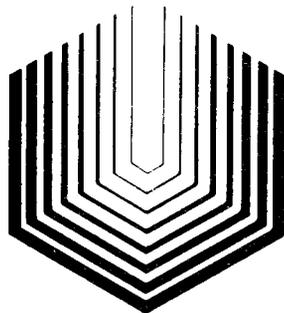


CLEFS POUR ●●●
●●●●●●●●●●
LE VEGETARISME
René Suzineau

Seghers



Collection dirigée par Luc Decaunes.

Couverture : Cat Design.

RENÉ SUZINEAU

Le Végétarisme

Si vous désirez être tenu(e) au courant de nos activités d'éditeur, veuillez nous envoyer votre nom et votre adresse, sur carte postale ou carte de visite, aux Editions Seghers, B.P. 503, 75725 Paris Cedex 15 : notre bulletin « Informations Seghers » et nos catalogues vous seront adressés, gratuitement et sans engagement.

La Loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'Article 41, d'une part, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (alinéa 1^{er} de l'Article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

TOUS DROITS DE REPRODUCTION, D'ADAPTATION
ET DE TRADUCTION RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS.
© EDITIONS SEGHERS, PARIS, 1977.

Collection "Clefs"

SEGHERS

« Chaque être vivant a besoin du genre de nourriture spécialement adapté à son espèce et à son organisme individuel ; et la Vie, ce grand alchimiste, transforme l'aliment absorbé... Les animaux refusent de manger et de boire ce qui leur est nuisible, et leur instinct naturel ne les fait choisir que la nourriture leur convenant ; il n'est donné qu'à l'homme doué d'intelligence de pouvoir passer outre à ses instincts et de prendre des aliments nocifs, mais flattant son goût artificiellement éduqué. »

PARACELSE.

AVANT-PROPOS

Il semble extraordinaire et même inconvenant qu'on puisse, au XX^e siècle et dans notre société occidentale, être végétarien. Le mot lui-même sonne mal. Aux yeux de bien des gens, il évoque la pauvreté, la maladie, ou une quelconque secte religieuse. La viande, devenue aliment de base par excellence, est à la fois un signe de prospérité et une promesse de santé et de force. On en donne aux enfants dès leur plus jeune âge. Beaucoup penseraient mourir s'ils devaient s'en passer, et, en vérité, ils dépériraient. Après avoir longtemps gagné son pain, l'homme aujourd'hui gagne et défend son bifteck. Qu'il soit absolument nécessaire de manger de la viande est une évidence pour l'homme de la rue comme pour le médecin. On en a fait un dogme inviolable. Les régimes les plus sévères n'oseraient jamais interdire complètement une alimentation carnée.

Les végétariens, de leur côté, ont tendance à

Les lignes qui vont suivre écrites par M. René Suzineau, secrétaire de notre Union, sont un résumé de l'histoire et des diverses méthodes du Végétarisme dans le monde.

Le but de l'Union Nationale des Végétariens, en facilitant cette édition a été d'éviter aux futurs végétariens et aux végétariens eux-mêmes des expériences malheureuses qui auraient comme résultat de les éloigner d'un mode de vie toujours bénéfique quand il est bien compris.

Jean-José VENTURA,
président-fondateur de
l'Union Nationale des Végétariens.

voir dans le fait de consommer la chair animale la source de tous les maux, tant sur le plan psychique que sur le plan physique. Certains vont même jusqu'à lui attribuer la responsabilité des guerres et de toutes les violences. La viande n'est pas un aliment pour l'homme. Nous nous trouvons placés là aussi devant une affirmation proposée comme une évidence dont on a fait un dogme.

Qui a tort ? Qui a raison ? Nous n'engagerons pas une polémique à ce sujet, et nous ne nous laisserons pas entraîner à un manichéisme verbal qui consisterait à partager l'humanité en deux camps : les « bons » végétariens d'un côté, et, de l'autre, les mangeurs de viande. Nous vivons dans un monde du mélange où le bien se mêle inextricablement au mal, et où le bien de l'un n'est pas forcément le bien de l'autre ; un monde où les valeurs ne sont pas stables et où rien n'est jamais joué définitivement, où chaque instant nous place devant un choix, que nous en ayons conscience ou non. L'important pour nous, c'est de choisir en connaissance de cause et en toute liberté.

Nous voudrions amener les uns et les autres à admettre et à respecter les choix du camp adverse. Végétarien nous-même, nous ne pourrions éviter de mettre l'accent sur les bienfaits réels que nous reconnaissons au végétarisme. Nous le ferons d'autant plus librement que les végétariens sont une minorité dans le monde moderne et qu'en conséquence, c'est leur comportement qui a le

plus besoin d'être expliqué, voire, à l'occasion, défendu. Nous disons bien : leur comportement, qui est essentiellement une façon de s'alimenter. Quant aux opinions largement diffusées par une littérature végétarienne aux aspects variés et de valeur très inégale, nous les citerons abondamment, dans le but de fournir au lecteur la plus vaste information possible, sans pour autant les faire nôtres.

L'importance de l'alimentation pour un être vivant n'est pas à démontrer. Après bien d'autres, le professeur Jean Trémolières reprend l'adage dont on ignore la première origine, mais qui exprime une conviction répétée au cours des âges : « *L'homme est ce qu'il mange.* » C'est tout dire !... Plus que d'autres, les végétariens partagent cette conviction. Plus que d'autres, et parce qu'ils se trouvaient en marge du régime « normal », ou regardé comme tel, ils ont été amenés à considérer avec attention les problèmes alimentaires. Ils ont souvent été les premiers à tirer des sonnettes d'alarme que certains semblent découvrir aujourd'hui. Comme on les attaquait, leurs réactions ont été vives. Ils ont eu le tort d'ériger en dogmes des conclusions hâtives, et leurs outrances leur ont ôté toute possibilité de dialogue avec les partisans d'une nourriture carnée. Elles ont également eu pour effet de les diviser profondément entre eux.

Les problèmes concernant l'alimentation sont simples, quand il s'agit des animaux. L'instinct de

ces derniers n'a pas varié au cours des siècles. La vache reste herbivore sous toutes les latitudes, et le lion, carnivore. L'alimentation de l'homme est extrêmement variée, selon les peuples et selon les époques. La nourriture se charge de toutes sortes de significations, et la science de la nutrition ne peut expliquer à elle seule pourquoi on mange ceci ou cela. On est obligé de faire appel à la magie, à la religion, à la philosophie, parfois même à la politique, et l'on rencontre alors les mêmes contradictions et les mêmes désaccords qui affectent ces disciplines.

Pour ces raisons, le végétarisme qui, par nature, se définit comme un comportement très simple et sans mystère, se présente à nous comme un domaine aux multiples ouvertures, dont nous essaierons de trouver les clefs. Nous étudierons les diverses doctrines et méthodes de la façon la plus objective possible. Nous aidant de ce que nous ont appris des années d'étude et de pratique du végétarisme, et la fréquentation de milieux végétariens très dissemblables, nous poserons les données du problème et nous indiquerons quelques éléments de solution, mais en laissant à chacun le soin de réfléchir par lui-même en vue de trouver une réponse convenable.

I. LE VEGETARISME : UN REGIME ALIMENTAIRE

Définitions

Pour définir le végétarisme, nous ne saurions mieux faire que de reproduire les définitions proposées par nos dictionnaires classiques :

— « *un régime d'alimentation dans lequel il n'entre aucune chair animale, mais acceptant, outre les végétaux, le lait, le fromage, les œufs* » (Quillet) ;

— « *un système d'alimentation dans lequel on supprime toutes les espèces de viandes ou leurs dérivés immédiats, ou même tous les produits d'origine animale* » (Larousse) ;

— « *doctrine diététique qui exclut de l'alimentation la viande, mais permet certains produits du règne animal* » (Petit Robert).

Ces trois définitions, par la diversité des termes employés, sont complémentaires et donnent

ainsi une idée assez complète du végétarisme. Celui-ci, en effet, est avant tout un *régime alimentaire*, caractérisé par l'exclusion de certains aliments. C'est également un *système*, dans la mesure où l'on s'est efforcé de lui donner une structure rationnelle exprimée dans des méthodes et par des schémas. Enfin, par besoin d'expliquer ou de défendre le végétarisme, par souci également de le promouvoir, on en a fait une *doctrine*.

L'opinion courante, qui ignore en général doctrines et méthodes, voit dans le végétarien un monsieur qui ne mange pas de viande, tout simplement, et cette définition négative est en fait la plus juste et la plus universelle, la seule qui puisse s'appliquer à tous les végétariens. Quand il s'agit ensuite de se mettre à table et de choisir ce qu'on va manger, une fois la viande rayée du menu, alors des divergences se font jour, des théories et des méthodes s'affrontent à coups d'arguments souvent contradictoires. Ces contradictions ont pour effet de troubler les végétariens eux-mêmes, et de jeter le discrédit sur le régime. Nous étudierons plus loin en détail les doctrines et les méthodes, mais nous allons nous intéresser en premier lieu à ce que le végétarisme est essentiellement : un régime alimentaire qui doit trouver sa place à côté d'autres régimes, dans une science générale de la nutrition.

Dans son acception la plus large, le végétarisme consiste donc à s'abstenir de la chair de

tous les animaux quels qu'ils soient, poissons et volailles compris, et de tous les produits dérivés de l'animal mort, tels que graisse, sauce, bouillon, etc. Ce régime admet, par contre, l'usage des produits de l'animal vivant, tels que les œufs et le lait, plus communément désignés par le terme de sous-produits animaux. C'est le régime suivi par la majorité des végétariens, et c'est à lui que nous ferons allusion tout au long de ce livre quand il sera question de végétarisme, sans autre précision. Nous réserverons, comme il est d'usage, le terme de « végétalisme » au régime strictement végétal qui refuse tous les produits d'origine animale.

Le mot

Le terme de végétarisme est d'origine récente. Mais il est probable que bien des êtres humains, dans le passé, auront été végétariens sans le savoir ou sans éprouver le besoin de désigner par un mot nouveau leur régime alimentaire. On s'abstenait de manger de la viande et c'est tout. On agissait ainsi parce que c'était la coutume : soit pour satisfaire à des impératifs éthiques ou esthétiques, soit pour se soumettre à un précepte religieux, soit encore parce que la viande manquait totalement ou que l'on était pauvre.

Le dénuement et la pauvreté obligent encore aujourd'hui nombre de nos contemporains à se priver de viande, notamment dans les pays dits sous-développés. On n'oserait pas parler de végétarisme à propos d'une telle situation !

La naissance du mot suppose déjà une modification dans les conceptions. Il témoigne d'une prise de conscience et d'une détermination, mais aussi d'une discrimination. On se sait et l'on se veut végétarien... face aux autres, les mangeurs de viande. A ce moment, l'accent se déplace du régime lui-même aux motifs qui le font adopter. On voit en même temps, à propos de végétarisme, se fonder des sociétés, s'élaborer des systèmes et des doctrines. Ce processus n'est pas achevé et continue de nos jours, à se dérouler sous nos yeux.

Le mot n'a pas une origine française. Il semble bien, en effet, qu'il soit employé pour la première fois en Angleterre, à l'occasion de la fondation de la *Vegetarian Society*, en 1847. La France l'adoptera en 1875. On parlera d'abord de végétarianisme, terme qui deviendra définitivement végétarisme à partir de 1889.

Il y a quelques décennies, le fait de se dire végétarien suscitait un certain étonnement, et l'on n'était pas loin de considérer comme anormal un tel comportement. Le végétarisme semble avoir maintenant acquis droit de cité. De nombreux magazines lui ont consacré des articles. On y

fait parfois allusion à la radio ou à la télévision. Les restaurants végétariens et les maisons de produits diététiques se sont multipliés. Cependant, comme il paraît hors de saison, à notre époque et dans les pays riches et développés, de s'abstenir de viande, peut-être aussi à cause du comportement de certains végétariens et des outrances de leur littérature, le végétarisme continue à demeurer incompris. On le réserverait à des malades, à des originaux, à des désœuvrés. Il a donc besoin d'être justifié. C'est ce que nous tenterons de faire dans ce chapitre, nous en tenant strictement au point de vue alimentaire, et nous référant à la science de la nutrition telle qu'elle est exposée de nos jours.

Les lois de la nutrition

Etant donné l'importance de l'alimentation dans le développement, l'entretien et la réparation de notre organisme, nous devons, quel que soit le régime adopté, connaître les lois qui régissent la nutrition, « science du manger », et nous soumettre à ces lois. Autrement dit, nous devons connaître les besoins essentiels de notre organisme en matière d'alimentation et savoir par quels moyens nous pouvons satisfaire ces besoins de façon convenable. Or, remarquons-le tout de

suite, les vrais besoins de l'organisme, tant chez l'animal que chez l'homme, ne s'expriment pas en termes de pain, de viande ou de légumes. Nos aliments, pour les savants, portent des noms qui nous sont beaucoup moins familiers et qu'il va nous falloir apprendre ou nous remémorer.

La nutrition est une science majeure et, même s'ils ont des vues différentes à propos de détails, biologistes et diététiciens sont d'accord sur le nom et le nombre des éléments essentiels que doit nous fournir notre régime alimentaire. Ces éléments sont : les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines et les sels minéraux. Une alimentation équilibrée devra nous procurer *tous* ces éléments dans une *juste proportion*. Nous étudierons successivement chacun d'eux pour savoir en quoi ils consistent, et nous indiquerons dans quels aliments on les trouve. Aucun d'eux n'existe isolé, à l'état pur, mais on les rencontre tous, en plus ou moins forte concentration, dans la plupart des aliments.

Les protéines

En premier lieu viennent les protéines. Même l'étymologie (du grec *prôtos*, premier) leur confère cette primauté. C'est justice. Toute matière vivante, en effet, est essentiellement constituée

de protéines. C'est dire l'importance de ces grosses molécules qui sont utilisées comme matériau de construction pour l'édification et le remplacement des cellules, et pour la réparation des tissus. Ce sont elles qui assurent les processus de croissance chez l'enfant. Elles sont nécessaires à l'adulte pour maintenir son équilibre azoté, selon le principe suivant lequel les recettes doivent compenser les dépenses. Les protéines sont des corps complexes, formés d'un assemblage de divers éléments qu'on appelle acides aminés. On les range en différentes classes selon le nombre et la qualité des acides aminés qu'elles contiennent. On distingue ainsi, d'après André Passereau, des protéines de première classe ou complètes, capables de satisfaire tous les besoins azotés de l'organisme ; des protéines de deuxième classe, qui peuvent seulement subvenir à l'entretien ; des protéines de troisième classe, tout à fait insuffisantes. L'équilibre protidique s'avère théoriquement délicat à atteindre. On doit redouter aussi bien les excès que les carences. Qu'un acide aminé manque dans la ration, cette absence risque d'entraîner l'inutilité de tous les autres. C'est d'ailleurs la peur des carences en cette matière qui souvent est cause d'une consommation excessive.

Tous les aliments issus de matières vivantes contiennent des protéines, mais on trouve celles-ci en forte proportion, et de qualité, surtout dans

la viande, le poisson, les œufs, le fromage, les fruits oléagineux et les légumineuses. On en trouve également dans les céréales, les champignons, les châtaignes et, en faible quantité, mais parfois d'excellente qualité, dans d'autres légumes. Nous reviendrons sur cette question des protéines, qui constitue le véritable objet de désaccord entre les partisans d'un régime carné et les végétariens. (Signalons qu'à la place du mot protéine, on trouvera, employés à peu près dans le même sens, protéide ou protide, aliment azoté ou albuminoïde.)

Les glucides

On les appelait autrefois hydrates de carbone. On les connaît communément sous les dénominations d'amidon et de sucre. Les glucides sont indispensables à notre corps pour l'aider à maintenir sa température et à fournir des efforts. Ce sont des aliments calorifiques et énergétiques qui sont utilisés par les muscles, et dont le foie met le surplus en réserve sous forme de glycogène. Indispensables par eux-mêmes, ils le sont aussi pour une bonne utilisation des protéines et des lipides. Le lait mis à part, on les trouve en quantité vraiment négligeable dans les aliments de provenance animale. Sous forme d'amidon,

ils nous sont fournis par les céréales : blé, avoine, orge, seigle, riz, maïs ; par les tubercules : pommes de terre, topinambours, patates, ignames ; par les racines : carottes, panais, navets, manioc. On les trouve aussi sous cette forme dans les graines des légumineuses et dans les châtaignes et marrons. Les différents sucres nous sont fournis par l'ensemble des fruits frais, mais surtout par les fruits séchés tels que les dattes, les figues, les pruneaux et les raisins. Les plus fortes proportions se trouvent dans le sucre proprement dit, que l'on extrait de la betterave ou de la canne à sucre, et aussi dans le miel. L'excès de sucre peut être éliminé par les reins ou transformé en graisse.

Les lipides

Les lipides sont les graisses alimentaires qui, dans l'organisme, remplissent un rôle à peu près identique à celui des glucides. Ce sont avant tout, en effet, des aliments calorifiques et énergétiques. Les lipides ont la possibilité d'être entreposés dans certains tissus de l'organisme où ils constituent des réserves. Ce sont ces réserves qui fournissent les graisses animales utilisées en cuisine, tels le saindoux, le lard gras ou la graisse de bœuf. La forte proportion de graisse contenue dans le

lait permet d'en extraire le beurre. De même, des graisses contenues dans certains fruits comme les amandes ou les olives, et dans des légumineuses comme le soja ou les arachides, on peut extraire des huiles utilisées pour la cuisine. Citons encore la margarine, dont le docteur Schlemmer écrit qu'il est difficile de parler, « parce qu'il n'y a pas une margarine, mais des margarines fort diverses. Un seul point commun, une seule définition : un produit imitant le beurre et moins coûteux que le beurre ». Contrairement à ce qu'on croit, les margarines ne sont point forcément d'origine végétale. Il entre dans la composition de certaines d'entre elles des produits tels que le saindoux, des huiles de poissons et des graisses de mammifères marins.

Les vitamines

Avec les vitamines, nous abordons le domaine des impondérables. Leur découverte est relativement récente, et les auteurs sont loin d'être d'accord à leur sujet. Certains mettent même en doute leur existence en tant que corps particuliers, et préfèrent parler d'« effets vitaminiques ». On observera la même attitude envers d'autres impondérables tels que les ferments (diastases ou enzymes) et les oligo-éléments. On

ne sait pas très bien comment agissent les vitamines. On s'accorde cependant à les reconnaître indispensables, et la carence de certaines d'entre elles peut provoquer des troubles sérieux. C'est précisément la recherche des causes du bérubéri qui a attiré l'attention des biologistes sur l'existence et les effets des vitamines. On distingue les diverses vitamines par des lettres de l'alphabet auxquelles s'ajoutent parfois des chiffres, ou par leurs noms chimiques. Certaines sont solubles dans l'eau, on les appelle hydrosolubles ; d'autres, les liposolubles, ne sont solubles que dans les corps gras ou leurs solvants. Les livres traitant de la diététique contiennent des tableaux détaillés, indiquant la fonction et la source des diverses vitamines, les symptômes de l'avitaminose¹ et le taux des besoins quotidiens. Nous dirons simplement qu'on les trouve aussi bien dans les produits animaux que dans les produits végétaux, même la *vitamine A* que des auteurs attribuent exclusivement aux produits animaux. Le rôle des vitamines est d'assurer le fonctionnement des mécanismes vitaux, en association avec d'autres impondérables. Elles sont instables et fragiles. Elles peuvent être détruites par la chaleur, ou par le froid, ou par certains produits, comme le vinaigre. La façon la plus sûre de les procurer à notre organisme consiste à consommer les aliments qui les contiennent crus et dans leur état

¹ Carence en vitamines.

le plus naturel, ce qui est plus facile évidemment quand il s'agit de fruits ou de végétaux dont on peut faire des salades.

Les sels minéraux

« Le corps humain n'est pas seulement fait d'éléments appartenant à la chimie organique : glucides, lipides et protides, mais aussi de corps minéraux, donc de métalloïdes et de métaux, de bases et d'acides, d'ions positifs et négatifs. L'alimentation, pour être complète, doit donc contenir aussi des éléments relevant de la chimie minérale¹. »

Ces minéraux entrent dans la composition intime de tous les tissus du corps humain, soit en forte concentration comme dans les os et les dents, soit seulement à dose infinitésimale. On leur attribue un rôle de régulateurs ou de catalyseurs, dans les nombreuses opérations qui se déroulent à l'intérieur de l'organisme. Comme les vitamines, les sels minéraux se trouvent dans la plupart des aliments : dans les différentes sortes de viande, dans les œufs et le fromage, dans les fruits et les légumes, et même dans les feuilles vertes ou les fanes de certains légumes.

