Trop d'exercice fatigue. Trop de soleil aussi.

Vous comprendrez que l'Hygiénisme englobe vraiment tous les éléments naturels et tâche de bien les utiliser en vue de conserver ou de restaurer la santé. Par conséquent, il constitue une science et un art qui s'applique tant au malade qu'à l'individu en bonne santé. Il ne s'appuie sur aucune donnée aléatoire qui pourrait résulter d'expériences faites avec des produits ou des conditions qui n'ont pas de relation normale avec la vie. Il met la physiologie au service de l'organisme humain et utilise tous les moyens naturels aptes à produire les meilleurs résultats.

Les résultats d'un tel programme de soins sont compatibles avec la croissance naturelle et le développement physiologique; ils ont donc un caractère permanent. De tels soins exercent leur influence dans tout l'organisme et sur chaque fonction dont l'affaiblissement a donné lieu à des symptômes de maladie. L'Hygiénisme diffère totalement des autres systèmes curatifs, il n'entretient aucun rapport avec les combines thérapeutiques en vogue.

Toute personne qui souffre depuis longtemps de maladie ressent au plus profond d'elle-même le besoin de recevoir les soins que je propose; ce programme de traitement lui paraîtra nouveau, car il répond aux besoins les plus indispensables et les plus pressants; il comble les désirs les plus chers du malade, ceux qu'on néglige habituellement de

satisfaire. De toute évidence, l'hygiénisme se fonde sur des principes que respecte l'homme sensé et honnête, parce qu'ils sont à la base des lois de la physiologie humaine.

MENUS DE PRINTEMPS ET D'ETE

LUNDI

PETIT DÉJEUNER
Cerises, prunes, abricots

DEJEUNER:
Salade, épinards cuits,
maïs frais, carottes.

DINER:
Salade, bette à carde
gombo, noix.

MARDI

PETIT DÉJEUNER:
Melon.

DEJEUNER:
Salade, haricots verts,
feuilles de betterave,
pommes de terre au four.

DINER:
Salade, épinard
gombo, avocat.

MERCREDI

PETIT DÉJEUNER:
Pommes et oranges.

DÉJEUNER:
Salade, feuilles de navet,
navets à la vapeur, haricots
au four.

DÎNER:
Salade, courge verte, maïs
frais, graines de tournesol.

JEUDI

PETIT DÉJEUNER:
Pastèque

DÉJEUNER:
Salade, brocoli, asperges,
patates.

DÎNER:
Salade, chou vert, courges,
pignons de pin.

VENDREDI

PETIT DÉJEUNER:
Nectarines, bananes,
cerises.

DÉJEUNER:
Salade, épinards, carottes,
chou-fleur.

DÎNER:
Salade, feuilles de bet-
terave, gombo, amandes.

SAMEDI

PETIT DÉJEUNER:
Melon honeydew.

DÉJEUNER:
Pêches, prunes, abricots.

DÎNER:
Salade, bette à carde,
avocat

DIMANCHE

PETIT DÉJEUNER :
Pastèque

DÉJEUNER:
Salade, courge jaune,
épinards, graines de
tournesol.

DÎNER:
Cerises, nectarines,
bananes.

LUNDI

PETIT DÉJEUNER:
Oranges.

DÉJEUNER:
Salade, chou-rave, feuilles
de navet, carottes.

DINER:
Salade, gombo, haricots
jaunes, arachides.,

L'ALIMENTATION SUPÉRIEURE

MARDI

PETIT DÉJEUNER:	DÉJEUNER:	DINER:
Pêches, prunes, ou figues fraîches.	Salade, gombo, chou-vert, pommes de terre au four.	Salade, asperges, aubergine au four, noix du Brésil

MERCREDI

PETIT DÉJEUNER:	DÉJEUNER:	DINER:
Pastèque.	Abricots, cerises, bananes.	Salade, bette à carde, haricots verts, pacanes

JEUDI

PETIT DÉJEUNER:	DÉJEUNER:	DÎNER:
Mangues, pêches, prunes.	Salade, feuilles de navet, carottes, noix de coco.	Salade, feuilles de bette-rave, navets à la vapeur, avocat.

VENDREDI

PETIT DÉJEUNER:	DÉJEUNER:	DÎNER:
Melon.	Bananes cuites	Salade, chou vert, asperges, pistaches.

SAMEDI

PETIT DÉJEUNER:	DÉJEUNER:	DÎNER:
Pêches, prunes	Salade, gombo, épinards, haricots au four.	Salade, haricots verts, courge jaune, amandes.