1. Docteur André Schlemmer.

Parmi les principaux, nous citerons le calcium, le phosphore, le potassium, le chlore, le sodium, le magnésium, le fer, le fluor, le silicium, le zinc, l'aluminium, le cuivre, le brome, le manganèse, l'iode, le nickel et le cobalt. Les sels minéraux, en général, vont de pair avec les vitamines, de sorte qu'une nourriture riche en sels l'est également en vitamines.

La viande n'est pas nécessaire

Voilà donc, selon les manuels classiques de diététique, les éléments que doit nous fournir notre nourriture, éléments essentiels dont nous ne saurions nous passer sans risquer des carences capables de provoquer de graves désordres dans notre organisme. Tout régime équilibré doit apporter l'ensemble de ces éléments en justes proportions.

Une première constatation s'impose : la variété, à l'intérieur de chaque catégorie, des produits capables de nous procurer les éléments indispensables. Il nous est donc possible de faire un choix parmi ces produits, soit par goût, soit après d'autres critères.

Nous constatons en second lieu qu'à l'intérieur de chaque catégorie, nous trouvons des

produits provenant aussi bien du règne végétal que du règne animal. Un choix est donc possible entre ces deux provenances, et nous pourrions en conclure tout de suite à la possibilité et à la légitimité d'un régime végétarien, et même végétalien. La plus grande partie des glucides nous est fournie par les végétaux. Le règne végétal nous fournit également des huiles et des graisses d'excellente qualité. Les sels minéraux et les vitamines abondent dans les fruits, les graines et les légumes. Tout le monde est d'accord jusqu'ici. C'est au sujet des protéines que la contestation s'élève : l'opinion courante, précédée ou suivie en cela par nombre de médecins et de diététiciens, croit fermement que seule la viande est capable de satisfaire nos besoins en protéines, à la fois en quantité et en qualité.

En ce qui concerne la quantité nécessaire, les auteurs sont loin d'être d'accord. 60 à 90 g par jour pour un adulte, quantité optimale¹ ; « une ration d'une quarantaine de grammes suffit certainement à couvrir tous les besoins »² ; « pour l'hygiéniste, une ration protidique quotidienne de l'ordre de 30 à 60 grammes paraît suffisante, à la lumière de l'expérience³ ». De son côté, le Conseil national de recherches britannique recommande, comme couvrant sûrement les besoins de protéines, une ration de sécurité de 1 g par kg

1. Docteur E. Schneider.
2. Docteur A. Schlemmer.
3. André Passebecq.

de poids, soit 70 g pour un sujet pesant 70 kg. Cette dernière norme est celle que l'on trouve le plus souvent citée. Elle est purement indicative. Le docteur Schlemmer ajoute : « La mode est à des rations plus fortes, mais nous connaissons de nombreux sujets qui se maintiennent en très bonne forme avec une ration de protides de 35 g par jour. » Citons pour finir le professeur Jean Trémolières : « L'homme, comme le rat, pourrait équilibrer le bilan entre l'azote apporté par les aliments sous forme de protéines et son excès, l'urée, à des taux de l'ordre de 0,25 à 0,50 g de protéines par kg de poids corporel. Spontanément, il choisit d'en ingérer deux à quatre fois plus sans qu'on sache trop pourquoi. » Pour les enfants en croissance, les taux sont naturellement plus élevés : « 4 g par kg de poids et par jour, pour un enfant de 1 à 3 ans, 3 g entre 5 et 12 ans, 2,5 g de 12 à 21 ans¹. »

Le tableau I que nous reproduisons ci-après atteste éloquemment que le monde végétal et les produits animaux nous offrent une abondance d'aliments à forte concentration de protéines capables donc de satisfaire les besoins nutritionnels les plus exigeants.

Tableau I. — Pourcentage de protéines et de graisse dans les aliments crus et tels qu'on les trouve à l'achat.

	Protéines	Graisse
Bœuf	19,3	10,5
Lard	14	37,4
Poisson	14,6	0,7
Mouton	10,6	40,5
Poulet	17	6,7
Saucisson	8,8	28,8
Cheddar (fromage)	25,4	34,5
Soja	40,3	23,5
Lentilles	23,8	traces
Arachides	28,1	49
Œufs	11,9	12,3
Amandes	20,5	53,5
Pois cassés	22,1	traces

Ce tableau, ainsi que le tableau II, ont été publiés par *The Vegetarian Society of the United Kingdom*. Les chiffres avancés diffèrent selon les auteurs, dans les divers ouvrages de diététique ; mais ces différences, en général minimes, ne changent pas le sens des rapports indiqués.

Si la viande, selon ces chiffres, n'est pas le seul aliment capable de fournir une quantité suffisante de protéines, une objection plus sérieuse,

scientifique, touche à la qualité des protéines consommées. Pour de nombreux nutritionnistes, les protéines de la viande seraient des protéines « nobles », des protéines « complètes » de première classe ». Nous avons vu que la protéine est un corps complexe, une grosse molécule qui, pour être utilisée par l'organisme, doit être réduite en ses éléments, les acides aminés. Ce sont ces acides aminés qui traverseront les parois des intestins et s'en iront nourrir les cellules, portés par le sang et la lymphe. On compte une vingtaine d'acides aminés : 20 d'après Jules Carles ; 28 d'après le docteur A. Schlemmer. Parmi ceux-ci, une douzaine environ seraient absolument indispensables, soit à l'entretien, soit à la croissance de l'organisme : la lysine, le tryptophane, la phénylalanine, la thréonine, la méthionine, la valine, la leucine et l'isoleucine, pour l'entretien ; l'histidine, l'arginine, la tyrosine et la sérine, pour la croissance.

Nous trouverons, dans le tableau II, la proportion d'acides aminés indispensables, contenus dans divers aliments. Les chiffres indiquent la proportion en grammes par gramme d'azote. Dans le tableau III, publié par Jules Carles, nous trouverons ces proportions indiquées en grammes par 100 grammes et le pourcentage des acides journaliers.

Ajoutons qu'on trouve ces acides aminés dans bien d'autres produits que ceux mentionnés dans

Tableau II

	Arginine	Cystine	Histidine	Isoleucine	Leucine	Lycine	Méthionine	Phénylalanine	Thréonine	Tryptophane	Tyrosine	Valine
Viande	0,41	0,08	0,20	0,32	0,49	0,51	0,15	0,26	0,28	0,08	0,21	0,33
Lait et fromage	0,23	0,05	0,17	0,39	0,62	0,49	0,15	0,32	0,29	0,09	0,35	0,44
Soja	0,46	0,12	0,16	0,33	0,48	0,40	0,08	0,31	0,25	0,09	0,23	0,33
Farine complète de froment	0,27	0,13	0,13	0,24	0,40	0,17	0,10	0,29	0,18	0,08	0,20	0,27
Germe de blé	0,43	0,09	0,17	0,22	0,37	0,38	0,09	0,23	0,28	0,06	—	0,29
Noix du Brésil	0,83	0,19	0,13	0,23	0,43	0,16	0,32	0,21	0,16	0,07	—	0,30
Avelines (variété de noisettes)	0,91	0,16	0,12	0,36	0,39	0,18	0,06	0,23	0,18	0,09	0,23	0,39

Tableau III

	Besoins journaliers		Quantité en g/100 g						
	Minimum	Normal	Viande de bœuf	Œuf	Lait	Pain	Légumes secs	Soja	
	Total en g	6,35	16,3	17	13	3,5	8	19 à 25	35
Lysine	0,8	1,4	1,6	0,8	0,3	0,17	1,7	2,1	
Tryptophane	0,25	0,4	0,2	0,2	0,06	0,07	0,2	0,3	
Phénylalanine	1,1	1,4	0,8	0,7	0,17	0,4	1,2	1,8	
Thréonine	0,5	1,2	0,8	0,6	0,16	0,2	1	0,9	
Méthionine	1,1	1,4	0,5	0,4	0,09	0,12	0,2	0,4	
Valine	0,8	1,8	1	0,9	0,2	0,3	1,4	1,3	
Leucine	1,1	3,6	1,5	1,1	0,35	0,6	2	2,5	
Isoleucine	0,7	1,3	1	0,8	0,2	0,3	1,3	1,8	
Histidine		0,5	0,7	0,3	0,09	0,2	0,7	0,6	
Arginine		1,8	1,2	0,8	0,1	0,3	1,4	2,4	
Tyrosine	1	1	0,6	0,5	0,17	0,1	0,9	0,5	
Cystine		0,5	0,2	0,3	0,03	0,15	0,3	0,5	

ces tableaux, et nous pourrions conclure, avec Jules Carles, que si un régime végétalien, théoriquement possible, demeure difficile à équilibrer et ne saurait être prolongé sans dommage, « il est très facile de s'en tenir continuellement au régime végétarien qui admet les œufs et les produits laitiers ».

A l'intention de ceux qui accorderaient malgré tout à la viande et à ses protéines une sorte de valeur magique irremplaçable, nous citerons quelques propos de biologistes et de médecins, montrant que l'admirable machine vivante qu'est notre organisme peut parfois impunément se jouer des chiffres et des normes.

« Quant aux matières protéiques, elles sont réduites par les ferments en leurs acides aminés constitutifs. Elles perdent ainsi leur individualité. Après la digestion intestinale, les acides aminés, et les groupes d'acides aminés, qui viennent des protéines du bœuf, du mouton, du grain de blé, n'ont plus aucune spécificité originelle. Ils traversent alors la muqueuse intestinale et construisent dans le corps des protéines nouvelles, qui sont spécifiques de l'être humain et même de l'individu ¹. »

« Le professeur Abelin, de Berne, lors d'un congrès international de l'azote, a contesté le caractère irremplaçable des acides aminés, même

1. Docteur Alexis Carrel.

de ceux dits indispensables. Il a montré que certains de ces acides aminés pouvaient être synthétisés par le corps humain lui-même. On a trouvé des acides aminés " indispensables " à un taux suffisant chez des individus dont la nourriture en était totalement dépourvue. Il semble donc que la nature des protides absorbés n'ait pas d'importance, étant donné cette faculté des cellules vivantes de tout transformer en n'importe quoi, suivant leurs besoins. Cette découverte a bouleversé tout ce qu'on croyait savoir sur le métabolisme des protides ¹. »

« La notion de suprématie des albumines animales sur les albumines végétales est aujourd'hui sans fondement véritable. En effet, les anciennes expériences ayant démontré la valeur des protides animaux se faisaient avec des albumines purifiées et artificielles, alors que les protides naturels de notre alimentation ont d'autres propriétés et un tout autre comportement dans l'organisme humain vivant ². »

« A la suite de nombreuses expériences, Schuphan et Lintzel ont mis au point une échelle de valeurs des protéines : celles de la viande se révélèrent comme les moins utiles et ne possédant pas plus de valeur que celles des légumineuses. Les protides du lait sont précieux, mais surtout pendant la période de croissance. La valeur bio-

1. Docteur E. Schneider.

2. Cuthbertson, de l'Institut de Recherches d'Aberdeen.

logique la plus grande appartient aux albumines des céréales, pommes de terre et légumes verts¹. »

« Au total, le règne animal reçoit ses protides du règne végétal, qui accomplit la première synthèse des acides aminés en incorporant l'azote de l'air à ses glucides. Evidemment, l'homme peut prendre une grande partie des protides dont il a besoin aux animaux qu'il élève, qu'il chasse ou qu'il pêche. Ceux-ci les ont reçus du règne végétal, presque toujours directement, quelquefois indirectement, à travers un autre animal ; mais l'humanité elle-même reçoit la majeure partie de sa ration protidique, directement, du règne végétal et principalement des céréales². »

Il faudrait donc en terminer une bonne fois avec le préjugé tenace qui tend à confondre comme synonymes protéines et viande. Il ne s'agit pas ici d'affirmer la suprématie du régime végétarien sur le régime carné, mais simplement de montrer qu'il est possible, à valeur nutritive égale, de choisir entre ces deux régimes. La science de la nutrition permet ce choix ; nous verrons plus tard les divers éléments qui peuvent intervenir dans la détermination du choix.

1. Cité par le docteur E. Schneider.

2. Docteur A. Schlemmer.

Les calories

Au siècle dernier, la découverte de la valeur calorique des aliments suscita, pour un temps, un véritable engouement. On appréciait la qualité d'un aliment en termes de calories. L'équilibre du régime alimentaire était fondé sur le nombre de calories qu'il fallait procurer à l'organisme. Dans certains restaurants, la valeur calorique de chaque plat figurait sur les menus. On est revenu ensuite à de plus sages appréciations et, si l'on parle encore actuellement des calories, c'est surtout pour placer des signaux d'alarme devant les yeux des personnes qui désirent maigrir, ou de celles qui ont intérêt à ne pas engraisser.

Les calories évoquent à la fois la chaleur et l'énergie. Laissant de côté la définition scientifique, nous retiendrons le sens courant que leur donne Jean Trémolières :

Les calories représentent le pouvoir global de faire engraisser, et ce qui, dans les aliments, permet de faire des efforts physiques. L'expérience courante m'a appris que celui qui mange trop engraisse, qu'en réduisant ma ration de graisse, je maigris, que j'ai faim après une longue course. J'appelle calorie la propriété des aliments de me faire engraisser et de réparer mes forces. C'est l'énergie totale des aliments qui me donne

mes réserves d'énergie et réparent mes efforts physiques. »

Les plus gros producteurs de calories sont les lipides (huile : 900), les fromages (gruyère : 381), les céréales (farine : 353, riz : 341), les légumineuses (haricots secs : 360, lentilles : 340), les fruits oléagineux (amandes : 583, noix : 555), le chocolat : 530, le miel : 340, certaines viandes (côte de porc : 325, langue de bœuf : 306, oie : 408). Le muscle maigre de bœuf ne donne que 160, l'escalope de veau : 126, le cabillaud : 118. (Ces chiffres sont extraits de la table de composition des aliments établie par Jean Trémolières dans *Diététique et art de vivre.*)

On voit ici que le végétarien n'est pas mal partagé et que son régime n'est pas un régime de faiblesse. Il y a plutôt lieu, compte tenu de ces valeurs caloriques, de lui recommander la modération dans la consommation de certains aliments végétaux riches et concentrés.

Au terme de ce chapitre, nous souhaiterions avoir contribué à démythifier et à normaliser le végétarisme. Au lieu de définir le végétarien, comme un individu qui ne mange pas de viande, nous préférons le définir comme quelqu'un qui prend sa nourriture dans le règne végétal, en y ajoutant les produits de l'animal vivant. Il est soumis, comme tous les humains, aux règles générales de la nutrition. Il a les mêmes besoins

essentiels et doit également les satisfaire. Le seul aliment qu'il refuse de consommer, c'est la chair des animaux morts et tous les produits qui en dérivent. En regard de la variété d'aliments dont nous disposons, il faut reconnaître que la différence est mince.

Nous ajouterons que le meilleur argument en faveur de la possibilité et de la légitimité du régime végétarien, c'est le témoignage vivant de ceux qui l'ont expérimenté et qui l'expérimentent quotidiennement. Nous le verrons plus loin : à toutes les époques, des hommes et des femmes ont vécu une vie normale, accompli leurs tâches, donné la vie à des enfants, en tirant leur subsistance d'un tel régime. Dans les pays chauds, comme dans les froides brumes des pays nordiques, des intellectuels et des manuels, des artistes et des athlètes sont végétariens. Ces gens-là font leur travail aussi bien que d'autres, connaissent les mêmes bonheurs et les mêmes peines. Leur santé n'est pas plus fragile ; le contraire souvent est vrai.

II. LE VEGETARISME DANS L'HISTOIRE DE L'HUMANITE

La science de la nutrition justifie la possibilité du végétarisme. L'histoire de l'humanité va nous apporter une autre confirmation en nous montrant qu'à toutes les époques connues, il y a eu des végétariens. Les témoignages sont nombreux et précis.

Au commencement...

Avant d'examiner ces témoignages, nous devons tenter de résoudre un problème. En fait, l'histoire de l'humanité est tronquée. De même que la vie embryonnaire de chaque individu prend naissance et se développe dans l'ombre, les origines de l'humanité se perdent dans des époques où nous n'avons nul accès. La connaissance de ces origines nous aiderait cependant à

mieux poser certaines questions que tout homme rencontre fatalement au cours de son existence et qui demeurent sans réponse satisfaisante. La question qui surgit ici, à propos de l'alimentation, peut se formuler de différentes façons : que mangeaient les premiers hommes ? l'homme est-il naturellement végétarien ? a-t-il été créé végétarien ? y a-t-il une alimentation spécifique pour l'homme, comme pour chaque espèce animale ?... De nombreux partisans du végétarisme n'ont pas hésité à donner une réponse. Pour eux, il ne fait aucun doute que la nourriture spécifique de l'homme est une nourriture de provenance végétale ; et donc, cela va de soi, les premiers hommes étaient végétariens. D'autres affirment que l'homme préhistorique fut carnivore. Mais les temps préhistoriques comprennent une longue suite de siècles sur lesquels nous ne possédons que des renseignements rares et fragmentaires. On peut seulement, sur ce sujet, émettre de prudentes hypothèses.

La vraie science, elle, se montre très modeste. Les savants sont habitués à ce qu'une hypothèse chasse l'autre. Ils savent qu'une nouvelle découverte les oblige parfois à remettre en cause des théories qui semblaient édifiées sur de solides fondements. La nécessité de ces réajustements s'est particulièrement imposée en ce qui concerne les origines de notre monde et de notre humanité. Les cosmogonies se sont multipliées, pour expliquer ou tenter de décrire ces origines, et

l'on continue, de nos jours, à en publier de nouvelles. Que découvrirons-nous demain ? En deçà des limites de l'histoire proprement dite, c'est un gouffre immense et obscur qui demeure ouvert derrière nous. On y trouve tout au plus, en remontant assez loin, quelques traces d'une existence humaine. Ces traces, au-delà de 400 000 ans, deviennent de plus en plus rares et sujettes à caution. On compte ensuite par millions d'années, avec des variantes qui laissent abasourdis les profanes que nous sommes. On aurait trouvé des traces d'ancêtres très proches de l'homme à trois millions d'années, et l'âge de notre planète serait de quelques milliards d'années.

Nous avons jugé utile d'attirer l'attention sur ces chiffres, avancés par des chercheurs sérieux, pour rappeler qu'en ces matières toute affirmation doit être nuancée d'une interrogation. Le commencement absolu de l'homme demeure un mystère ou une énigme pour la science et pour l'histoire. La meilleure façon de respecter ce mystère est d'éviter d'affirmer des pseudo-vérités qui n'ont pour effet que de jeter le discrédit sur ce que l'on prétend démontrer.

L'hypothèse la plus communément retenue au sujet de nos origines est celle de l'évolution : le « transformisme » rattaché surtout aux noms de Lamarck et de Darwin. On a souvent traduit cette hypothèse de façon simpliste en prétendant que l'homme descendait du singe. En fait, et plus exactement, nous aurions des ancêtres communs.

Il y a environ quarante millions d'années, notre branche généalogique commune se serait subdivisée en deux branches dont l'une aurait abouti aux anthropoïdes, ou grands singes, et l'autre à l'homme. Or, certains partisans du végétarisme originel de l'homme appuient leur thèse sur cette parenté. Ces grands singes se nourriraient, en effet, de fruits et de verdure, herbes diverses ou jeunes pousses d'arbres. Mais on a découvert récemment que les chimpanzés, qui étaient classés comme absolument végétariens, consomment occasionnellement de la viande. Ils organisent même, pour se la procurer, de véritables parties de chasse. Les gorilles par contre sont reconnus jusqu'ici comme végétariens stricts, au moins dans leur habitat naturel. Dans les zoos, ils acceptent la viande ; de même que, dans les élevages modernes, on réussit à faire accepter aux animaux de boucherie de tout autres aliments que leur aliment spécifique. Il paraît certain également que ces grands singes consommaient ce qu'ils trouvaient à portée de leurs mains et qu'ils pouvaient attraper facilement : œufs, insectes, petits oiseaux ou petits mammifères.

Pouvons-nous en déduire que l'homme partageait la même nourriture ? Il paraît plausible que, dans le milieu chaud et abondamment feuillu où l'on se plaît à imaginer le berceau de l'humanité, les premiers hommes, suivant en cela la loi du moindre effort, se soient contentés eux aussi de ce qu'ils trouvaient à portée de leurs mains et

qu'ils pouvaient facilement cueillir et attraper. C'est pour cette raison, sans doute, que les auteurs d'une *Histoire pittoresque de notre alimentation* ont pu intituler leur premier chapitre : « Au commencement était la cueillette... ». Mais nous ne saurons jamais si nos ancêtres étaient strictement végétariens. Il y a une ressource alimentaire que nous avons tendance à oublier, c'est le monde des insectes, faciles à attraper, et que l'on consomme encore en certains pays (Afrique du Nord et Afrique tropicale, par exemple) comme, en d'autres, on consomme mollusques et crustacés sous le nom de fruits de mer. Janet Barkas nous signale par ailleurs comme une évidence qu'un de nos ancêtres, l'*homo erectus* de Pékin, était « un chasseur de têtes qui consommait la cervelle et la moelle de ses congénères aussi bien que celles des animaux ». Elle ajoute qu'il est difficile de fixer la cause de ce cannibalisme : ritualisme, gourmandise ou simplement instinct de conservation en période de famine. Trois facteurs qui ont certainement eu une incidence sur l'évolution des mœurs alimentaires au cours de notre histoire.

Manquant de documents et de certitudes, il nous est impossible d'écrire une véritable histoire du végétarisme, et nous nous contenterons d'en chercher les traces, aussi loin qu'il nous est possible de remonter dans le cours du temps.

La Bible

Parmi les documents les plus vénérables que nous connaissons, la Bible, du moins pour l'Occident et pour une partie de l'Orient, tient une place toute particulière. Nous l'envisageons tel comme un document humain qui appartient au patrimoine de l'humanité, sans lui accorder une valeur historique au sens plein de ce terme, et en laissant volontairement entre parenthèses la signification religieuse qu'on lui reconnaît. A ce titre, la Bible est probablement le document le plus ancien où il soit nettement fait mention du végétarisme, un végétarisme très strict. C'est là que l'introduction de la viande dans l'alimentation est annoncée comme un pis-aller, et parfois comme une punition. Voyons les textes :

Au début de l'histoire de l'homme :

Dieu dit encore : « Je vous donne toutes les plantes qui portent leur semence par toute la terre, et tous les arbres qui ont des fruits portant semence : ce sera votre nourriture.

« A toutes les bêtes de la terre, à tous les oiseaux du ciel, à tout ce qui se meut sur la terre et qui a reçu la vie, je donne toute herbe verte pour nourriture. » »

(Genèse I, 29-30)

Puis, après la Chute :

« Maudite est la terre à cause de toi : c'est avec effort que tu en tireras ta nourriture, tant que tu vivras. Elle produira pour toi des buissons et de l'ivraie, et tu mangeras de l'herbe des champs. C'est à la sueur de ton visage que tu mangeras du pain... »

(Genèse III, 17-19)

Enfin, après le Déluge :

« Devant vous la crainte et l'effroi s'étendront à tous les animaux de la terre, à tous les oiseaux du ciel, à tout ce qui se meut sur la terre ; tous les poissons de la mer seront livrés entre vos mains.

« Nourrissez-vous de tout ce qui a vie et mouvement. Tout cela vous est donné, comme l'herbe des champs ; mais vous ne mangerez pas la chair avec son sang, je l'interdis¹. »

(Genèse IX, 2-4)

Certains considèrent cette concession comme temporaire et l'expliquent par le fait qu'une inondation prolongée aurait détruit pour un temps toute végétation. Les juifs, au contraire, et, avec eux, quelques sectes chrétiennes considèrent cette concession comme toujours valable et s'efforcent seulement, autant que faire se peut, d'éliminer le

1. Les musulmans et les juifs continuent à saigner de façon spéciale les animaux qu'ils consomment.

sang de la viande qu'ils consomment. La plupart des chrétiens ne tiennent même pas compte de cette restriction.

Un autre texte, moins souvent cité, semble attribuer à la viande une certaine nocivité.

Les Hébreux, au cours de leur exode à travers le désert, sont fatigués de la manne, cette nourriture mystérieuse qu'ils ramassent chaque matin, et ils réclament : « Qui nous donnera de la viande ? » Dieu se met en colère et charge Moïse de répondre au peuple :

« L'Eternel vous en donnera à manger, de la viande. Ce n'est pas un jour ni deux que vous en mangerez ; ce n'est pas cinq jours, ni dix jours, ni vingt jours, mais un mois entier, tellement qu'elle vous ressortira de la gorge et vous deviendra en horreur... »

Par la suite, les Hébreux furent rassasiés de cailles qui s'abattaient autour de leur camp, et le chroniqueur conclut :

« La chair était encore entre leurs dents, elle n'était pas encore consommée, lorsque la colère du Seigneur éclata contre le peuple, et le Seigneur frappa le peuple d'une mortalité très considérable. »

(Nombres, XI)

Ces textes de la Bible sont intéressants pour nous, comme nous l'avons dit au début, à titre de témoignage. Nous savons par eux que, dans

une haute antiquité, des hommes ont eu une conception claire du végétarisme, au point d'en faire une loi divine. Nous pouvons en déduire légitimement qu'à l'époque où ces textes furent écrits, et même bien avant, il y avait des végétariens et des végétariens convaincus que le régime végétal était le régime de l'homme. Nous laisserons à d'autres le loisir d'utiliser ces textes pour appuyer telle ou telle doctrine. En ce qui nous concerne, ce témoignage est intéressant en lui-même et n'a pas besoin de commentaires.

L'histoire

Janet Barkas, végétarienne convaincue, la première, à notre connaissance, à aborder le végétarisme dans un esprit de critique positive, nous avertit au début de son livre *The Vegetable Passion*, que ce n'est pas un livre où elle traitera de la nourriture. Un tel livre en effet serait vite écrit, quelques pages suffiraient. Mais le végétarisme est bien autre chose qu'un régime alimentaire : « Les végétariens s'opposent entre eux aussi bien à propos de ce qu'ils mangent qu'à propos de ce qu'ils croient... Contrairement aux partisans d'une alimentation carnée, qui choisissent leur nourriture par goût ou par habitude, ils soumettent leur choix à toutes sortes de croyances. »

Nous verrons plus loin comment, à l'intérieur du végétarisme, des divergences d'opinions divisent les végétariens à propos de la nourriture. La variété des motifs qui inspirent leur choix nous permettra de distinguer ici trois grands courants dans l'histoire du végétarisme : un courant spirituel, un courant moral, un courant hygiénique.

Végétarisme spirituel

Bien que ce courant soit d'inspiration religieuse, nous le qualifierons de spirituel, à défaut d'un autre terme, pour bien signifier qu'il ne se rattache pas à une religion établie, une religion d'autorité. Il est le fait de communautés marginales, qui s'établissent hors des normes de l'orthodoxie. Ces communautés ont pour caractéristiques communes, au fil des siècles, de chercher le salut dans une « gnose », ou connaissance directe, et dans une « transformation » réelle de l'être, qui n'ont rien à voir avec les croyances et les morales imposées. Le végétarisme est proposé aux adeptes de ces communautés dans un but de purification. Il s'agit de purifier le corps de tout caractère animal, en vue d'en faire le meilleur instrument possible au service du travail de l'esprit, et d'unifier toutes les puissances de l'homme en une transfiguration de tout son être.

Pour ces « gnostiques », l'évolution, telle qu'elle est décrite par la science, ne tient compte que d'un aspect des choses. La montée que nous constatons est, en fait, une remontée après une chute. L'involution a précédé l'évolution. L'homme tel que nous le connaissons n'est qu'un être déchû qui doit tendre à retrouver son état primordial. Dans cet état, il n'était pas question de tuer ni de consommer de la viande. L'introduction d'un régime carné ainsi que la consommation de l'alcool et de toutes sortes de drogues ont accompagné la dégradation de l'être humain. Le retour au régime végétarien et l'abandon de toutes les drogues sont des conditions indispensables pour une conversion sérieuse.

A la différence des religions qui édictent des dogmes et des lois valables pour tous, les communautés gnostiques imposent le végétarisme à leurs adeptes, mais n'en font point une loi pour l'ensemble de l'humanité. Elles ne portent point de condamnation contre ceux qui consomment de la viande. Leurs adeptes acceptent librement et en connaissance de cause cette contrainte. La remontée sera longue, rien ne doit être forcé. Le principe édicté à propos du régime alimentaire, « l'homme est ce qu'il mange », doit être ici inversé : l'homme choisit sa nourriture selon son état d'être ; un changement de mentalité doit précéder un nouveau comportement. Le bref espace de temps qui sépare la naissance de la mort ne suffit pas à justifier notre existence.

Intervient ici la doctrine de la réincarnation que nous nous contenterons de signaler.

Bien que des considérations éthiques ou hygiéniques aient pu çà et là s'y mêler, ce courant spirituel est le plus ancien dont nous trouvons les traces dans l'histoire, et le seul qui soit parvenu jusqu'à nous sans connaître d'interruption. Il en est fait mention au moins trois mille sept cents ans avant notre ère (date établie selon des données astronomiques contrôlables) dans la Chine de Fo-Hi, cet empereur énigmatique, peut-être mythique, qui, dans les écrits transmis sous son nom, déclare tirer son enseignement d'un passé encore plus lointain ; également, à des époques reculées, dans l'Inde du Véda et dans l'Iran d'avant Zoroastre. Le végétarisme spirituel ne quittera point ces régions et nous le retrouvons chez les taoïstes en Chine, chez les brahmanes en Inde et dans le mazdéisme iranien. Précisons qu'il convient ici d'éviter toute généralisation : à toutes les époques et en tous lieux, ce végétarisme demeure le fait de petits groupes, communautés religieuses ou philosophiques. On ne peut en déduire, comme on l'a trop souvent cru et affirmé, que des peuples ou des continents entiers ont pratiqué le végétarisme.

Plus proche de nous, nous retrouvons le même courant dans l'Égypte des grands pharaons. Dans les temples, on donne comme précepte aux initiés de n'user que d'aliments purs, c'est-à-dire de s'abstenir de tout ce qui provient d'un meurtre

alimentaire. En Grèce, par réaction aux orgies inspirées par le culte de Bacchus, les cultes orphiques adoptent le végétarisme en vue de la purification de l'âme. Les adeptes de ces cultes, contrairement aux disciples de Bacchus, aspirent à une ivresse mentale et spirituelle par l'union avec Dieu. L'intervention de Pythagore, au VI^e siècle avant notre ère, est mieux connue. Après avoir reçu l'initiation dans les temples égyptiens, le philosophe grec suscita la formation de communautés en Grèce et dans l'Italie méridionale. Considéré parfois comme le « père du végétarisme », il imposa cette discipline à ses disciples « comme étant le régime le plus approprié permettant l'écllosion des pouvoirs spirituels ». Selon Diogène, les pythagoriciens se nourrissaient de pain et de miel au déjeuner, et de légumes crus et cuits au souper. Pythagore condamnait également la consommation des fèves au même titre que la viande.

Le courant du végétarisme spirituel passe ensuite en Palestine, dans la communauté des juifs esséniens. Cette communauté qui nous est de plus en plus connue, grâce au déchiffrement des Manuscrits de la mer Morte et de ceux découverts plus récemment en Haute-Egypte, a certainement eu une influence sur la naissance et la première croissance du christianisme. Bientôt, les intellectuels juifs et chrétiens rejoindront les philosophes néo-platoniciens dans la célèbre école d'Alexandrie qui fut un temps le creuset d'une

véritable pensée universelle. Là encore le végétarisme était en honneur pour permettre une vie plus intense de l'esprit. Pour le néo-platonicien Plotin, il y avait deux mondes réellement séparés : un monde matériel et un monde spirituel ; le végétarisme était l'une des conditions requises pour échapper à la prison du monde matériel. Le disciple de Plotin, Porphyre, écrivit à ce sujet un *Traité touchant de l'abstinence de la chair des animaux*.

Le même courant continuera sa course, souvent souterraine, à travers diverses sectes gnostiques, et parviendra jusqu'à nous, transmis tour à tour par les bogomiles des Balkans, les cathares du midi de la France, et les frères de la Rose-Croix.

On peut s'étonner qu'il ne soit point fait mention du végétarisme dans le Nouveau Testament, du moins dans les livres que les autorités ecclésiastiques ont jugés seuls dignes d'y figurer, à l'exclusion de nombreux autres, et dans l'état parfois modifié où ils nous sont parvenus. On a beaucoup épilogué au sujet de savoir si Jésus était ou non végétarien. Nous nous contenterons de citer un texte rédigé en araméen et qui se trouve dans la bibliothèque du Vatican. Une partie de ce texte a été publiée en anglais par le docteur Székely :

« Jésus répondit : « Obéissez donc à cette parole de Dieu :

— Je vous ai donné chaque herbe portant semence qui se trouve sur la surface de toute la terre, et chaque arbre sur lequel est un fruit portant graine ; pour vous, faites-en votre nourriture... De plus, le lait de chaque bête qui se meut et vit sur terre, sera pour vous une nourriture, au même titre que je leur ai donné l'herbe verte. Quant à la chair et au sang qui vivifie les animaux, vous ne devez pas en manger." »

A côté de ce végétarisme, prescrit pour une utilité spirituelle, nous mentionnerons brièvement un végétarisme plus proprement religieux, de nature ascétique. Les motifs qui l'inspirent ne sont plus les mêmes. L'accent est mis sur la privation qu'il représente. On parle, à ce sujet, de mortification, de pénitence, de sublimation. C'est le corps lui-même qu'on voudrait rendre pur. On ne condamne pas la viande en elle-même, on s'en prive au contraire parce qu'on la trouve bonne, appétissante. Ce sera un des moyens utilisés pour combattre une sexualité difficile à vaincre. Cette pratique, déjà recommandée par certains pères de l'Eglise, sera adoptée dans les règles de plusieurs congrégations monastiques d'hommes ou de femmes.

Des églises chrétiennes, comme les adventistes par exemple, recommandent le végétarisme à leurs fidèles par respect pour les directives données par Dieu au début du livre de la Genèse. Ils ne tiennent pas compte de la concession accordée plus

tard, et qui, selon eux, ne concernait que les bêtes dans une situation tout à fait provisoire. Certains vont jusqu'à donner une explication pour le moins curieuse de cette concession : Dieu, courroucé par l'état de dégradation où l'homme était tombé, aurait autorisé celui-ci à consommer de la viande dans le but de raccourcir la durée de son existence. On ne saurait mieux insinuer la nocivité de la viande !

Végétarisme moral

Nous allons retrouver la Bible, à côté d'autres écritures sacrées », à propos du végétarisme moral. Cette conception du végétarisme est fondée entièrement sur le respect de la vie. Dans des termes à peu près identiques, toutes les grandes religions ont promulgué ce précepte, inspiré par Yahvé à Moïse : « Tu ne tueras pas ». Précepte qui trouve un allié dans la sensibilité humaine. Beaucoup d'individus, en effet, éprouvent une répugnance instinctive à tuer et de la compassion devant toute souffrance. Il s'y ajoute aussi un élément esthétique : « Ce n'est pas beau de tuer ». Bien des gens supporteraient difficilement le spectacle des abattoirs, et les amateurs de viande se feraient plus rares s'il leur fallait accomplir eux-mêmes la besogne des bouchers.

Tuer est interdit par Dieu. » « Tuer une créature vivante est une mauvaise action. » « Le meurtre d'un être vivant est affreux à supporter. »

Causer de la souffrance à un autre être est un mal... » Tels sont les motifs indiqués par nombre de végétariens pour justifier leur attitude. Il nous faut dire ici un mot d'une coutume qui paraît en totale contradiction aussi bien avec cette sensibilité humaine qu'avec un comportement religieux. Nous voulons parler des sacrifices d'animaux, qui furent en honneur dans les sociétés primitives, et qui ont tenu une si grande part dans le culte de diverses religions. « Usage immémorial puisque, ne l'oublions pas, le sacrifice sanglant n'est que la forme ritualisée prise, chez tout peuple non végétarien, par l'abattage d'animaux domestiques — une manière, en somme, en y mettant les formes, de s'absoudre du crime d'ôter la vie ¹. » Contrairement à ce que suggère cet auteur, quelques promoteurs du végétarisme ont prétendu que l'usage habituel d'une nourriture carnée proviendrait de la coutume de consommer la chair des animaux sacrifiés comme victimes. Quelles que soient les explications qu'on ait pu donner à ce sujet, ces sacrifices sanglants nous paraissent aujourd'hui d'une absurdité révoltante. Nous ne pouvons oublier que des humains, adultes ou enfants, ont souvent tenu la place des animaux dans certains cultes, et que

1. Jacques Duchesne-Guillemin, dans *L'Iran antique et Zoroastre*.

l'on entend encore de nos jours parler de « meurtres rituels ». Pourquoi ce goût du sang ? On conçoit difficilement que des hommes aient cru faire plaisir à la divinité en répandant ce sang et qu'un dieu ait pu réclamer ces sacrifices d'agréable odeur ». Ce sont ces excès qui inspireront une réaction en faveur de l'abolition des sacrifices sanglants et qui, en conséquence logique, donneront l'éveil au végétarisme moral.

C'est entre les années 800 et 500 avant notre ère que se manifeste cette réaction en divers pays.

En Palestine d'abord. Les sacrifices rituels accompagnaient toutes les fêtes du peuple juif. La Bible nous les décrit, dans le livre du Lévitique, sans nous faire grâce d'aucun détail. Le sang coule à flots. Dieu l'a voulu ! Or, précisément, la voix des prophètes va s'élever pour annoncer au peuple que Dieu ne veut pas cela. C'est Isaïe d'abord, vers 750 :

Que m'importe la multitude de vos sacrifices, dit le Seigneur. Je suis saturé de vos holocaustes de béliers et de la graisse de vos victimes ; le sang des taureaux, des agneaux, des boucs, je n'en veux point. »

Un siècle plus tard, c'est Jérémie :

Vos holocaustes ne me plaisent pas, vos sacrifices n'ont pas d'agrément pour moi. »

Puis Amos :

J'ai en dégoût vos fêtes. Quand vous m'offrez des holocaustes et des oblations, je ne les agrée

point ; les animaux engraisés que vous sacrifiez, je ne les regarde pas. »

Et, quand Isaïe envisage un avenir qui marquera un véritable progrès pour l'humanité, voici le tableau qu'il en trace :

Alors le loup habitera avec la brebis et le tigre reposera avec le chevreau ; veau, lionceau et bélier vivront ensemble et un jeune enfant les conduira. La génisse et l'ourse paîtront côte à côte et leurs petits s'ébattront ensemble. Le lion, comme le bœuf, se nourrira de paille. »

Isaïe ne parle point de l'homme, mais celui-ci se montrerait-il plus féroce et plus sanguinaire que l'ours ou le lion ?

En Inde également, considérée comme la patrie de la plus haute spiritualité et de la non-violence, le sang des animaux a coulé à flots, pour le bon plaisir des dieux. Pour beaucoup, vaches sacrées, végétarisme et hindouisme sont synonymes. Janet Barkas est allée sur place faire une enquête pour voir ce qu'il en était. Les hindous libéraux reconnaissent que la vache n'est devenue sacrée que tardivement dans l'hindouisme, et encore pour un motif utilitaire, le lait étant considéré comme une denrée plus rentable que la viande. Mais primitivement la vache était sacrifiée et l'on consommait sa chair. Pendant la période védique, les hindous consommaient également du poisson, du mouton, du cheval et même du chien. On tuait une vache pour régaler un invité, des bœufs à

l'occasion d'un mariage. Le dieu Indra est connu comme amateur de chair de bœuf. On fait mention de 2 000 têtes de bétail abattues par jour en certaines occasions. On rencontre néanmoins des appels à la clémence, comme dans le poème du Mahabharata : « Qui serait assez cruel et assez égoïste pour engraisser son corps en consommant la chair d'animaux innocents ? » Mais le végétarisme ne prendra pied dans l'Inde que sous l'influence du jaïnisme et du bouddhisme.