DIMANCHE

PETIT DÉJEUNER:	DÉJEUNER:	DÎNER:
Pastèque.	Salade, asperges, chou vert, noix de cajou.	Mangues, cerises, abricots

MENUS D'AUTOMNE ET D'HIVER

LUNDI

PETIT DÉJEUNER:

Poire, pommes, raisins.

DÉJEUNER:

Salade, chou de Chine,
haricots à parchemin.

DÎNER:

Salade, épinards, feuilles de
betterave, graines de
toumesol.

MARDI

PETIT DÉJEUNER:

Raisins, pomme,
ou figues sèches.

DÉJEUNER:

Salade, chou vert, courge
verte, racines de caladium.

DÎNER:

Salade, haricots verts,
épinards, avocat.

MERCREDI

PETIT DÉJEUNER:

Kaki, raisins ou dattes.

DÉJEUNER:

Salade, brocoli, feuilles de
betterave, courge au four.

DÎNER:

Salade, bette à carde,
asperges, arachides.

JEUDI

PETIT DÉJEUNER:

Ananas , poires.

DÉJEUNER:

Salade, chou vert, haricots
à parchemin, ignames.

DÎNER:

Salade, bette à carde,
asperges, arachides.

VENDREDI

PETIT DÉJEUNER:

Kaki, raisins, pomme.

DÉJEUNER:

Salade, brocoli, épinards,
pommes de terre au four.

DÎNER:

Salade, aubergines, haricots
verts,
amandes diverses.

SAMEDI

PETIT DÉJEUNER:

Bananes bien mûres.

DÉJEUNER:

Kaki, poires, dattes.

DÎNER:

Salade, chou vert, courge
jaune, avocat.

DIMANCHE

PETIT DÉJEUNER:

Oranges, pêches.

DÉJEUNER:

Salades, asperges, bette à
carde, amandes.

DÎNER-

Plaquemines, pomme,
raisins.

L'ALIMENTATION SUPÉRIEURE

LUNDI

PETIT DÉJEUNER-

Raisins, poire ou dattes.

DÉJEUNER:

Salade, épinards, chou-fleur au four.

DÎNER:

Salade, courge verte, feuilles de betterave, graines de tournesol.

MARDI

PETIT DÉJEUNER:

Kaki, raisins, pomme.

DÉJEUNER:

Salade, chou vert, haricots verts, ignames.

DÎNER:

Salade, épinards, asperges, haricots au four.

MERCREDI

PETIT DÉJEUNER:

Figues

DÉJEUNER:

Salade, carottes, petits pois, pommes de terre au four.

DÎNER:

Salade, betterave à cœur, courge jaune, noix de Brésil.

JEUDI

PETIT DÉJEUNER:

Melon ou pastèque.

DÉJEUNER:

Salade, feuilles de betterave, asperge, topinambour.

DÎNER:

Salade, betterave à cœur, courge jaune, noix de Grenoble.

VENDREDI

PETIT DÉJEUNER.

Kaki, raisins ou dattes.

DÉJEUNER:

Salade, haricots verts, feuilles de navet, pain complet.

DÎNER:

Salade, chou vert, courge verte, amandes.

SAMEDI

PETIT DÉJEUNER:

Raisins, pomme ou poire.

DÉJEUNER:

Salade, petit pois, brocoli.

DÎNER:

Salade, épinards, asperges, avocat.

DIMANCHE

PETIT DÉJEUNER:

Pamplemousse ou oranges.

DÉJEUNER:

Salade, feuilles de betteraves, haricots verts, pignons de pin.

DINER:

Kaki, raisins, pomme, dattes.

SCHÉMA D'UN RÉGIME HYGIÉNISTE

MATIN: UN REPAS DE FRUITS FRAIS:

ACIDES:

Oranges ou pamplemousse ou ananas.

ou MI-ACIDES :

Pommes, poires, raisins, abricot ou pêches.

MIDI: UN REPAS GLUCIDIQUE

DES CRUDITÉS: (molles ou semi-dures): Laitue, zucchini, concombre, poivron.

UN FARINEUX CONCENTRÉ: (céréales ou pommes de terre)

UN CORPS GRAS: Huiles vierges, ou beurre doux.

SOIR: UN REPAS PROTIDIQUE:

Légumes crus (rapés), laitue ou avocat.

Légumes (semi-cuits) à la vapeur - sauf la patate. Un protide: fromage blanc ou ricotta, ou des oeufs, (un ou deux oeufs cuits mollets) ou des noix (10-12 amandes).

RÉGIME HYGIÉNISTE DE COMPROMIS EN CLIMAT FROID

DIMANCHE:

MATIN: Pommes ou poires.

MIDI: Carottes, céleri, laitue, *pommes de terre*, huile d'olive.