Le jaïnisme

Le jaïnisme (de même que le bouddhisme) se présente comme une réaction. L'un des principaux représentants de ce mouvement, Mahavira, réagit contre le polythéisme, le système des castes et surtout contre les sacrifices sanglants. Il met en honneur le principe de l'*ahimsa*, ou non-violence. Il interdit de tuer ou de maltraiter n'importe quelle créature vivante. En bonne logique, il prescrit un régime composé de fruits et de légumes. Le jaïn doit éviter de tuer, même involontairement. Il doit marcher avec précaution pour ne point risquer d'écraser de petits animaux qu'il n'aurait pas vus. Pour la même raison, il doit filtrer soigneusement l'eau qu'il boit. Il évitera aussi de sortir après la pluie qui souvent

précipite au sol de petits insectes. Les jaïns ont poussé le respect de la vie des animaux jusqu'à aménager pour eux des hôpitaux où ils soignent leurs blessures et leurs maladies.

Le bouddhisme

Le premier des « Cinq Préceptes » enjoins à tous les bouddhistes est : « Ne pas tuer ». Dans une liste plus détaillée, « Les dix actes méritoires », ce précepte devient : « S'abstenir de tuer est bien ». Le métier de boucher est rayé de la liste des « moyens d'existence justes », au même titre que le commerce des armes et celui des boissons enivrantes. Et cependant, il semble que nulle part ne soit explicitement proclamée l'interdiction de consommer de la viande. Le Bouddha s'est contenté, à cet égard, de prêcher le respect de la vie, la compassion envers tous les êtres vivants. Il va de soi alors que le végétarisme s'impose. En fait, la conception du végétarisme est intimement liée au bouddhisme qui, contrairement au jaïnisme, a connu une grande extension en Asie, et a poussé son influence jusqu'en Europe et en Amérique. Là encore, au risque de causer des désillusions, nous devons affirmer qu'il serait erroné de croire que tous les bouddhistes sont végétariens. Alexandra David-Neel,

qui a longtemps vécu en Inde, en Chine et au Tibet, nous a appris que, dans ces pays comme ailleurs, quand il s'agit de religion, on doit bien distinguer entre croyants et pratiquants. Les bouddhistes chinois seraient restés les plus fidèles en ce domaine. Au Tibet, les conditions climatiques ne permettent pas un approvisionnement suffisant en légumes. Les bouddhistes du Sud — Ceylan, Birmanie, etc — sont très tolérants. D'après eux, il leur serait permis de manger de la viande « lorsqu'ils n'ont pas tué l'animal eux-mêmes, lorsqu'ils n'ont pas donné l'ordre à quelqu'un d'autre de le tuer, lorsque l'animal n'a pas été tué expressément pour leur consommation ».

Ce qui est certain, c'est que le végétarisme s'est développé dans l'Inde au III^e siècle avant notre ère, sous le règne du roi Asoka qui, après s'être converti au bouddhisme, était devenu végétarien et avait promulgué des édits interdisant la chasse et les sacrifices d'animaux. Le végétarisme a ensuite été adopté par l'hindouisme et consigné dans les « Lois de Manou ». Mais en Inde, contrairement à ce qu'on croit ordinairement, seuls les orthodoxes pratiquent un végétarisme rigoureux auquel les castes inférieures ne sont point soumises.

Après l'Inde, c'est en Iran que s'élève une réaction contre les sacrifices sanglants. François Brousse nous apprend qu'en « traversant ce pays étrange (l'Inde), Zoroastre observa les adorateurs

de la vache, symbole de la fraternité entre l'homme et l'animal. Le prophète en fut bouleversé. Dès son retour, il abolit le sacrifice des taureaux, et se constitua le protecteur du bœuf, dont il fit entendre la plainte d'une infinie douleur ».

Le mazdéisme, qui était la religion des Iraniens, a fortement contribué, de même que le bouddhisme et le jaïnisme, à promouvoir à la fois le respect des animaux et le végétarisme. Un néomazdéisme continue à se développer, sous le nom de mazdaznan, dans les pays d'Europe et d'Amérique, préconisant un végétarisme rigoureux, tant pour la pureté de l'âme que pour la santé du corps. D'un autre côté, le gnostique Manès, né en Iran, prêcha, au III^e siècle de notre ère, un enseignement qui joignait dans une puissante synthèse l'essentiel du mazdéisme, du bouddhisme et du christianisme. Cet enseignement, porté sur tous les continents par d'ardents missionnaires, prônait lui aussi la pratique du végétarisme dans un but spirituel. Il n'en faisait une obligation stricte qu'aux véritables « adeptes ». Les simples « croyants » ou sympathisants étaient seulement invités à s'y exercer.

L'Orient, à ce point de vue, a donc eu une influence certaine sur l'Occident, sans qu'on puisse vraiment parler de filiation directe. Le végétarisme, tel que nous le connaissons actuellement, a été importé, enveloppé dans des accompagnements philosophiques ou religieux. Son

éminemment, souvent souterrain, est difficile à suivre, parce que les historiens n'ont généralement pas accordé une grande importance aux questions alimentaires. Les allusions au végétarisme sont cependant nombreuses chez les philosophes et poètes d'Athènes et de Rome, et chez les premiers pères de l'Eglise. Nous les retrouvons avec la Renaissance, qui remet en honneur des philosophes végétariens comme Pythagore et Platon.

L'étude de la nature pour elle-même prend de l'importance, et l'on reconnaît aux animaux, considérés souvent comme de simples objets, une certaine individualité. C'est ce retour à la nature qui incitera plus tard des écrivains comme Jean-Jacques Rousseau, Lamartine ou Tolstoï à recommander le respect de la vie, l'amitié avec les animaux et le végétarisme.

Au fur et à mesure que nous approchons de l'époque contemporaine, les motifs d'ordre moral ou sentimental se mêlent de plus en plus aux motifs utilitaires dont nous allons parler maintenant.

Végétarisme hygiénique

Bien que partout et de tout temps, concurremment avec les motifs d'ordre spirituel ou moral,

on ait signalé les bienfaits du végétarisme à l'égard de la santé du corps, ç'aura été le rôle des pays d'Occident, surtout depuis le XVIII^e siècle, de mettre en évidence son incidence sur les problèmes de santé et d'essayer de mettre au point de façon scientifique une diététique végétarienne.

En 1740, le docteur Cheyne publie à Londres un *Essai sur le régime alimentaire, avec discours médicaux, moraux et philosophiques*, dans lequel il écrit :

Il est impossible d'établir une différence bien marquée, au point de vue logique et moral, entre l'habitude de manger la chair des bêtes et la manière d'agir des anthropophages. Ce n'est que par l'habitude irréfléchie que l'on excuse l'une et condamne l'autre... Je mange de tout ce qui ne jouit pas de la vie animale ; ces aliments m'offrent une variété bien plus grande que le régime de chair. Je ne bois ni vin ni liqueur, mais je n'ai que rarement soif, car nos aliments sont, pour la plupart, eux-mêmes liquides. Je me trouve toujours gai et en bonne santé, et mon sommeil est plus doux et plus profond qu'autrefois lorsque je me nourrissais de viandes d'animaux ; car avec mon régime actuel je suis plus actif. »

En 1743, Antonio Cocchi, professeur de médecine et de chirurgie, publie à Florence *Le Régime de Pythagore*. « Je désirais montrer, dit-il, que le premier fondateur du régime végétal était à la fois un très grand physicien et un très grand

médecin. Ce n'était pas pour satisfaire à une extravagante superstition qu'il introduisit ce nouveau mode de vie, mais dans le but d'améliorer la santé et les mœurs des hommes. » Le professeur Cocchi semble ignorer ici que Pythagore eut de nombreux prédécesseurs.

Dans l'Angleterre du XIX^e siècle, des sectes chrétiennes incluent le végétarisme dans leur programme de réforme, comme John Wesley, l'un des fondateurs du méthodisme, l'avait fait au siècle précédent. En 1809, le docteur William Lambe publie un ouvrage où il démontre l'efficacité du régime végétal dans le traitement de certaines maladies, telles que certains cancers et certaines tumeurs. En 1811, John Frank Newton — qu'il ne faut pas confondre avec Isaac Newton, qui découvrit les lois de la gravitation universelle — ayant retrouvé la santé en suivant le régime prescrit par Lambe, raconte sa propre expérience dans *Le Retour à la nature*, où il s'efforce de démontrer que c'est par sa constitution même que l'homme est adapté à un régime végétal. Il comptera parmi ses adeptes le grand poète Shelley.

Ce sera plus tard la société théosophique anglaise qui donnera un nouvel essor au végétarisme, sous l'influence de sa présidente, Annie Besant.

En Allemagne, c'est Edward Balzer qui est reconnu comme le père du végétarisme allemand. Il fonde la première société végétarienne alle-

mande en 1866, et multiplie les écrits de vulgarisation. Avec le végétarisme, se développera en Angleterre et en Allemagne une médecine « naturaliste ».

En France, le professeur Dujardin-Baumetz reconnaît la valeur thérapeutique du végétarisme, mais lui dénie explicitement une utilité d'ordre psychique ou moral. La doctoresse anglaise, Anna Kingsford, vient poursuivre ses études de médecine à Paris où elle présente, en 1880, sa thèse sur *L'Alimentation végétale de l'homme*, qui est un traité scientifique et qui deviendra un succès de librairie. C'est vers la même époque que le docteur Hureau de Villeneuve fonde la première société végétarienne de Paris, et que paraît à Lausanne le *Manuel d'hygiène et de végétarisme* du professeur Raoux, chef de l'école végétarienne de la Suisse romande. La Société végétarienne de France édite de son côté, en 1904, l'important ouvrage du physiologiste Jules Lefèvre, *Examen scientifique du végétarisme*, dont s'inspirera le docteur Paul Carton, qui demeure à bien des titres le grand nom du végétarisme français.

Des sectes chrétiennes anglaises ont apporté avec elles le végétarisme aux Etats-Unis. Mais le principal promoteur du végétarisme en ce pays fut Sylvester Graham, dont la conversion mérite d'être racontée. Le jeune prédicateur presbytérien faisait des conférences au nom de la Société de Tempérance de Pennsylvanie. Quand il vint à Philadelphie, la ville avait été touchée par une

forte épidémie de choléra. Depuis longtemps, les médecins américains condamnaient la consommation des fruits et des légumes, dans le but de prévenir cette maladie. Or, Sylvester Graham constata qu'aucun des membres de la « Bible Christian Science », qui suivaient un régime végétalien, n'avait été malade. Fortement impressionné, il adopta lui-même le végétarisme et en devint le fervent propagateur. Pour longtemps, le pain fait de farine complète gardera le nom de « pain de Graham ». Des médecins vont s'intéresser à l'affaire, notamment les docteurs William Alcott, Isaac Jennings et R.T. Trall. Des hôpitaux végétariens seront édifiés en plusieurs points des Etats-Unis, dont l'un des plus célèbres à Battle Creek, dans le Michigan, par les adventistes du septième jour.

On retrouve en Europe le végétarisme mêlé çà et là à des groupements d'inspiration anarchiste ou socialiste, ou simplement pacifiste. Des sociétés végétariennes se fondent dans la plupart des pays, avec des fortunes diverses. On commence à élaborer des doctrines et des méthodes, dont nous parlerons au chapitre suivant.

Le végétarisme contemporain

Le végétarisme contemporain nous offre un fidèle résumé de ces différents aspects historiques.

Aujourd'hui, comme autrefois, de nombreuses personnes ont adopté ce régime comme condition d'un travail spirituel précis. Strictes dans l'observation de cette règle, elles ne cherchent pas à convertir ceux qui ne partagent pas leurs vues. Leur végétarisme est silencieux. Elles n'arborent point l'étiquette végétarienne et se tiennent à l'écart des associations fondées sur d'autres motifs.

Le végétarisme moral continue à être florissant en Orient, sous l'inspiration des doctrines bouddhistes ou hindouistes. En Occident, il s'est pratiquement fondu avec le végétarisme hygiénique. La non-violence et la compassion ont plutôt suscité ici des mouvements de défense et de protection des animaux.

Mais le végétarisme dont on parle et qui tient le devant de la scène est sans contredit le végétarisme hygiénique. Beaucoup de végétariens viennent, en effet, au végétarisme pour des raisons de santé, soit que la maladie les ait poussés à chercher une guérison en dehors des voies classiques, soit qu'à la suite de lectures ou de conversations, ils aient décidé d'expérimenter un nouveau mode de vie, en vue d'obtenir un regain de force et de vitalité. De nombreuses sociétés végétariennes, en majorité nationales, existent maintenant dans la plupart des pays. Il existe également une organisation mondiale, l'I.V.U. (*International Vegetarian Union*), fondée en 1908, et dont le siège est en Irlande du Nord.

Le végétarisme éthico-hygiénique trouve son expression dans une abondante littérature de valeur très inégale. Certains textes particulièrement dogmatiques et sectaires laisseraient penser, parfois, qu'on assiste à la naissance d'une nouvelle religion, une religion alimentaire ! Ce végétarisme a pour particularité d'être militant et d'accorder une grande part à la propagande. Entre autres activités, il lutte contre l'alcool et le tabac, contre la vivisection ou autres sévices imposés aux animaux, et contre toutes les pollutions en général.

Il est impossible d'évaluer, même approximativement, le nombre des végétariens. Il est certain que le plus grand nombre se trouverait en Orient et dans les pays sous-développés. En Occident, c'est le très petit nombre. Deux chiffres seulement à notre connaissance ont été avancés. Ces deux chiffres, quoique identiques, ont une signification très différente : Janet Barkas signale dans un article écrit en 1967 indique, pour Israël, 80 000 végétariens, ce qui nous paraît une très forte proportion pour un petit pays ; d'autre part, la « Vegetarian Society » d'Angleterre indique, pour ce pays, également 80 000 végétariens, c'est-à-dire une faible minorité.

Les végétariens illustres

Dans les livres consacrés au végétarisme, il est d'usage de citer, de même qu'on montre avec fierté un tableau de famille, quelques végétariens illustres. Sans attacher une importance excessive à ce palmarès, nous devons remarquer qu'il présente l'avantage de confirmer que le végétarisme n'est pas un luxe réservé à une catégorie d'oisifs, et qu'il n'est pas lié à un mode de vie particulier. Il va de pair, en effet, avec un travail intellectuel intense, aussi bien qu'avec le pénible entraînement d'un athlète. Si la majorité des personnages cités se trouvent être des intellectuels, c'est qu'eux seuls ont laissé des témoignages écrits ; mais, dans les associations végétariennes, se côtoient des ouvriers et des paysans, des commerçants ou des fonctionnaires. On y rencontre des riches et des pauvres, des pacifistes et des hommes de guerre, des croyants et des athées.

Nous citerons quelques noms parmi les plus célèbres, en faisant remarquer que certains d'entre eux, habituellement considérés comme végétariens, ne l'ont été que pendant une brève période de leur existence, ou se sont contentés de vanter les bienfaits du végétarisme, sans le pratiquer eux-mêmes.

Voici donc quelques noms : parmi les anciens, le roi de Perse, Cyrus ; chez les Grecs : Hésiode,

Céphée, Pythagore, Homère, Empédocle, Plutarque, Socrate, Platon, Zénon, Diogène, Eschyle, Euripide ; à Rome : Cincinnatus, Sénèque, Marc-Aurèle, Virgile, Ovide, Horace, l'empereur Julien ; les pères de l'Eglise : Clément d'Alexandrie et saint Jean Chrysostome ; au Moyen Age : Abelard et Bacon ; au XVI^e siècle : Léonard de Vinci ; au XVII^e siècle : Gassendi, Newton, Bossuet, Fénelon, Arnaud, Nicole, Pascal et toute la communauté de Port-Royal, Leibniz ; au XVIII^e siècle : Jean-Jacques Rousseau, Benjamin Franklin, Diderot, Buffon, John Wesley, Gleizès, Washington ; au XIX^e siècle : Bernardin de Saint-Pierre, Cuvier, Charles Nodier, Anquetil-Duperron, Byron, Richard Wagner, Michelet, Lamartine ; parmi nos contemporains : Edison, Bernard Shaw, le maréchal Montgomery, Tolstoï, sir Stafford Cripps, Gandhi, Adolf Hitler, etc.

Nous avons rapproché à dessein les deux derniers noms de cette liste fort incomplète. Le premier symbolise la non-violence, le second les horreurs de la guerre totale. Des témoignages nombreux et précis ne laissent subsister aucun doute sur le régime alimentaire végétarien que l'un et l'autre suivirent scrupuleusement. Janet Parkas, qui a consacré dans son livre une étude détaillée au cas de Hitler, rapporte que de nombreux amis lui déconseillèrent de citer ce nom, car il risquait d'indisposer les lecteurs contre le végétarisme. Nous n'y voyons, quant à nous, qu'une raison supplémentaire de dégager le

végétarisme de toute idéologie religieuse ou philosophique, et de rappeler qu'il est essentiellement et avant tout un régime alimentaire que chacun peut adopter pour des raisons fort différentes. Nous ajouterons qu'après avoir distingué trois aspects principaux du végétarisme selon les motifs qui l'inspirent, il ne nous échappe pas que d'autres motifs, parfois inconscients, peuvent intervenir ici comme dans tout autre choix. Janet Barkas, qui s'est attachée à scruter la mentalité des végétariens, fait appel à la psychanalyse à propos de Léonard de Vinci, de Gandhi et d'Adolf Hitler. Nous ne sommes pas qualifiés pour en juger, mais nous croyons possible que la psychanalyse nous fournisse là une clef, non seulement pour expliquer le végétarisme de tel ou tel individu, mais encore les aberrations de certaines doctrines et de certains comportements qui ont contribué à jeter la suspicion sur le régime alimentaire lui-même.

III. ARGUMENTS EN FAVEUR DU VEGETARISME

Nous avons vu, dans le premier chapitre, qu'il est possible de satisfaire les besoins alimentaires de l'organisme, en plein accord avec les lois de la nutrition, par un régime végétarien. Cette constatation devrait suffire à justifier le végétarisme, jusqu'elle laisse à chacun sa liberté de choix. Personne d'ailleurs ne met en doute la valeur bénéfique des aliments fournis par le règne végétal. On doit reconnaître que, même chez la plupart de ceux qui consomment de la viande, la plus grande part de la ration quotidienne consiste en céréales, en céréales et en légumes. Les végétariens, cependant, en insistant plus que d'autres sur l'importance de l'alimentation, ont contribué à mettre davantage en lumière la valeur nutritive des végétaux comestibles, leur caractère hypotoxique (qui facilite la digestion), leur richesse en vitamines et en sels minéraux, et les vertus curatives attribuées à de nombreux fruits et légumes. Mais le grand sujet de contestation demeurant la

consommation de la viande, c'est sur ce point que la littérature végétarienne s'est abondamment expliquée. Les arguments qu'elle invoque s'expriment, pour la plupart, sous une forme négative. Tous aboutissent à une condamnation de la viande, dénoncée comme incompatible avec les buts poursuivis ou avec un idéal, ou comme nocive dans tous les cas et pour tous.

Nous reproduirons dans ce chapitre de nombreuses citations, dans le but d'informer le plus largement possible les lecteurs qui ignorent légitimement cette littérature très particulière. Cette accumulation ne constitue pas de notre part un essai de démonstration. Nous précisons que nous ne prenons pas obligatoirement à notre compte tous ces arguments, dont beaucoup mériteraient d'être nuancés. Et, s'il faut les excuser, nous dirons que certaines outrances peuvent s'expliquer par le fait que, souvent, les végétariens se sont trouvés en butte à des attaques injustifiées.

Les arguments invoqués par les végétariens diffèrent selon les motifs qui ont dicté leur choix. Nous les présenterons donc classés en trois catégories, comme nous l'avons fait pour l'histoire, en rappelant simplement que cette division est très souple et qu'il n'y a pas de frontière étanche entre chaque catégorie.

Arguments d'ordre spirituel

Pour bien comprendre le végétarisme spirituel, il est nécessaire de faire appel à quelques notions de philosophie occulte.

Quand nous parlons de matière, nous envisageons la matière dure, visible, palpable, la matière telle qu'elle apparaît à nos sens. Notre corps matériel consiste en « une sorte de sac de peau, organisé autour d'une charpente composée d'os et renfermant quantité d'éléments facilement étiquetés, le tout baignant dans une grande quantité de liquide ». Mais notre corps n'est pas que cela. Il existe en effet divers états de la matière, du plus grossier au plus subtil. Certains de ces états sont perceptibles à nos sens, d'autres non. La physique moderne nous a rendu familières toutes sortes de réalités que nous ne connaissons que par leurs effets : électricité, magnétisme, rayonnements, ondes, etc. Pour l'occultiste, notre corps serait, en fait, composé de plusieurs corps plus ou moins denses, qui se compénètrent et réagissent les uns sur les autres. Selon leur état, ces corps sont sensibles à des réalités de même nature, dont ils subissent l'influence, bonne ou mauvaise. Le travail spirituel consiste à purifier ces corps et à briser les liens qui empêchent l'être humain déchu de retrouver son état primordial par une sorte de transmutation alchimique.

Dans cette opération, la nourriture joue un rôle important. Les aliments, en plus de leurs composants chimiques, contiennent une énergie vitale subtile, que les hindous appellent prâna. Ce prâna, différent dans les diverses sortes d'aliments, peut, selon les cas, renforcer nos tendances inférieures ou nous aider à neutraliser ces tendances.

Quelques citations illustreront ces conceptions.

« L'homme, en réalité, possède sept corps. Les six corps au-dessus du corps physique sont invisibles, ce qui veut dire que les vibrations de ces corps sont beaucoup trop élevées pour pouvoir être visualisées par les yeux physiques. De même un son dont les vibrations sont trop élevées pour nos oreilles physiques reste pour nous inaudible. Au-delà du spectre des sept couleurs de la lumière, existe une zone bien réelle pourtant, mais qui n'en échappe pas moins à nos sens trop grossiers¹. »

« Tous les occultistes sérieux ont insisté sur le danger qu'il y avait, pour l'adepte, à négliger le développement harmonieux de ses différents corps... De tout temps, par leur propre expérience, les vrais sages, les occultistes ou les mystiques ont réalisé et affirmé avec énergie que, pour arriver au développement spirituel harmonieux, il était nécessaire de se soumettre à certaines règles de vie tant morales que physiques. La pureté de pensée, la sobriété, la diète de légumes et de fruits furent toujours préconisées comme moyens faciles et immédiats de purification des éléments maté-

riels du corps et comme un des facteurs les plus efficaces permettant la maîtrise de la sensualité et des passions¹. »

Essayer de développer ses pouvoirs psychiques tout en continuant à s'adonner à la viande, aux alcools, ou à d'autres drogues ou passions mal-saines quelconques, c'est aller directement à une désagrégation psychologique certaine². »

Tout occultiste sérieux doit, un jour ou l'autre, arriver à se poser la question de la légitimité, voire de la nécessité du végétarisme, et il doit examiner le problème à un double point de vue : physique-matériel et psychique-spirituel ; les aliments n'apportent pas seulement à notre corps des éléments chimiques matériels destinés à entretenir et à reconstituer sa structure, mais ils fournissent encore un appoint de force vitale, le prâna, dont l'effet n'est pas à négliger... »

La viande est chargée de vibrations animales, son prâna inférieur, de nature à densifier et à alourdir nos propres vibrations subtiles...

Dans le prâna de la viande, il y a des vibrations d'ordre très inférieur, de basse émotivité ; elles sont encore alourdies par suite des mauvais traitements subis par les animaux avant et pendant leur abattage ; ces vibrations sensuelles grossières tendent à souiller et désharmoniser nos propres vibrations spirituelles³. »

¹ Docteur Ed. Bertholet.

² A. Caillet.

³ Docteur Ed. Bertholet.

1. R. Emmanuel.

« Le régime alimentaire basé sur la viande et les spiritueux, en rapprochant l'homme des espèces inférieures, immerge d'autant plus son âme pendant le sommeil dans les fluides grossiers et inférieurs¹. »

« La nourriture animale est la cause de toutes les corruptions organiques, son usage incite l'homme vers ses penchants instinctifs et il est l'origine de la laideur et de la difformité des races. La cruauté, la barbarie, la luxure, le crime sont issus du carnivorisme. Le vrai, le beau, le bien naissent du végétarisme. La triple purification individuelle (esprit, âme, corps) est indispensable à l'évolution hermétique². »

« Manger une nourriture, c'est introduire en soi les caractères fondamentaux des êtres vivants à qui elle a été prise. Aucun aliment n'est sans effet sur les poussées instinctives, les sentiments et les pensées de celui qui l'assimile. C'est trop évident des alcools, des excitants, des stupéfiants, des soporifiques. Mais toute nourriture est drogue à un certain degré. La nourriture carnée porte les inquiétudes, les convoitises, les acharnements, les agressivités de la bête ; la nourriture végétale, la fraîcheur et la stabilité de la plante...

« Manger, ce n'est pas seulement absorber une certaine masse de matière, mais encore introduire en nous certains esprits. Et pour notre esprit aussi, toute nourriture est remède ou poison. La science

de l'influence spirituelle des aliments est complètement perdue aujourd'hui ; elle est certainement à la base des observances religieuses des anciens peuples. Il est bon de rappeler, par exemple, que la viande de porc et les pommes de terre nourrissent la lourdeur, la brutalité, l'obscurité, et disposent à la cécité, à l'obésité et au cancer ; que les viandes rouges et saignantes nourrissent la colère, la férocité, l'acharnement ; que les œufs et les huîtres mettent la chasteté en grand péril. Tandis que les céréales complètes apportent force et paix, les légumes verts et les herbes sauvages, fraîcheur et vivacité ; les fruits et laitages, pureté et douceur¹. »

« Celui qui recherche la purification spirituelle du sang, mais néglige la purification chimique élémentaire, ressemble fort au mystique enchaîné malgré tout à la vile matière, subissant les conséquences qui en résultent. Le corps animal et le sang animal contiennent, à côté des forces éthériques, des forces aurales, ou de désirs, et souvent aussi des forces dépassant cela. Ces dernières forces sont, considérées d'un point de vue supérieur, funestes pour le corps humain. Elles lient le corps à la terre et renforcent sa résistance au changement². »

Bien que reconnaissant la valeur morale et hygiénique du végétarisme, les spirituels pensent

1. Saint-Yves d'Alveydre.
2. Jean Marévic.

1. Lanza del Vasto.
2. Jan van Rijckenborgh.

en général que ces qualités demeurent sans effet si la transformation spirituelle n'est pas le premier but recherché :

« Pour que le végétarisme soit une aide à l'évolution humaine, il doit être un des premiers pas vers une vie meilleure sur tous les plans : physique, moral, mental, spirituel ; sinon le végétarisme ne serait qu'une béquille supplémentaire pour le maintien du moi égoïste, et ne ferait qu'entraver l'évolution de l'homme¹. »

Râmakrishna va jusqu'à écrire : « Pour celui qui vit de nourriture végétarienne simple et non excitante, mais ne désire pas atteindre Dieu, cette nourriture est aussi malsaine que du bœuf. Par contre, pour celui qui mange du bœuf, mais s'efforce de connaître Dieu, le bœuf est aussi sain que la nourriture des dieux. »

Cette opinion peut surprendre de la part d'un hindou orthodoxe. Elle rejoint celle des bouddhistes et des yogis qui s'inspirent du tantrisme et qui professent que celui qui a atteint un certain degré de spiritualité peut impunément consommer de la viande et de l'alcool, parce qu'il est capable d'en neutraliser l'influence nocive.

1. Sundari-Spendjian.

Arguments d'ordre moral

Les arguments d'ordre moral s'appuient tantôt sur la conscience, tantôt sur la religion, en référence à des livres sacrés, à des principes philosophiques ou à des sentiments humanitaristes. On attribue au végétarisme le pouvoir d'adoucir les mœurs et d'éteindre le feu des passions. On fait appel également à la possibilité de la métempsycose. Le végétarisme est conçu ici comme un idéal, et, nous allons en voir des exemples, de nombreux écrivains et orateurs se sont faits les champions de cet idéal.

« Kant a donné cette règle élevée de la morale pratique : " Nous devons toujours considérer tous les êtres comme étant des fins qui se justifient en elles-mêmes, comme trouvant leur propre but en eux..." et ne jamais considérer un être vivant comme un moyen de satisfaire nos désirs. Nous devons respecter la valeur intrinsèque des autres êtres et ne jamais les sacrifier à nos fins personnelles. Or, c'est là ce que nous faisons lorsque nous tuons les animaux. Nous violons les lois les plus hautes de la morale¹. »

« Voici plus de 2 500 ans, le philosophe grec Pythagore insistait sur l'alimentation végétale par

1. Jacques de Marquette.

respect pour la vie animale. Tandis que la vie végétale nous reste toujours bien étrangère, les animaux sont très proches de nous. En effet, les âmes sont immortelles, mais ne peuvent vivre longtemps hors d'un corps. Lorsque survient la mort, l'âme devient libre et entre dans une nouvelle vie qui peut être aussi bien animale qu'humaine. Nous avons peut-être en nous l'âme d'un animal mort peu de temps avant notre naissance. Comment pourrions-nous tuer pour le manger un animal en qui se trouve peut-être l'âme de l'un de nos ancêtres ?¹ »

« Ne tuez pas et ne mangez jamais la chair de vos innocentes victimes, si vous ne voulez pas devenir les esclaves de Satan... Je vous redemandrai compte pour chaque animal tué, de même que pour les âmes de tous les hommes tués... Mangez tout ce qui se trouve sur la table de Dieu : les fruits des arbres, les graines et les herbes des champs, le lait des animaux et le miel des abeilles. Tout autre aliment est l'œuvre de Satan et conduit aux péchés, aux maladies et à la mort². »

« Cessez, mortels, cessez de vous servir de mets abominables ; les campagnes vous présentent d'abondantes moissons ; les arbres sont chargés des plus beaux fruits, et les vignes portent des raisins pour votre usage. Vous avez des légumes

d'un goût agréable, parmi lesquels il s'en trouve d'excellents quand ils sont cuits. Le lait et le miel ne vous sont pas interdits ; enfin la terre vous prodigue ses richesses et vous fournit des aliments de toute espèce, sans qu'il soit besoin, pour vous nourrir, d'avoir recours au meurtre et au carnage...

« Quel crime horrible de faire entrer dans nos entrailles celles des êtres animés, d'engraisser notre corps de leur substance et de leur sang ! Faut-il qu'au milieu de tant de biens que la terre, la meilleure de toutes les mères, prodigue aux hommes avec tant de profusion, ils aient encore recours au meurtre pour se nourrir, à la manière des Cyclopes, et qu'ils ne puissent assouvir leur faim qu'en égorgeant des animaux ?¹ »

« Une fois la pratique du meurtre alimentaire devenue habituelle, dit Socion, pour la satisfaction de l'appétit, la brutalité passera en même temps dans nos mœurs. De plus, il ajoute que cette variété d'alimentation n'étant pas naturelle à l'homme, est par suite nuisible à sa santé. Et quand même je vous prive de la chair, dit-il, je vous prive seulement de la nourriture des lions et des vautours. Frappé de tels arguments, moi aussi, j'ai quitté l'usage de la viande des animaux, et, à la fin d'une année, mes nouvelles habitudes m'étaient devenues, non seulement faciles, mais délicieuses ; et même il me semblait que mes capacités intellectuelles devenaient de plus en plus actives². »

1. Rapporté par Jules Carles.

2. Jésus, dans *L'Evangile de la paix de Jésus-Christ* par le disciple Jean.

1. Plaidoyer mis par Ovide dans la bouche de Pythagore.

2. Sénèque.

« Les ascètes ne connaissent pas la boucherie ; chez nous, on ne voit pas d'écoulement de sang, de chairs pantelantes, on n'y sent pas d'odeurs désagréables... Notre repas de fruits et de légumes fait plaisir même aux anges des cieux, qui sont heureux en le voyant. Mais les hommes suivent, de préférence, les habitudes des loups et des tigres, et deviennent même plus féroces qu'eux, car ces bêtes sont naturellement carnivores, tandis que Dieu nous a honorés de facultés de jugement et d'entendement rationnels dont nous ne suivons pas les enseignements. Donnez-nous aujourd'hui notre pain quotidien, non pas des viandes superflues, mais la nourriture nécessaire qui répare en nous ce qui se perd tous les jours de la substance de notre corps ¹. »

« Ah ! qu'il est doux, saint, innocent, le spectacle d'une table ainsi garnie, et quelle différence avec un repas composé de chair fumante d'animaux égorgés et massacrés ! Assurément, l'homme ne possède nullement l'organisation d'un être carnivore ; la rapine et la voracité ne lui sont pas naturelles ; il ne possède ni dents pointues, ni griffes pour déchirer une proie ; mais au contraire, il est pourvu de mains faites pour recueillir les fruits et les légumes, et de molaires propres à les mâcher ². »

1. Jean Chrysostome.
2. John Ray.

« Ma mère était convaincue, et j'ai gardé à cet égard ses convictions, que tuer les animaux pour se nourrir de leur chair et de leur sang est l'une des plus déplorables et des plus honteuses infirmités de la condition humaine ; que c'est une de ces malédictions jetées sur l'homme par l'endurcissement de sa propre perversité. Elle croyait, et je crois comme elle, que ces habitudes d'endurcissement du cœur à l'égard des animaux les plus doux, ces immolations, ces appétits de sang, cette vue des chairs palpitantes, sont faits pour férociser les instincts du cœur ¹. »

« Il est à propos de noter qu'il existe au fond du cœur un sentiment de répulsion pour le meurtre et la souffrance des animaux, et il est évident que si toutes les personnes étaient obligées de tuer elles-mêmes les bêtes dont elles se nourrissent, la plupart ne consentiraient plus jamais à manger de la viande. Combien même cesseraient d'en consommer si elles avaient assisté, dans un abattoir, aux scènes abominables de tuerie et au dépeçage nauséabond des cadavres... Le dégoût insurmontable de la viande se déclare d'ailleurs, comme une renaissance d'instinct, chez un grand nombre de végétariens, après quelques mois ou quelques années d'abstinence, alors que les œufs et les laitages continuent à éveiller l'appétit et à plaire au goût ². »

1. Lamartine.
2. Docteur Paul Carton.

logiques qui distinguent l'homme frugivore des animaux carnivores et herbivores.

Arguments d'ordre hygiénique

C'est surtout à partir du XIX^e siècle que le végétarisme se dégage des conceptions religieuses et philosophiques, et que l'on commence à le considérer principalement comme un facteur de santé. Des médecins de plus en plus nombreux s'y intéressent et tenteront de lui trouver des bases scientifiques. Des doctrines et des méthodes vont se développer à son sujet. On s'efforcera de démontrer, d'une part, que la nourriture spécifique de l'homme doit être fournie par le règne végétal, d'autre part, que la viande n'est pas un aliment pour l'homme et qu'elle n'apporte avec elle que des inconvénients.

L'argument fondamental, mis en avant par la plupart des végétariens, est tiré de l'anatomie comparée. Écoutons le fondateur de cette science, le grand naturaliste Cuvier :

« L'anatomie comparée nous enseigne qu'en toute chose, l'homme ressemble aux animaux frugivores et en rien aux carnivores. Ce n'est qu'en déguisant la chair morte, rendue plus tendre par des préparatifs culinaires, qu'elle est susceptible d'être mastiquée et digérée par l'homme chez qui, de la sorte, la vue des viandes crues et saignantes n'excite pas l'horreur et le dégoût. »

Le docteur Bertholet a résumé dans le tableau ci-dessous les différences anatomiques et physio-

	<i>Carnivores</i>	<i>Herbivores</i>	<i>Frugivores-homme</i>
<i>Denture</i>	Incisives petites Canines longues = crocs	Incisives grandes Canines petites	Incisives moyennes Canines courtes
	Molaires aiguës et tranchantes en lames de ciseaux	Molaires larges et plates	Molaires moyennes et mamelonnées
<i>Estomac</i>	Petite poche Suc gastrique très acide	Poche énorme = panse	Poche moyenne Suc moyennement acide
<i>Intestin</i>	Court, mesurant 4 à 5 fois la longueur du corps	Long, mesurant 25 fois la longueur du corps	Moyen, mesurant 10-12 fois la longueur du corps

« Un homme de la stature d'un mètre soixante mesure de l'occiput au coccyx soixante-quinze centimètres ; si nous multiplions 75 par 10, nous obtenons 750, soit sept mètres cinquante, ce qui représente la longueur moyenne de l'intestin humain ; ce parcours est déjà trop long pour la viande qui a ainsi tout le temps d'abandonner ses déchets toxiques, purines et autres ; ils sont alors résorbés par la muqueuse intestinale et introduits dans la circulation sanguine au grand dam de tous les organes avec lesquels ils viennent en contact. L'intestin est le premier à ressentir les effets pernicieux de l'alimentation carnée : la muqueuse irritée par les poisons provoque un spasme réflexe ou une atonie des muscles lisses, et l'entérite chronique, suivie de constipations opiniâtres, s'ins-

talle à demeure, indiquant que la fonction normale des organes gastro-intestinaux est grandement perturbée ; puis le foie est atteint par la suite ; une de ses principales fonctions consiste justement à défendre l'organisme contre l'envahissement des toxines qu'il transforme et détruit en partie ; ce surcroît de travail fatigue à la longue le foie, et la maladie s'installe sournoisement ¹. »

« La phylogénèse et l'anatomie comparée montrent d'abord que l'homme occupe, dans la filiation des êtres, un rang qui le classe parmi les frugivores. Organiquement, il s'apparente aux grands singes qui se nourrissent presque exclusivement de fruits et de végétaux ². »

« Par son estomac, par ses dents, par ses intestins, l'homme est naturellement et primitivement un frugivore, comme les singes ³. »

« Ce n'est pas aller trop loin, à mon avis, que de dire que chaque fait nouveau rattaché à l'étude de son organisme tend à prouver que l'homme était originellement un animal frugivore. Cette opinion est basée principalement sur l'examen de la forme de ses dents et de ses organes digestifs, ainsi que sur le caractère de sa peau et sur la structure générale de ses membres ⁴. »

1. Docteur Bertholet.

2. Docteur Paul Carton.

3. Pierre Flourens.

4. Docteur Charles Bell.

Certains anatomistes insistent surtout sur la dentition :

« Les dents de l'homme n'ont pas la plus infime ressemblance avec celles des carnivores, sauf en ce que leur émail est confiné à la surface externe. En vérité, il possède des dents appelées canines, mais elles ne dépassent pas le niveau des autres, et, par là, ne conviennent nullement aux besoins que les dents correspondantes satisfont chez les carnivores. Chez les animaux carnivores, le tube digestif est très court ¹. »

« Les singes, dont la dentition ressemble presque à celle de l'homme, font dériver principalement leur nourriture de fruits, de graines, de noix et d'autres formes semblables des plus savoureux tissus nutritifs qui soient élaborés dans le règne végétal ; et la ressemblance profonde entre la dentition des quadrumanes et celle des humains montre que l'homme fut, dès le commencement, adapté pour la manducation du fruit des arbres du Jardin ². »

D'autres auteurs proposent à l'homme l'exemple des animaux herbivores, dont la force et l'endurance sont bien connues :

« Quand il s'agit de l'homme, on nous dit qu'il doit manger de la viande pour acquérir de la

1. Docteur W. Lawrence.

2. Professeur Richard Owen.

force ! S'il est possible au cheval, à la vache, à l'éléphant de tirer leurs forces du règne végétal, pourquoi l'homme ne serait-il pas capable d'en faire autant ?¹ »

Quelque solides que puissent paraître ces arguments, ils n'ont point convaincu les amateurs de viande : lesquels pourraient rétorquer que l'homme, être ambigu, n'est ni singe, ni cheval, donc ni frugivore, ni herbivore. Et il nous faut bien reconnaître qu'en fait, à tort ou à raison, depuis des millénaires, des générations d'hommes subsistent en se comportant en « omnivores ». On peut au moins en déduire que l'homme est doué d'une extraordinaire faculté d'adaptation : comment imaginer qu'on puisse amener un herbivore ou un granivore à un régime carné ? Si l'homme de par sa nature n'est pas un carnivore, il restera à expliquer pourquoi et comment il l'est devenu. L'histoire n'a pu nous donner une réponse certaine, et il semble bien que la science en soit également incapable.