SOIR: Bananes bien mûres, raisins trempés, crème ou yogourt.

LUNDI:

MATIN: Bananes cuites

MIDI: Crudités en saison (brocoli, chou-fleur), *riz complet* (bio), beurre doux.

SOIR Légumes décruditis à la vapeur (carottes, panais, courges), oeufs bouillis.

MARDI:

MATIN: Raisins de table (verts, rouges ou bleus).

MIDI: Crudités en saison (laitue romaine, concombre) avec *pommes de terre*.

SOIR: Pommes, poires ou raisins; yogourt ou fromage blanc.

MERCREDI:

MATIN Jus (raisin ou pêches).

MIDI: Crudités en saison: laitue, zucchini, poireau, *céréales complètes* - millet, pâtes ou pain - huile de colza.

SOIR: Légumes décruditis à la vapeur: haricots, brocoli, chou-fleur.
Fromage blanc: ricotta ou blanc.

JEUDI:

MATIN: Figues ou poires.

MIDI: Crudités en saison, laitue, avocat, pommes de terre à la vapeur, huile de sésame.

SOIR: Fruits frais avec yogourt ou fromage blanc.

L'ALIMENTATION SUPÉRIEURE

VENDREDI:

MATIN: Poires ou pommes.

MIDI: Crudités en saison avec *riz*, beurre ou huile d'olive vierge.

SOIR: Légumes à la vapeur: betteraves, rutabaga, choux de Bruxelles, carottes.

SAMEDI:

MATIN: Clémentines ou raisins.

MIDI: Crudités de saison : laitue, concombre, *pain complet*, beurre, huile vierge ou avocat.

SOIR: Légumes à la vapeur et patates douces.

INDEX par MOTS CLEFS

A

Absorption et assimilation : différences	19
Acides aminés	41-146
Acides aminés : tous d'origine végétale	49
Alimentation du bébé	163
Alimentation les 2 règles essentielles	150
Aliments chimiques : succédanés non assimilables	35-108
Aliments : nourriture ou stimulants	180
Allergies et anaphylaxie : allergie aux protéines	85
Amandes : composition	61
Amidon interdits aux bébés (pas d'enzymes)	161
Anatomie comparée : l'homme est frugivore	77
Anatomie comparée : tableau	82
Anémie : carence en fer ou défaut d'assimilation ?	116
Arachides (= cacahuètes) : composition	56
Avocats : composition	54

B

Bébés : aliments prémâchés par la mère	164
Bébés : pas d'amidon avant l'âge de 2 ans	161
Bébés : céréales et maladies	164
Boissons : quoi boire et quand boire	194

C

Calcium et poudre d'os	143
Carences	115
Carences et insuffisance alimentaire	139
Carences et intoxication	38
Carnassiers et aliments de seconde main	83
Carnivores : pourquoi pas insectivores ?	87
Carnivorisme et cannibalisme	83
Carnivorisme et intérêts industriels	88
Carnivorisme et isolement	79
Céréales et protéines	55
Châtaignes : composition	62
Chewing-gum : ses effets sur la digestion	194
Chlorophylle	32

Cicatrisation des carnivores et des végétariens	79
Combinaisons alimentaires	195
Combinaisons alimentaires : tableau	208
Cuisson et dénaturation	96
Cures : modes successives	148
D	
Dents : construction de l'émail	112
Desserts à bannir	P 195 - P 201
E	
Eaux médicinales : eaux sales	167
Economiser son énergie vitale	209
Eléments hygiéniques identiques dans la santé et dans la maladie	214
Energie vitale et toxémie	150
Enzymes	32
Epices fortes : altération du sens du goût	197
Expériences animales : non applicables à l'homme	131
Expériences sur les chinawas = autopsies	132
Extraits de plantes. Concentrés. Substituts	110 - 135
F	
Faim : différences avec l'appétit	191
Fruits : a priori péjoratif	79
Fruits : incompatibilité avec les drogues	186
Fruits sulfurés (abricots secs..)	89
G	
Goût : cultiver le sens du goût	184
Graisses = lipides. Acides gras	30
Guérison = élimination des causes des maladies	218
H	
Homme = archétype des frugivores	77
Hydrates de carbones ; amidons et sucres	30
Hygiénisme : manger selon ses capacités	25
I	
Indigestion : ses différentes causes	193
J	
Jeûne et autolyse	153
Jeûne et longévité	156
Jeûne = repas physiologique	220
L	
Laitages et substituts	199
Lait maternel et protéines	70