La science par contre apporte largement son soutien pour définir la nocivité de la viande. Il est un point dont nous avons omis de parler dans notre premier chapitre, et sur lequel nous devons revenir maintenant. S'il est important, avant de choisir un aliment, de connaître les éléments nutritifs qu'il nous apporte, il est d'égale importance

1. Docteur Hanish.

de connaître le pourcentage de déchets qu'il laisse dans les intestins. En effet, si pour une raison ou pour une autre, ces déchets ne sont point rejetés, ils s'accumuleront dans certains organes qui s'en trouveront encrassés. Ces déchets, provenant surtout des protéines animales ou végétales, ont reçu le nom de purines. Nous reproduisons ci-après un tableau des purines, dressé par le docteur Möller, dans lequel les aliments azotés sont classés par ordre de toxicité en fonction de la production de purines. Ces purines « comprennent non seulement l'acide urique lui-même, mais encore certains produits de métabolisme et de dégradation, tels que l'adénine, l'hypoxanthène, la guanine, le xanthène, et les méthylpurines végétales : théobromine, théophylline et caféine. Si l'alimentation apporte régulièrement un excès, même léger, d'aliments produisant beaucoup d'acide urique, celui-ci tend à s'accumuler dans le sang¹. »

1. Docteur E. Schneider.

TABLEAU DES PURINES

ALIMENTS CARNÉS		ALIMENTS TIRÉS DU RÈGNE VÉGÉTAL	
100 g de substance	Purines fournissent en mg	100 g de substance	Purines fournissent en mg
Extrait de viande de Liebig	3 068	Thé	2 800
Kid de veau	1 050	Noix de kola	2 200
Sardines à l'huile	315	Poudre de cacao	1 880
Morue	265	Café grillé	1 160
Filet	244	Chocolat	620
Reins	210	Lentilles	142
Bœuf	155	Gruau d'avoine	79
Pigeon	152	Pois verts	71
Truite	147	Tablettes Maggi	64
Sole	136	Epinards	52
Poumons	136	Asperges	50
Dindon	131	Haricots blancs	45
Porc	108	Pain noir	37
Lievre	100	Chou-rave	29
Veau	100	Morilles	29
Oie	87	Choux-fleurs	21
Poule	76	Pain blanc	21
Jambon	66	Radis	13
Saumon	63	Champignons	13
Homard	58	Farine de maïs	11
Fromage	58	Salade	8
Fromage blanc	1	Choux rouges ou verts	5
Lait de vache	0,5	Carottes	5
		Pommes de terre	3
		Haricots verts	traces

Il ressort de ce tableau que le règne végétal offre une gamme plus étendue d'aliments à faible proportion de purines, et que, parmi les produits issus de l'animal, ce sont les produits laitiers qui risquent le moins de nous encrasser. On remarque

également qu'il y a lieu de prendre quelques précautions avec certains produits végétaux, et même qu'il peut être préférable, en certains cas, de s'en abstenir complètement.

Nous citerons encore quelques opinions dénonçant l'usage de la viande comme cause de nombreuses maladies.

« Le premier gros grief contre la viande, c'est d'être un aliment déséquilibré, mal adapté aux besoins de l'homme. On peut objecter que les animaux carnivores vivent bien... Oui. Mais justement, nous ne sommes pas des animaux carnivores. Nous ne pouvons pas, comme eux, digérer les os, transformer facilement une quantité considérable d'albumine en éléments caloriques et énergétiques. Le deuxième grand reproche à faire à la viande, c'est de contenir des toxines. En effet, elle se décompose plus rapidement que les légumes. Le cadavre des animaux, avant d'être mangé par les hommes, subit une décomposition assez rapide...¹ »

« La viande est toxique, car elle donne des déchets : urates, ptomaïnes, acide lactique, etc., qui sont de véritables poisons s'éliminant, quand ils le peuvent, par le foie et les reins, et surmenant ces organes. La viande entraîne un encrassement des tissus et des humeurs, elle est cause de pléthore, d'hypertension, de scléroses multiples, de néphrite, d'urémie et d'irritation nerveuse...² »

1. Jacques de Marquette.
2. Docteur Pierre Oudinot.

Le régime carné favorise la thrombose, les embolies, la formation de calculs biliaires, l'hypertrophie prostatique, les fibromes utérins, et certainement aussi les tumeurs cancéreuses. La viande provoque des dépôts d'urates et d'acide urique : goutte, rhumatisme goutteux, calculs rénaux uratiques. Elle serait aussi à la base de beaucoup de phénomènes allergiques ; de nombreuses affections allergiques sont améliorées par le régime végétarien. L'appendicite se rencontre plus fréquemment chez les peuples carnivores¹. »

« L'examen de la physiologie digestive corrobore ce que l'anatomie établissait. La viande est un excitant à digestion gastrique pure : elle engendre une brusque saccade de stimulation qui a le défaut d'être une irritation antiphysiologique. L'euphorie qu'elle procure, en plus de sa nocivité, est passagère et nécessite, pour être entretenue, la répétition de prises d'aliments carnés ou d'alcool. Aussitôt passée dans l'intestin, elle perd toute valeur d'excitation, et ses déchets ne sont plus que des prétextes à fermentations putrides qui intoxiquent l'économie. Les cellules digestives n'ont pas, chez l'homme, le pouvoir de transformer l'azote en ammoniaque pour neutraliser les acides produits par la digestion de la viande, comme cela se produit chez les animaux carnivores. Il en résulte chez lui un état d'agression, d'irritation et d'acidification humorales². »

1. Docteur E. Schneider.
2. Docteur Paul Carton.

« La viande est un milieu de culture excellent pour la plupart des germes. Or il y a, au cours des manipulations qui se font entre l'abattage et la consommation, de nombreux contacts qui peuvent l'ensemencer en germes soit pathogènes, soit générateurs de toxi-infection... La viande réalise une insidieuse intoxication que compense brillamment l'action des organes chargés du métabolisme, quand ils sont sains, mais qui les use plus ou moins lentement selon leur intégrité initiale, leur dégénérescence aboutissant aux troubles diathésiques qui avancent le vieillissement et la mort... C'est un fait d'observation clinique, justifié par des considérations physiologiques, que le régime carné excessif est la source d'une toxi-infection lente¹. »

Devant ces condamnations répétées, une objection ne manquera pas de s'élever : si vraiment la viande est responsable de tous les méfaits qu'on lui impute, comment se fait-il que bien des gens qui en consomment régulièrement semblent n'en ressentir aucun dommage ? Et l'on citera tel ou tel vieillard parvenu à un âge avancé, sans maladie et sans infirmité, tandis que des végétariens sont loin d'avoir une santé florissante.

Nous l'avons dit, l'homme est doué d'une grande faculté d'adaptation et d'une grande résistance. Il s'adapte. Mais à quel prix ? L'addition est différente pour chacun, selon son potentiel vital, selon

1. Docteur André Schlemmer.

l'état de ses organes. Au point de vue hygiénique, ce qui est condamné, c'est le « régime carné excessif », c'est-à-dire l'abus. Les docteurs que nous avons cités dans ce chapitre, malgré leur choix en faveur du végétarisme, conseillent parfois un usage modéré de la viande. Le végétarisme n'est pas un dogme. Parmi ceux qui l'ont choisi pour des raisons de morale ou de santé, nombreux sont ceux qui admettent des dérogations, ce que certains appellent des « escapades alimentaires ». En certaines circonstances, ils consomment du poisson ou choisissent des viandes qui leur paraissent saines parce que provenant d'élevages traditionnels. C'est leur droit. Le choix est libre, et chacun n'est responsable que devant sa conscience, en fonction des buts qu'il s'est fixés ou des engagements qu'il a pris. Certaines associations végétariennes, en effet, demandent à leurs membres de ne point consommer de viande tant qu'ils font partie de ces associations.

Il semble que le dialogue entre partisans du végétarisme et partisans d'une alimentation carnée soit impossible, ou demeure un dialogue de sourds. Nous voudrions, en conclusion de ce chapitre, revenir plus longuement sur l'enseignement du docteur André Schlemmer qui, à notre avis, plus que d'autres s'est efforcé de faire le point scientifiquement, de façon complète et nuancée, sans condamnation définitive et sans sectarisme.

André Schlemmer résume ainsi les reproches que l'on peut faire à la viande : « La viande est

une nourriture putrescible ; la viande est, plus que d'autres aliments protidiques, une source d'acide urique ; la viande est parfois l'objet d'une sensibilisation allergique ; la viande est riche en corps gras saturés ; la propriété stimulante de la viande peut être un inconvénient, tout particulièrement pour les petits enfants ; la viande réalise une insidieuse intoxication ; la viande est un aliment de gaspillage ; la viande est un aliment coûteux... »

Pourquoi, se demande alors le docteur, cette foi solide et si générale dans la vertu spécifique de la viande ? Et il cite, en y répondant, les principaux arguments des partisans du régime carné :

1. *La viande donne des forces.* — Mais il y a bien d'autres sources d'énergie. On devrait dire de façon plus vraie : la viande donne la sensation d'être fort.

2. *La viande est un stimulant.* — Ce qui est exact.

3. *La viande donne du sang. Sa privation rend anémique.* — Mais les végétariens ne présentent pas particulièrement des signes d'anémie.

4. *La viande donne de l'embonpoint. La viande nourrit sans faire grossir.* — Ces propositions contradictoires s'annulent, et puis on trouve des gras et des maigres dans toutes les catégories.

5. *La viande virilise.* — C'était l'opinion des épouses tibétaines qui gavaient leurs maris de viande. C'est également l'opinion des moines qui,

eux, s'en abstiennent. André Schlemmer demande si l'activité génésique du taureau ou du bouc est inférieure à celle du lion.

6. *La viande est nécessaire au travail intellectuel ; elle stimule le cerveau.* — L'exemple de travailleurs intellectuels végétariens est le meilleur démenti. On a attribué la même vertu à l'alcool, au café, au tabac.

7. *La viande fournit les éléments indispensables à l'épanouissement de l'être humain, en tant que tel. Les hautes civilisations dominantes, occidentales, étaient consommatrices de viande.* — André Schlemmer rétorque : « Quels éléments ? On ne peut les définir. Cette proposition ne correspond à aucune réalité physiologique précise. D'ailleurs, le chemin des grandes civilisations est celui, non de la viande, mais du blé... Il y a peu de temps, en somme, avec le développement des transports, que la civilisation peut avoir une autre base géographique que la culture des céréales. Elle a toujours été liée, jusqu'au XX^e siècle, à la production du pain plus qu'à celle de la viande... »

8. *La viande donne de l'appétit ; elle donne du goût à la nourriture et permet de la varier. Sans la viande, la nourriture est fade et monotone.* — C'est affaire de goût et d'habitude. « Le goût des différentes viandes n'est pas très varié, et la plupart des condiments qu'on emploie pour donner du goût à la viande sont du règne végétal. »

9. *J'aime la viande, elle me donne de l'appétit et me fait digérer ; elle me donne de l'entrain parce qu'elle me fait plaisir.* — « Voilà enfin un argument valable, dit le docteur Schlemmer. Cette proposition est incontestable, mais d'autant plus vraie qu'elle se donne comme entièrement subjective. Dans sa seconde partie, comme dans la première, elle est, de toutes celles que nous avons examinées, la seule qui ait une valeur scientifique... En niant la valeur de cet argument que la viande peut plaire et que, parce qu'elle plaît, elle peut faire du bien, on se conduit en sectaire aveugle. »

10. *Il faut manger comme tout le monde. Il est impossible de se nourrir sans viande dans une société où tout le monde en prend. Beaucoup de travailleurs, d'écoliers, d'étudiants doivent prendre leur repas en collectivité. Il est gênant de se singulariser. Les enfants souffrent un jour d'un sentiment de ségrégation et de frustration.*

Ces deux derniers arguments, eux surtout, nous montrent l'importance du facteur psychologique dans le choix d'un régime. Il faut de part et d'autre le comprendre pour éviter critiques et conseils intempestifs. Nous ne pouvons faire mieux pour conclure que de citer encore le docteur Schlemmer qui, végétarien lui-même, se déclare partisan convaincu du végétarisme :

« En somme, il y a bien une réalité qui fait que la viande peut être bienfaisante et même nécessaire ; mais cette réalité réside surtout dans les désirs, les convictions et les craintes de frustration

qu'éprouve le consommateur ou le partisan de la viande. Il n'y a pas d'argument physiologique valable qui ne se ramène à ces sentiments ; mais leur présence est par elle-même l'argument valable. Si cela était reconnu par les partisans du régime carné comme par les adeptes du régime non carné, on resterait près de la vérité avec son caractère relatif ; on ne serait pas disposé à faire de tels sacrifices pour assurer une alimentation carnée ; il n'y aurait pas non plus ces réactions émotionnelles qui font que l'on tend, non seulement à vouloir manger de la viande, mais à vouloir que les gens qu'on aime en mange beaucoup. L'abstention de viande cesserait de faire une peur telle que celle-ci conduit, dans une famille, à des choes, à des discussions et à des tensions pénibles. Par contre, il n'y aurait plus de végétariens sectaires, craintifs pour leur santé et pour celle de leurs enfants, ou agressifs à l'égard de ceux qui n'ont pas leurs vues. »

En d'autres termes, le choix reste libre et, quelles que soient la valeur et la force des arguments avancés de part et d'autre, chacun doit choisir dans la lucidité et la sérénité, et respecter le choix du voisin. Nul n'est autorisé à ériger ses propres options en idéologies auxquelles il faudrait convertir le reste du monde. Dans le domaine qui nous occupe, il y a une façon de prôner le végétarisme et une façon de prôner le régime carné qui sont de véritables défis à la logique et au bon sens.

IV. DOCTRINES ET METHODES

Les hommes n'ont pas attendu la publication des manuels de diététique et des livres de cuisine pour choisir et préparer leur nourriture. On s'alimentait selon des coutumes traditionnelles qui se transmettaient par l'éducation familiale. Les enfants s'imprégnaient des habitudes des parents, et ces habitudes devaient être saines, puisque l'homme a survécu. Les désordres alimentaires ont toujours été liés à des dérèglements dans d'autres domaines. Les périodes de décadence sont marquées par des fantaisies et des débordements de tout genre. Des traditions d'alimentation simple et saine se sont maintenues jusqu'à nos jours, mais dans des secteurs de plus en plus rares. Il faut avoir observé la façon de manger de certains paysans pour se rendre compte du caractère à la fois sacré et profondément utilitaire de cette opération. Les guerres, par suite des privations qu'elles entraînent, incitent les gens, une fois la paix et l'abondance revenues, à chercher dans un excès de nourriture une sorte de compensation. Une

politique de consommation, jointe à l'intoxication publicitaire, crée de faux besoins, si bien qu'il est difficile de déterminer les besoins réels de l'homme. La diététique s'y emploie de nos jours, et l'on ne peut qu'approuver et encourager ses efforts.

Comme nous l'avons dit, bien des hommes ont été végétariens sans le savoir, sans du moins en porter l'étiquette, et peut-être, souvent, à leur corps défendant. Ceux qui l'étaient par choix ne se référaient pas à des systèmes plus ou moins compliqués. On s'abstenait de viande, simplement. Parfois, pour des motifs pas toujours bien définis, on recommandait de s'abstenir également de tel ou tel produit : les pythagoriciens, par exemple, condamnaient les légumineuses, d'autres les produits laitiers ou les œufs, d'autres encore les oignons et l'ail. Mais la systématisation n'intervient vraiment qu'avec la naissance du végétarisme hygiénique.

Dès que les motifs de santé sont mis en avant, on voit s'élaborer, souvent sous l'impulsion de médecins qui ont su tirer des leçons de leurs échecs, des systèmes fortement structurés. Nous passerons en revue ces différents systèmes, fondés en principe sur le végétarisme, mais nous accorderons la première place au végétarisme pur et simple, tel que nous l'avons défini au premier chapitre, et qui n'est à proprement parler ni un système ni une méthode, mais qui nous paraît de la façon la plus simple et la plus traditionnelle, comme la plus rationnelle, de se nourrir pour ceux

qui ont adopté une fois pour toutes le régime végétarien.

C'est ce végétarisme qui est préconisé par les diverses associations végétariennes fondées un peu partout dans le monde. Nous pouvons citer, comme l'un des pionniers en France, Jacques de Marquette qui, non content de faire connaître le végétarisme par ses écrits et par ses conférences, a fondé diverses sociétés et ouvert plusieurs restaurants pour aider à sa diffusion. C'est dans le même esprit qu'ont œuvré en France Gérard Nizet, avec « Bionaturisme » et « Nouvelle Hygiène », André Passebecq, avec « Vie et action », Raymond Dextreit, avec « Vivre en harmonie », et Pierre Bressy, avec « Vie naturelle ». Ils ont cherché à instaurer une diététique végétarienne qui ne s'oppose pas à la diététique classique, mais qui la complète et la complète, puisque la plupart des théoriciens de la diététique classique ignorent le végétarisme, quand ils ne le condamnent pas sans preuves et sans appel. *Or la diététique végétarienne a précédé la diététique classique*, de même que les nombreux aspects d'une pollution que beaucoup semblent découvrir ont été dénoncés depuis longtemps dans des revues végétariennes et naturistes.

La méthode Bircher-Benner

L'école fondée à Zurich par le docteur Bircher-Benner, à la fin du XIX^e siècle, est mondialement

connue, et approuvée par de nombreuses autorités médicales. Cette école préconise une méthode enseignée et pratiquée, depuis ce temps, dans une clinique où l'on vient moins pour soigner des maladies que pour apprendre les règles de la santé. Le régime alimentaire y est exclusivement végétarien. C'est le régime type, à quelques nuances près, qui a été adopté par la plupart des organisations végétariennes, notamment par celles que nous avons mentionnées ci-dessus. Les menus comportent des fruits et des légumes crus ou cuits, des céréales complètes, des laitages et des œufs. La ration alimentaire nécessaire est distribuée sur l'ensemble des repas de la journée. Une importance particulière est donnée aux crudités et à la place que celles-ci doivent occuper dans le déroulement du repas.

Le docteur Bircher-Benner attachait un grand intérêt à la façon de s'alimenter pour régler au mieux la conduite de la vie. Il pensait que « les meilleurs résultats sont obtenus grâce à des modifications de petites habitudes journalières, et non par des régimes de choc ». Pour lui, « l'absorption de nourriture végétale non cuite, recrée des conditions de vie qui allègent le système régulateur et le système des glandes endocrines, et régénère ce qui ne peut l'être d'aucune autre manière, et surtout pas par des médicaments... Chez l'homme bien portant, l'expérience démontre que l'on peut régénérer les forces vitales grâce à un traitement atténué : la moitié de la nourriture quotidienne

constituée de crudités ». « Un grand nombre de conditions physiques et chimiques, dont la signification n'a été que peu étudiée, sont modifiées par la cuisson, et plusieurs vitamines importantes sont détruites par celle-ci (les vitamines C, P, U, l'acide folique et, en grande partie, la vitamine A)... La cuisson détruit avant tout les nombreux ferments qui existent dans les cellules végétales... » Or, ces ferments ont une action sur la digestion. De plus, les crudités permettent d'éviter la leucocytose¹, provoquée par la consommation d'aliments cuits, et qui consiste en un rassemblement des globules blancs du sang et en leur concentration dans les parois intestinales. « Même si l'on mange ensuite des aliments cuits, cette leucocytose est évitée, à condition que le repas ait commencé par une proportion suffisante de crudités. Les organes ainsi se fatiguent moins, et la résistance aux maladies en est accrue. » La règle Bircher-Benner se trouve donc confirmée : « Commencer chaque repas par des crudités. Les crudités doivent toujours être consommées avant, et non après les aliments cuits. » Parmi les crudités, les feuilles vertes, contenant de la chlorophylle, « favorisent la formation du sang, améliorent la respiration et les échanges azotés du tissu cellulaire, veillent à

¹ La leucocytose, qui est caractérisée par l'augmentation anormale des globules blancs, est causée ordinairement par une inflammation ou une infection. La leucocytose « digestive », causée par l'absorption d'aliments cuits, a été découverte, il y a une centaine d'années, par le docteur Virchow, et c'est Kouchakoff qui a observé que cette leucocytose ne se produisait pas après un repas de crudités, ni lorsque le repas commençait par un plat de crudités.

une meilleure utilisation des albumines... apportent une albumine d'une valeur biologique supérieure à celle de la viande et du lait, contiennent toutes les vitamines... ». « A une époque où la feuille verte était encore, en général, dédaignée, le docteur Bircher-Benner avait reconnu son importance et recommandait de lui donner une large part dans l'alimentation quotidienne, en particulier sous forme de salade crue. »

Après les crudités, « les céréales forment la partie principale de notre nourriture quotidienne », des céréales complètes, bien entendu, avec le son et le germe. L'assaisonnement doit être discret. Peu de sel : 3 à 5 grammes par jour environ ; pas d'épices fortes, mais des herbes aromatiques appropriées ; des levures riches en principes nutritifs. Les crudités sont préparées sans sel du tout. »

Le lait et ses dérivés apportent un précieux complément, à condition que ce lait provienne de vaches saines¹. Il fournit surtout des albumines facilement assimilables, du calcium, et la vitamine B 12. « Il faut donner la préférence au beurre frais, au fromage blanc doux, plutôt qu'au fromage fermenté, au yaourt plutôt qu'au lait cuit en particulier à cause de son pouvoir acidifiant et de son action bénéfique sur les intestins. »

Les œufs, surtout consommés crus, ont également leur place dans un régime équilibré, à condition qu'ils soient frais et sains. Leur albumine

1. Cette condition devient de plus en plus rare et difficile à déterminer.

est riche, et ils contiennent de nombreuses vitamines. Il ne faut point en abuser, et certains se trouvent mieux de s'abstenir.

En plus du choix des aliments, la modération est de règle. La suralimentation n'est pas un facteur de santé, au contraire. « L'art culinaire ne doit pas être un effort pour présenter des aliments aussi concentrés que possible ou ceux dont l'absorption par le sang est rapide, ni d'inciter à manger et boire beaucoup, comme il est d'usage actuellement, mais, au contraire, de préparer des aliments moins riches en calories et plus riches en liquides naturels, en cellulose, vitamines, sels minéraux et autres facteurs. La faim devra être apaisée ainsi, sans qu'une trop grande quantité de calories soit absorbée. »

Sauf dans des cas exceptionnels, qui relèvent de la diététique spéciale et non de la nutrition générale, le docteur Bircher-Benner ne tient pas compte des incompatibilités qui, selon certains, existeraient entre divers aliments. « Nous n'avons, cependant, trouvé, ni dans des résultats scientifiques, ni dans nos propres expériences systématiques, des raisons suffisantes pour faire de ces "incompatibilités" des règles générales pour le régime des bien-portants ou pour celui des malades. Il y aurait eu, d'ailleurs, grand inconvénient à devoir renoncer, par principe, comme certaines écoles l'exigent, à des combinaisons à la fois harmonieuses de goût et de haute valeur biologique, entre aliments producteurs de santé — comme,

par exemple, " pommes de terre + séré ", " lait + purée de céréales entières ", ou " pommes fraîches + pain entier ". On rencontre ces combinaisons justement en usage chez les peuples les plus sains. »

Il convient enfin de déterminer le nombre des repas et l'importance qui doit être accordée à chacun d'eux. Sauf exception, qui dépend parfois des conditions d'existence, le repas de midi est le repas principal. Le petit déjeuner sera léger, et le repas du soir évitera d'être trop abondant, pour ne pas nuire à la qualité du sommeil. La détermination des quantités est laissée à l'appréciation individuelle. Le grand principe est qu'il faut s'arrêter avant d'éprouver une sensation de gêne ou de satiété : il faut toujours rester un peu sur sa faim.

Nous avons insisté sur la méthode Bircher-Benner, parce qu'elle a l'avantage de mettre en valeur tous les éléments dont il faut tenir compte dans un régime végétarien équilibré, et parce qu'en fait, elle donne une image assez complète du comportement alimentaire de la plupart des végétariens. Les autres méthodes modifieront ou supprimeront certains de ces éléments ; alors que la méthode Bircher-Benner les présente en une synthèse équilibrée.

Le crudivorisme

Certains naturistes, partant du principe qu'il faut suivre en tout la nature, n'acceptent que les

aliments immédiatement consommables, dans l'état où la nature nous les offre, sans qu'il soit besoin de les apprêter. Il n'est donc pas question, pour eux, d'utiliser des aliments modifiés par la cuisson : pour manger sain, il faut manger cru. Et ce régime vaudra aussi bien pour les bien-portants que pour les malades.

Selon le biologiste P.-V. Marchesseau, « le vrai régime humain, spécifique et originel, est fait d'aliments crus, dans les proportions suivantes : 80 % de végétaux (légumes aqueux, fruits juteux, gras et secs) et 20 % de sous-produits animaux (lait, fromage, œufs). La cuisson de ces aliments est un acte meurtrier, qui tue les principes vivants indispensables. C'est déjà une dénaturation qui passe trop souvent inaperçue. Que l'aliment soit cuit ou cru, les analyses chimiques sont identiques ; pourtant, entre un œuf cuit et un œuf cru, il existe une grande différence, facile à mettre en évidence. L'œuf cru, seul, est capable de donner un poussin ; c'est tout dire ».

La doctoresse danoise, Christine Nolfi, atteinte d'un cancer au sein, a mis au point un régime qui lui a permis de se guérir elle-même et de soigner de nombreuses personnes avec succès dans la clinique qu'elle avait fondée.

Ce régime est composé exclusivement de crudités. « Nous avons un repas de fruits le matin et le soir, et un repas de légumes à midi. Nous ne mangeons jamais les fruits et les légumes au même repas. Nous n'absorbons jamais le jus seul des

fruits ou des légumes. Les produits naturels constituent une unité dans laquelle les différentes parties sont balancées dans une proportion exacte. Quand on sépare le jus de la pulpe, chaque partie devient une fraction incomplète. De plus, on peut facilement boire le jus sans l'insaliver, et boire plus que le suc gastrique ne peut en digérer. En résumé, on nourrirait sa propre maladie sans nourrir sa santé. »

Il faut tenir compte aussi du fait que « tous les aliments frais et crus, comme les amandes, noisettes, noix, fruits et légumes, sont basiques. Le lait frais est également basique. Mais quand ces produits sont cuits, ils acquièrent tous un surplus d'acide qui est extrêmement mauvais pour l'organisme ».

Le lait est consommé lui aussi à l'état naturel.

Nous buvons le lait aux trois repas (de 1/4 à 1/2 litre par jour). Nous ne consommons pas de lait pasteurisé, ni de yoghourt, ni de lait battu, ni de crème, ni de fromage, ni de beurre. Les matières grasses dont nous avons besoin peuvent être produites à partir des légumes dans notre propre organisme, exactement comme la vache en produit, à partir de l'herbe qu'elle mange. »

Et voici comment les aliments sont combinés au cours des repas : « Avec les fruits pris le matin et le soir, nous mangeons du riz germé, du blé germé et des pois jaunes germés. L'orge et l'avoine prennent trop de temps pour germer et fermentent facilement. Ces céréales peuvent être moulues

pour l'usage immédiat. Nous ajoutons aussi l'ail coupé en petits morceaux pour être mâché avec les fruits. Les noix et les amandes, spécialement la noix de coco, sont l'aliment idéal, plutôt que les grains et le lait ; mais dans les pays du Nord, nous ne pouvons en obtenir suffisamment, et ils sont trop chers. Le repas de légumes consiste en feuilles vertes, racines et bulbes, avec du lait cru frais et une cuiller à café de miel. Les tomates et les concombres sont considérés comme légumes. »

Une transition est en général nécessaire avant d'adopter un tel régime qui peut, au début, provoquer des crises de désintoxication.

L'hygiénisme

Héritier d'une longue suite de médecins qui avaient compris le rôle de l'alimentation dans la genèse des maladies et dans le processus de la guérison, le docteur Herbert M. Shelton, qui dirige une maison de cure au Texas, a mis au point une méthode, l'*hygienic system*, connue en France sous le nom d'« hygiénisme ». La clé de la doctrine du docteur Shelton est la conviction que nous possédons en nous-mêmes tout ce qu'il faut pour maintenir ou rétablir la santé. L'homme, à l'état de nature, doit jouir d'une parfaite santé. Il lui faut donc se rapprocher le plus possible de

cet état de nature, en se soumettant aux lois naturelles. En cas de maladie, ce serait une erreur de recourir à des médicaments, même aux médicaments « naturels » employés par les naturistes. Le docteur Shelton aime à traduire en une formule un peu mystérieuse l'attitude qu'on doit adopter en pareil cas : « Ne rien faire, mais intelligemment ». En clair, ne pas intoxiquer le malade avec des médicaments, sans pour autant l'abandonner à lui-même comme on le fait dans certaines sectes. La plupart du temps, le « ne rien faire » consistera en un jeûne prolongé, scientifiquement conduit.

Le docteur Shelton professe également que l'homme est un frugivore qui devrait se contenter de fruits et de légumes tendres. Le régime « supérieur » exclut aussi bien le lait et ses dérivés, que les céréales. Cependant, dans la pratique, l'usage de ces produits sera maintenu, et l'on indiquera même la moins mauvaise façon de consommer la viande.

La véritable originalité de l'*hygienic system* vient de l'importance accordée aux « combinaisons alimentaires ». Tous les aliments ne sont pas compatibles entre eux, et il convient, dans l'établissement des menus, d'éviter certains voisinages.

En effet, nous dit le docteur Shelton, « les animaux mangent très simplement et font très peu de combinaisons. L'animal carnivore ne consomme certainement pas d'hydrates de carbone avec ses protéines. Il ne prend pas d'acides avec ses pro-

téines. Le cerf broutant dans la forêt combine très peu ses aliments. L'écureuil mangeant des noix mange vraisemblablement son plein de noix et ne prend pas au même repas d'autre aliment. Des oiseaux ont été observés mangeant des insectes à un moment de la journée, des graines à un autre moment. Aucun animal, à l'état de nature, n'a une grande variété d'aliments différents étalés devant lui à un repas, comme l'a l'homme civilisé. L'homme primitif n'avait pas une variété tellement grande d'aliments à un repas. Il mangeait lui aussi simplement, comme le font les animaux ».

L'explication scientifique de la théorie des « combinaisons alimentaires » est fondée sur l'analyse des processus de la digestion. Dans ces processus, les aliments sont transformés en substances assimilables par notre organisme, par l'action des enzymes ou ferments. Or, « chaque enzyme est spécifique dans son action, ce qui veut dire qu'il agit seulement sur une classe de substance alimentaire. Les enzymes qui agissent sur les hydrates de carbone, n'agissent pas et ne peuvent pas agir sur les protéines, ni sur les sels, ni sur les graisses. Ils sont même plus spécifiques que ne l'indique cet exemple. C'est ainsi que, dans la digestion de substances étroitement apparentées, telles que les bisaccharides (sucres complexes), l'enzyme qui agit sur le maltose n'est pas capable d'agir sur le lactose. Chaque sucre semble exiger son propre enzyme spécifique... ».

L'estomac sécrète divers sucus appropriés aux substances qu'il reçoit. L'amidon est digéré en milieu alcalin, tandis que les protéines sont digérées en milieu acide. Quand ces divers aliments sont ingérés ensemble, les sucus digestifs se neutralisent, les enzymes sont détruits et la digestion se fait mal, ou ne se fait point du tout ; les aliments, passant non modifiés dans les intestins, y provoqueront des fermentations et des putréfactions.

Le tableau ci-dessous, établi par le docteur Shelton, permet de distinguer les bonnes combinaisons des mauvaises, ou de celles qui sont simplement douteuses.

TABLEAU EXTRAIT DE « ORTHOTROPHY »
par H.M. SHELTON

CES ALIMENTS	SE COMBINENT BIEN AVEC	SE COMBINENT MAL AVEC
Fruits doux (peu ou pas acides)	Lait caillé	Fruits acides Farineux Protéines, lait
Fruits acides	Autres fruits acides à peu près avec les noix et avec le lait	Toutes sortes de sucreries Farineux (céréales, pain, pommes de terre) Protéines (sauf les noix)
Légumes verts	Toutes protéines Tous farineux	Lait
Aliments farineux	Légumes verts Graisses et huiles	Toutes protéines Tous les fruits, acides, sucres

CES ALIMENTS	SE COMBINENT BIEN AVEC	SE COMBINENT MAL AVEC
Viandes	Légumes verts	Lait, farineux, sucreries Autres protéines, beurre, crème, huiles, lard - Fruits et légumes acides
Noix (toutes variétés)	Légumes verts Fruits acides	Idem (sauf fruits et légumes acides)
Œufs	Légumes verts	Comme avec la viande
Fromages	Légumes verts	Idem (sauf le lait)
Lait	De préférence le prendre seul ; à peu près avec fruits acides	Toutes les protéines Légumes verts Farineux
Graisses et huiles (beurre, crème, huile, lard)	Tous farineux et légumes verts	Toutes les protéines
Melons (toutes espèces)	A consommer seuls	Tous les autres aliments
Céréales	Légumes verts	Fruits acides Toutes les protéines Sucreries, lait
Légumineuses Haricots et pois excepté fèves vertes)	Légumes verts	Toutes les protéines Sucreries, lait, toutes sortes de fruits Beurre, crème, huiles, lard

Un Anglais, le docteur James C. Thomson, introduisit l'hygiénisme en Angleterre. Mais sa méthode diffère énormément de celle du docteur Shelton. Il ne tient pratiquement pas compte des combinaisons alimentaires. Il n'en a retenu que

l'incompatibilité entre les fruits acides et les aliments à forte concentration d'amidon. Il met en garde contre les excès d'aliments farineux, excès qui sont la plaie de nombreux végétariens, et préconise l'usage de petits repas synthétiques, selon la formule du docteur Lindlahr : le régime 20/20/60, c'est-à-dire, 20 % d'amidons, sucres et graisses, 20 % de protéines, et 60 % de fruits et de légumes crus et cuits.

L'hygiénisme a été introduit en France par Albert Mosséri, de l'École de Santé du Caire, et a été divulgué par la revue *Nouvelle Hygiène*, de Gérard Nizet, et par les nombreux ouvrages d'André Passebecq. Ce dernier, s'inspirant surtout de l'école anglaise, a dépassé les contradictions des divers systèmes dans une synthèse personnelle qui représente actuellement la tendance la plus cohérente du végétarisme hygiénique. Il a contribué à donner au végétarisme un visage normal, et ses travaux pourraient servir de base à un végétarisme scientifique.

Le cartonisme

S'il est un nom respecté par l'ensemble des végétariens de langue française, c'est celui du docteur Paul Carton. Sans toujours être d'accord avec la totalité de sa doctrine, tous reconnaissent

une dette à son égard. Il est venu au bon moment pour mettre de l'ordre dans un naturisme enthousiaste, mais anarchique et téméraire. Vrai disciple d'Hippocrate, dont l'esprit avait depuis longtemps disparu, il a redécouvert par lui-même, grâce à des expériences poursuivies avec une étonnante ténacité, des vérités oubliées concernant la thérapeutique, la diététique, la psychologie, le jardinage et la cuisine. Parmi les facteurs gouvernant la vie saine, il accordait une place prépondérante à l'alimentation. Végétarien, il considérait le végétarisme comme le régime idéal pour tous, mais maintenait un usage modéré de la viande pour ceux dont un organisme trop délabré n'aurait pu s'adapter à de nouvelles habitudes.

Il a eu le mérite de proclamer qu'en matière d'alimentation, tout en demeurant dans les limites de quelques principes inviolables, il y avait lieu d'adapter le régime avec une grande précision à chaque individu. Le docteur André Schlemmer, qui a travaillé avec lui et demeure son continuateur le plus autorisé, décrit ainsi sa méthode :

« C'est une œuvre diététique unique en son genre, car il ne s'agit pas seulement de biochimie ou de physiologie nutritionnelle, de zoologie ou de botanique, de jardinage ou d'agriculture, d'industrie alimentaire ou de cuisine, des indications et contre-indications de chaque aliment considéré comme apport nutritif ou comme médicament. La nourriture est, pour la méthode naturelle, comme

un langage adressé au corps, et, par lui, à la personne entière. Les aliments en sont le vocabulaire ; leur usage en est la grammaire ; leur association, la syntaxe ; leur présentation, les nuances. La nourriture, comme le discours, comporte un style, adapté à celui auquel il s'adresse en réponse à la demande du corps, représentée par les symptômes et reçue par le médecin. Langage, l'œuvre diététique est une sorte d'œuvre d'art, dont la matière est porteuse de vie et de signification. Si elle est adaptée, elle est en quelque sorte comprise ; sinon, elle est inacceptable ou inassimilable. Elle provoque, en tout cas, une réponse du corps et de tout l'être, que le médecin, à son tour, écoute ou néglige, interprète ou méconnaît, et à laquelle il répond de nouveau. Elle fait donc partie d'un dialogue qui met en jeu les sens, les fonctions les plus secrètes de la vie corporelle, mais aussi les retentissements de tous ordres, affectif, imaginaire et culturel, dans tout l'être. »

On pourrait rapprocher le cartonisme de la méthode Bircher-Benner. Les mêmes éléments sont utilisés, et l'ordonnance des repas est à peu près la même ; mais le docteur Carton a apporté une grande précision dans le choix et le dosage des aliments, en fonction des possibilités individuelles d'adaptation. Il a établi une classification des aliments en trois catégories : les « aliments de grand feu, ou dont il vaut mieux s'abstenir », les « aliments de feu modéré, ou à surveiller », et les « aliments de feu doux, ou bien tolérés ».

Cette dernière catégorie exclut complètement la viande, le poisson et leurs dérivés.

Le docteur Carton préconise également de s'abstenir d'aliments trop concentrés, qui sont de digestion plus lente et plus difficile, et il recommande dans ce but la cuisson des légumes dans plusieurs eaux, surtout au cours des années sèches. Il est partisan, contrairement au docteur Shelton, de faire de chaque repas un repas synthétique où entrent les diverses catégories d'aliments, et il s'en explique ainsi : « Les menus doivent comprendre un ensemble de matériaux nutritifs des diverses catégories d'aliments, car leur digestibilité résulte, en grande partie, de leur coopération indispensable. En effet, retirer d'une voûte la clef centrale (ration azotée), ou un rang de pierres circulaires (ration de combustibles ou de vitamines ou de minéraux), c'est vouer la voûte et le bâtiment (organisme) à l'effondrement. »

L'œuvre du docteur Carton constitue une véritable encyclopédie dans laquelle ont puisé même ses détracteurs. Elle a été reprise, modernisée et synthétisée de façon magistrale, par le docteur André Schlemmer dans *La Méthode naturelle en médecine*.

Le végétalisme

Au XIX^e siècle, l'Allemagne avait connu un mouvement de retour à la nature. En réaction contre une médecine officielle rationaliste, on voyait se multiplier des « naturartz », médecins naturels ou guérisseurs, comme Sébastien Kneipp. Ces derniers utilisaient les simples, l'hydrothérapie, et préconisaient une alimentation végétale. D'Allemagne, le mouvement passa en Amérique, puis en Angleterre et en Espagne. Il trouva également des adeptes en France. Le docteur Schlemmer nous dit que « vers 1920, un militant anarchiste, Butaud, avait fondé une communauté à Bascon, où était pratiquée l'alimentation végétalienne, crudivore, avec culture à la bêche, sans exploitation non seulement d'aucun homme salarié, mais d'aucun animal... ». Le docteur ajoute que, « devenant international et se constituant en dehors de la science médicale officielle, sinon en opposition avec elle, le mouvement naturiste, par une sorte d'osmose, se fixait en un système clos auquel il est encore et partout attaché : végétalisme absolu, jusqu'à nourrir les nourrissons au lait d'amandes, pain complet et céréales complètes, fruits acides, beurre de coco, légumes cuits à l'étouffée, fanatisme de l'aliment dans son état brut, hydrothérapie froide, insolation excessive ».

Le docteur Carton, qui s'était d'abord réjoui

de l'existence d'un mouvement avec lequel il se sentait des affinités, dut bientôt déchanter en constatant les désastres causés par un régime extrême appliqué sans nuances. « Ce naturisme n'attirait, et continue de n'attirer, qu'un type particulier d'esprits : simplistes, obstinés, fermés, en un mot sectaires, tout à fait incapables de l'écouter quand il leur apportait les résultats de l'expérience clinique, les objections et les nuances que lui dictait son sens critique, formé par les disciplines de la culture littéraire et scientifique. »

Au début du XX^e siècle, le végétalisme trouva, en France, son théoricien dans la personne d'Arthur Merrheim, plus connu sous son pseudonyme de Mono. Contrairement au naturisme d'inspiration morale et sentimentale, Mono a eu le souci d'établir sur des bases scientifiques la « Méthode d'alimentation Mono ».