Légumineuses et protéines	55
Lois identiques dans la santé et dans la maladie	213
Lois physiologiques identiques pour tous	175
Lois identiques mais conditions d'application variées	216
M	
Mastication : facilite la digestion	194
Médecine : s'attaque seulement aux symptômes	218
Médicaments et poissons	81 - P 214
Menus : exemples selon les saisons	201
Minéraux et oligo éléments	31
Morcellement des aliments en leurs constituants	105
N	
Noix diverses. Compositions	62
Noix : combinaisons possibles	67
Noix et protéines	55 - 59
O	
Oxydation des aliments	93
P	
Protéines = abus, dangers	69 - P 74
Protéines et acides aminés	41 - P 146
Protéines animales : issues des protéines végétales	48
Protéines animales et protéines végétales	85
Protéines complètes et incomplètes	44
Protéines : idées fausses	19
Protéines nécessaires aux adultes. Recherches	71
Protéines nécessaires aux bébés	70
Protéines : valeur selon les aliments	43
Protéines végétales	51
R	
Régimes de guérison = illusions	147
Règles à respecter	193
Régimes minéral, végétal et animal	35
Repas = les meilleurs sont les plus simples	181
S	
Salades : quelques exemples	200
Santé et énergie vitale	22
Science et perversion	145
Sel et cuisson	102
Sel de table = poison	
Sel minéraux inertes et sels végétaux vivants	100 - 141

Sel et sueur : élimination du sel	101
Soja et protéines	56
Soleil : son importance	221
Stimulants et capacités digestives	22
Substituts et succédanés	199
Sulfuration des fruits séchés : dangers	90
Suppléments minéraux ou vitaminiques : leur valeur	125
Suralimentation et épuisement et vital	150
Symptômes : leur suppression n'est pas la guérison	218
Synthèse végétale opposée à synthèse chimique	36
T	
Tabagisme et altération du goût	186
Terre = ce n'est pas un aliment	36
<i>Tournesol et protéines</i>	56
Toxémie = cause de toutes les maladies	219
Toxémie = empoisonnement par rétention des déchets	153 - 219
Toxémie et reproduction	154
Tuberculose et suralimentation	223
V	
Vaches carnivores = vaches folles	145
Variété : oui mais pas au même repas	181
Variété et suralimentation	179
Végétal = intermédiaire entre minéral et animal	35
Végétarisme et fraternité	80
Végétaux = aliments vivants = laboratoires biologiques	35
Viande : déchets toxiques	86
Viande : favorise l'infection	79
Viande et substituts	199
Vinaigrettes : à éviter	200
Vitamines = exclusivité végétale	31
Vitamines synthétiques et intoxications	37
Vitaminothérapie = illusion	119

L'ALIMENTATION SUPÉRIEURE

La voie de l'Hygiénisme

«Nous devons exploiter les riches sources de vitalité que nous offre la nature et les utiliser à notre profit. Nous devons procurer à nos enfants des substances nutritives supérieures et seule la nature peut nous les donner. Pour obtenir des aliments nutritifs, il est inutile de s'adresser au chimiste ou à l'industriel. Seuls les produits de la nature peuvent assurer une bonne nutrition.»

Herbert M. Shelton

Si le nom du docteur Shelton suggère à lui seul une approche différente et nouvelle de la santé, le mouvement Hygiéniste dont il est le plus célèbre porte-parole et qui vit le jour au dix-neuvième siècle est malheureusement encore peu connu de nos jours. Pourtant il ne s'agit pas d'une mode passagère et opportuniste. La voie hygiéniste ne propose pas de régime miracle, elle ne prétend pas guérir des maladies bien précises. Il faut savoir que la plupart des maladies sont des carences et des déficiences, en vitamines, enzymes ou minéraux (ce que la médecine officielle néglige effrontément, en traitant uniquement les réactions symptomatiques). C'est à ces carences que l'hygiénisme s'attaque, car ils sont la cause de nombreux maux. Cela implique d'abord un reconditionnement total de l'organisme, une désintoxication, par le jeûne en priorité, mais aussi et surtout par une alimentation supérieure à base de fruits, de légumes et de noix diverses.

L'alimentation a en effet perdu son rôle physiologique primordial pour devenir uniquement un plaisir du palais, un produit de consommation pour qui la quantité et la variété valent plus que la qualité. Ce livre est un vibrant réquisitoire contre les déviations de notre société qui se mettant au service des institutions, néglige celui de l'Homme, se tenant ainsi à la remorque de l'argent, plutôt qu'à l'avant-garde d'un véritable progrès de l'humanité.

La voie hygiéniste est celle que nous trace la nature : de la nutrition du bébé jusqu'à la préparation à l'hiver, il faut que l'organisme fonctionne, s'alimente, élimine et se protège, comme nous l'enseigne la nature dans les différentes manifestations de sa sagesse.