Il ne craint point d'affirmer comme des vérités ce que d'autres ont avancé comme simples hypothèses. Il croit que l'homme descend du singe, et il raille ceux qui examinent l'anatomie et la denture pour savoir si notre espèce est frugivore ou omnivore. Pour lui, il ne fait aucun doute que l'homme préhistorique était végétalien. Il rejette les théories qui font appel aux calories ou à l'analyse chimique des aliments. Il parle d'ondes, de vibrations, de rythme cellulaire, d'électricité, de fluide vital. La civilisation a perdu l'homme en l'amenant à adopter une alimentation « frelatée

et toxique ». L'homme s'empoisonne ainsi depuis des milliers d'années « par une alimentation défectueuse de provenance animale ».

Dans son introduction à *La Méthode d'alimentation Mono*, Josué Jéhouda indique que Mono « est l'homme d'une seule vérité, et ses écrits sont centrés sur une seule pensée géniale : le rôle capital de l'aliment végétal qui nous ramène à la primordiale longueur d'ondes, clef de la santé ». Et, plus loin : « Mono a abandonné ce qu'on appelle le végétarisme courant, qui tolère les sous-produits animaux : lait, fromage, œufs. Le végétarisme ne tient pas compte de l'électricité végétale qui fait vibrer nos cellules... Seule, l'électricité végétale vivifie nos cellules. L'électricité se dégageant d'animaux ou de sous-produits d'animaux ne produit pas le même effet vibratoire sur la cellule humaine. »

Mono nous confie lui-même que deux observations sont au point de départ de ses travaux :

« 1° La vue du bœuf dans le pré, qui m'a fait entrevoir la possibilité pour l'être humain de trouver dans les végétaux tous les éléments nécessaires à sa subsistance.

« 2°) La présence, dans l'amande, d'une diastase, l'émulsine, qui m'a révélé une force impondérable analogue à l'électricité, transformatrice par simple contact, et multiplicatrice, dans l'organisme humain, des forces de défense contre les maladies ou l'affaiblissement. De là sont nés les aliments

de carence, dont l'efficacité m'a été mille fois démontrée. »

Et Mono expose ainsi sa théorie électrique de la vibration des cellules :

« L'exemple de l'électricité est probant. Qu'est-ce qu'une source électrique ? Le résultat d'une excitation mécanique ou chimique. Soyons convaincus, de même, que les cellules humaines demandent, pour demeurer vibrantes et saines, à être excitées par des teneurs infinitésimales. Et c'est pourquoi les légumes et les fruits qui contiennent des acides, éthers, huiles essentielles à doses infinitésimales, agissent admirablement sur notre organisme, alors que des éléments très puissants assomment les cellules au lieu de les exciter. Pensez à l'amande et à la métamorphose qui s'accomplit dans sa composition chimique pendant la période de sa dessiccation. Pensez à l'herbe qui, dans l'animal, devient sang, muscles, graisse. Comprenez que les lois de la nature sont partout identiques et que l'animal humain ne saurait y échapper. Pour lui aussi, les électrolytes sont de puissants agents de transmutation pour employer un terme alchimique. Et ces éléments indispensables à son développement, c'est dans les végétaux seuls, et dans l'eau, qu'il peut les puiser. »

La conclusion sera qu'il faut bannir absolument tout aliment provenant de l'animal. Mono rejette aussi les légumineuses qui « forment dans

l'organisme des poisons redoutables », et qu'il considère, à tort, comme « d'invention récente ».

Nous donnons ci-dessous le schéma des repas de la journée, tel qu'il a été établi par Mono.

Repas du matin à 8 heures

10 grammes de confiture d'amandes

Une demi-livre de fruits

Ad libitum (?) 50 à 100 grammes

1/4 de litre d'eau chaude avec un demi-citron.

Repas de 12 ou 13 heures

Un dessert du n° 6 ou 5 (fruits secs très sucrés ou fruits frais)

Une salade

Un légume du n° 1 (légumes herbacés)

Un plat du n° 3 (aliments contenant de l'amidon)

Pain complet, 250 à 300 grammes.

Boisson pendant ou après le repas seulement, suivant le sujet. Si l'on ne peut pas boire de liquide, ajouter un plat du n° 1 (légumes herbacés) d'environ 250 grammes en poids.

Repas de 16 ou 17 heures

Facultatif, mais conseillé aux personnes maigres et faibles. Environ 800 grammes de fruits frais. Si l'appétit est très grand, un potage avec l'un des mets n° 2 (aliments contenant ou procurant du sucre et de l'albumine).

Repas de 20 heures (très léger)

Facultatif : 200 g environ du n° 6 (fruits secs très sucrés)

Un plat du n° 1 (légumes herbacés)

Une salade

Boisson facultative sans vin.

Mono attache de plus, lui aussi, une grande importance au mode de cuisson des aliments. L'essentiel demeure, pour lui, de conserver les impondérables. Aussi faut-il éviter de « mettre les produits d'évaporation des légumes en contact avec l'oxygène de l'air, et, par conséquent, ne pas laisser échapper les éthers ou autres produits volatils qui s'y trouvent. Ne pas perdre leurs sels qui se trouvent dissous dans les eaux de cuisson ». La cuisson conseillée est donc la cuisson à l'étouffée, sans eau, avec un corps gras pour empêcher que les légumes n'attachent au fond de la marmite.

Ajoutons que Mono a violemment critiqué les autres méthodes, notamment celles des docteurs Bircher-Benner et Carton. Effaçant d'un trait de plume tout ce qui avait été fait avant lui dans le domaine de la diététique, il affirmait : « J'estime qu'il faut que la vraie science alimentaire soit à la portée de tous, afin de pouvoir être pratiquée par le premier venu. Je crois avoir le droit d'ajouter qu'avant mes découvertes et mes ouvrages cette science n'existait pas. » Hippocrate avait dit à peu près la même chose au V^e siècle avant notre

ère, avec plus de modestie et de vérité. Mono pensait que la façon de se nourrir conditionne le développement total de l'individu, et il était persuadé que l'application de sa méthode, par son influence sur le développement du cerveau et la réforme des mœurs, suffirait à changer la face du monde.

Mono a trouvé un disciple et un continuateur dans la personne d'H.-Ch. Geffroy, au moins en ce qui concerne la façon de s'alimenter. Geffroy, qui semble s'appuyer plus sur l'analyse chimique des aliments que sur les théories de Mono, condamne avec la même force tout aliment de provenance animale, ainsi que les légumineuses. Il conseille les mêmes aliments, consommés dans le même ordre : fruits, crudités, légumes cuits, céréales. Le procédé de cuisson est le même : cuisson à l'étouffée. Enfin, Geffroy et Mono ont encore en commun d'avoir mis au point des « aliments de carence », commercialisés dans des magasins de produits diététiques.

La macrobiotique

Nous terminerons notre tour d'horizon par la macrobiotique, dernière méthode, à notre connaissance, ayant fait son apparition en Europe.

La macrobiotique (du grec *macros*, grand, et *bios*, vie) nous a été apportée de l'Extrême-Orient par le Japonais Ohsawa, qui nous la présente comme une technique de longue vie et surtout de vie supérieure. D'après lui, « elle est la mise en pratique d'une conception dialectique de l'univers vieille de 5 000 ans, et qui montre la voie du bonheur par la santé ». On pourrait résumer cette conception en disant que sont en jeu dans l'univers deux forces antagonistes et complémentaires, le yin et le yang, constamment à la recherche d'un équilibre à tous les niveaux de l'être. Tout ce que nous connaissons est soumis au jeu de ces deux forces. Comme nous le dit le docteur Jean Marchal, « partout on retrouve, sous des images variables, l'affirmation de l'existence de deux grandes forces ou courants vitaux dont le jeu alterné et complémentaire crée, anime, dissout et recrée tous êtres et tous phénomènes en notre univers. Ce que les Chinois ont appelé "Yin" et "Yang", les alchimistes occidentaux le nommaient solution et coagulation ; ailleurs, ce sont les couples antagonistes de forces mâles et femelles, positives et négatives, etc. Et partout, cette dualité dans les apparences se transcende en l'unité d'un principe immuable, d'où tout découle en dernière analyse, et où tout retourne. »

Pour nous faire comprendre le rapport entre ces conceptions philosophiques et une science de la nutrition, Ohsawa nous donne un bref aperçu de la théorie Yin-Yang :

« D'après notre philosophie, rien n'existe dans ce monde, sinon le Yin et le Yang, la force centrifuge et la force centripète. La force centripète est constringente et produit le son, la chaleur, la lumière ; la force centrifuge est expansive, elle est la source du silence, du calme, du froid et de l'obscurité... »

Comme tout le reste, les aliments devront être appréciés en termes de Yin et de Yang. Aucun d'eux n'est totalement Yin, ni totalement Yang, ils seront donc classés selon leur caractère dominant. Comme nous sommes nous-mêmes tributaires du jeu Yin-Yang, de même que le climat où nous baignons et nos autres conditions d'existence, il nous faudra tenir compte de toutes ces données pour établir notre régime individuel. Cette méthode suppose une forte dose de réflexion personnelle et peut paraître très compliquée. En réalité, elle est fort simple, et si, après mûre réflexion, nous ne nous sentions pas en mesure de décider, Ohsawa nous conseillerait de manger simplement des céréales, l'aliment le mieux équilibré, qui, en restaurant notre corps, nous redonnerait aussi la vigueur de l'esprit.

Le docteur Jean Marchal résume en ces termes la méthode alimentaire macrobiotique : « A peu près tous les peuples ayant développé un génie authentique, exprimé dans une civilisation durable, ont eu une alimentation obéissant aux grandes règles fondamentales de la macrobiotique : à la base, une céréale et une légumineuse (riz-soja

en Extrême-Orient, orge-pois chiches en Afrique du Nord, blé-sarrasin-lentilles-haricots en Europe. etc.), peu de matières animales, peu de fruits, souvent une préparation fermentée (shoyu et miso en Extrême-Orient, pain ou fromage en Occident...). Enfin une règle générale : se nourrir des produits du sol où l'on vit, à l'exclusion d'aliments importés de régions lointaines au climat fort différent. »

Après nous avoir dit que l'alimentation macrobiotique a fait ses preuves pendant des siècles et qu'elle a été un facteur de stabilité, le docteur Marchal adresse quelques critiques à la diététique classique et aux régimes qui se réclament du végétarisme. Ces critiques sont positives et méritent qu'on y prête attention. « Nous avons vu qu'au contraire, l'alimentation actuelle, même répondant aux normes diététiques les plus savantes, n'assure pas cette stabilité et engendre des modifications physiques et physiologiques inquiétantes, se développant parallèlement aux " progrès " de cette alimentation, et atteignant maintenant presque tous les peuples de la terre. Quant aux nombreux régimes végétariens, crudivoristes, fruitariens, etc., le moins que l'on puisse dire est qu'il leur manque d'avoir fait leurs preuves sur des générations. Leurs bases traditionnelles sont inexistantes et leur fondement est purement empirique. Ils doivent leur succès relatif au fait qu'ils flattent le goût et la sentimentalité, et aussi aux heureux résultats qu'ils peuvent donner momentanément sur des individus extrêmement " Yang " de constitution

ou intoxiqués par une alimentation trop carnée. Mais leur déséquilibre foncier dans le sens " Yin " incite à les juger dangereux à long terme. »

Nous donnons ci-après le tableau indiquant les dix régimes macrobiotiques établis par Ohsawa, tel qu'il est reproduit dans *Phénixologie* de Guy Massat. Auparavant, pour ceux qui s'étonneraient de voir figurer la viande dans certains de ces régimes, nous citerons une mise au point de Jacques Rigaux, tirée de *La Bonne Cuisine céréaliennne* :

« Si la macrobiotique élargie autorise de temps en temps, et en petites quantités, la consommation d'aliments animaux tels que les œufs, certains fromages, poissons ou volailles sauvages, etc., il convient de nous rappeler que cette tolérance vaut pour ceux dont le seul objectif est la conservation de la santé. Mais si nous visons Satori (la réalisation), nous devons nous interdire, sauf de loin en loin et à titre d'expérience, toute concession en ce domaine. Aucune protéine animale. »

Les contradictions

Il n'est point possible, dans un livre qui traite du végétarisme, de jeter un voile pudique sur les contradictions qui déchirent celui-ci. Elles sont trop criantes, trop évidentes, pour qu'on les taise,

Du plus strict N° 7 au plus large N° 3 (ce qui correspond à une alimentation normale)

d'après G. OHSAWA

	CEREALES COMPLETES sous toutes leurs formes et de toutes natures	LEGUMES cuits à l'étouffée, à l'eau légumes secs etc.	POTAGES de légumes, de soja, de céréales, de pâtes, etc.	PRODUITS ANIMAUX viandes, poissons, œufs, fromages, etc.	SALADES ET CRUDITES DIVERSES	DESSERTS fruits crus, cuits, secs, pâtisseries, etc.	BOISSONS
7	de 100 % à 90 %	de 0 % à 10 %					le moins possible
6	de 90 % à 80 %	de 10 % à 20 %					—
5	de 80 % à 70 %	de 20 % à 30 %					—
4	de 70 % à 60 %	de 20 % à 30 %	10 %	de 0 % à 10 %			—
3	de 60 % à 50 %	30 %	10 %	de 10 % à 20 %			—
2	de 50 % à 40 %	30 %	10 %	20 %	de 0 % à 10 %		—
1	de 40 % à 30 %	30 %	10 %	de 20 % à 25 %	de 10 % à 15 %		—
-1	de 30 % à 20 %	30 %	10 %	25 %	10 %	5 %	—
-2	20 %	30 %	10 %	30 %	15 %	5 %	—
-3	10 %	30 %	10 %				—

et à quoi bon ? On les rencontre partout et à propos de tout, offrant une cible facile aux critiques et jetant le trouble dans l'esprit de ceux qui cherchent des certitudes.

Nous en avons déjà rencontré quelques-unes en examinant tour à tour les différentes méthodes. Le crudivorisme de la doctoresse Nolfi s'oppose totalement au régime n° 7 d'Ohsawa, exclusivement composé de céréales cuites. Or l'un et l'autre prétendent guérir des cancers par ces seuls régimes. Le docteur Shelton a soigné, nourri et guéri des milliers de malades en leur faisant respecter correctement les lois des combinaisons alimentaires. D'autres ont obtenu les mêmes résultats sans tenir aucun compte de ces lois. Les végétaliens, avec Geffroy, affirment que les sous-produits animaux sont « plus dangereux encore » que la viande. La plupart des théoriciens du végétarisme affirment, de leur côté, que ces sous-produits ont une valeur irremplaçable pour les végétariens. Le moindre filet de jus de citron est considéré comme acidifiant par le docteur Carton, qui rejette en même temps tous les fruits et légumes plus ou moins acides. Le professeur N. Capo (Espagne) obtient, lui, des résultats merveilleux avec ses cures de jus de citron, « le liquide métabolique le plus riche ». Il va jusqu'à conseiller, dans certains cas, d'absorber le jus de 45 à 50 citrons par jour ! Ce fruit, comme tous ceux qui appartiennent au genre *citrus* (pamplemousse et limon, par exemple), est pour lui un excellent reminéralisant. Le professeur

Capo attache, lui aussi, une grande importance aux combinaisons alimentaires ; mais il trouve le tableau du docteur Shelton « fantaisiste et contradictoire ». Pour lui, par exemple, les fruits acides s'harmonisent très bien avec le pain et les céréales, le lait et les fromages également, et puis les pommes de terre avec le raisin, la pastèque, la banane, etc. Pour Carton, les légumes cuits à l'étouffée sont un facteur de surcharge. Pour Mono, la cuisson à grande eau prive les légumes de leurs précieux minéraux. L'usage du sel marin, prôné par Quinton et Ohsawa, est déconseillé par Shelton qui le considère comme un poison. La pomme de terre louée par les uns est systématiquement déconseillée par les autres. Etc. La liste n'est pas close. On ne peut lire dix pages de la littérature végétarienne sans découvrir de nouvelles contradictions.

Nous remarquerons tout d'abord que le fait de présenter des contradictions n'est pas l'apanage du végétarisme. Nous vivons dans un univers dialectique, où les théories contradictoires s'affrontent sur tous les terrains, que ce soit en religion, en philosophie, en politique, en économie, en médecine, etc. La plupart du temps, un examen approfondi montre que ces théories sont moins contradictoires que complémentaires. Leur diversité témoigne simplement de différences de point de vue tout à fait légitimes. L'erreur consiste à affirmer son propre point de vue comme le seul juste, et à condamner les autres. L'erreur, c'est le

dogmatisme sectaire, cause de bien des malheurs.

En ce qui concerne le végétarisme, les différences de point de vue peuvent s'expliquer déjà par des différences de climat, qui exigent des régimes différents. On ne peut s'alimenter aux pôles de la même façon qu'en Afrique équatoriale. On voit les choses différemment selon qu'on se trouve au Japon, en Californie ou dans la froide Angleterre. En France même, on s'alimente de façon différente à Calais et à Menton.

Un autre élément dont il faut tenir compte, c'est que, dans la plupart des régimes que nous avons recensés, nous trouvons une intention thérapeutique. Ceux qui ont établi ces régimes étaient, de leur propre aveu, de grands malades, condamnés par la médecine officielle. C'est le cas pour un Carton, un Mono, un Geffroy, un Ohsawa, une doctoresse Nolfi, pour un des médecins les plus connus de l'Amérique du Nord, le docteur Robert G. Jackson. Tous sont d'accord sur un point : ils ont retrouvé la santé en changeant leurs habitudes alimentaires. Il était normal qu'ils cherchent, par la suite, à faire bénéficier l'humanité de leur expérience. Leur méthode, une fois codifiée, devient la méthode idéale, « la seule » méthode.

Le plus curieux, c'est que des méthodes si contraires aboutissent aux mêmes résultats. Nous n'avons aucun motif de douter de la loyauté et de la bonne foi d'hommes qui, par ailleurs, ont prodigué leur dévouement et fait preuve du souci désintéressé de venir en aide à leurs semblables.

Or, tous, après des années d'expériences, peuvent faire état de nombreux résultats positifs, et leurs patients sont là, prêts à témoigner. Il y a aussi des maladies que la médecine officielle traitait jadis par la chaleur et par l'immobilité, et qu'elle traite maintenant par le froid et le mouvement, avec, dans les deux cas, d'heureux résultats. Les mêmes symptômes morbides, traités de façon différente, disparaissent également : une otite, par exemple, disparaît sous l'effet de médicaments homéopathiques ou d'antibiotiques. De la patience et de la chaleur jointes à la diète auraient eu le même résultat. Que pouvons-nous en conclure ?

Dans le « changement des habitudes alimentaires », ce n'est pas tellement le nouveau régime adopté qui a de l'importance, mais c'est le fait d'abandonner des habitudes nocives. Un nouveau régime, quel qu'il soit, devient alors bénéfique — d'autant que ce régime postule d'autres facteurs de vie saine. La sobriété par elle-même est déjà bénéfique ; la monodiète, que ce soit avec des fruits, des légumes, du lait ou des céréales, repose les organes et favorise un processus de désintoxication. Un régime dissocié, comme le propose Shelton, produit le même effet en facilitant la digestion.

Il reste à savoir si ces régimes, plutôt thérapeutiques, peuvent être considérés comme normaux et poursuivis sans danger. L'expérience de nombreux végétariens semble prouver le contraire. Un régime extrême, après des résultats spectaculaires.

doit être abandonné à plus ou moins brève échéance, parce que de nouveaux ennuis surviennent. Certains, découragés, remettent en cause le bien-fondé du végétarisme. Il y a lieu de rappeler ici la critique du docteur Jean Marchal : le succès de ces méthodes s'appuie sur d'heureux résultats constatés sur des individus, mais « il leur manque d'avoir fait leurs preuves sur des générations ». Le simple végétarisme, lui, a tout un passé derrière lui, et le témoignage unanime de nombreuses générations.

V. COMMENT DEVENIR VEGETARIEN

Nous n'envisageons pas, dans ce chapitre, un végétarisme plus ou moins thérapeutique que l'on adopte temporairement, par exemple comme régime de désintoxication, en vue de remédier à certains troubles ; ni un végétarisme intermittent, qui n'est pas à proprement parler un végétarisme, puisqu'il admet une consommation périodique d'aliments carnés, « pour éviter des carences ». Nous signalons à ce propos qu'il a souvent été malaisé de rendre compte avec exactitude des effets du régime végétarien sur la santé, parce que de nombreuses personnes, qui se disent végétariennes, consomment du poisson ou de la viande de façon systématique, une ou plusieurs fois par semaine, ou bien occasionnellement, « pour ne pas se singulariser ». Ce sont ces dernières qui sont souvent les plus promptes à prêcher le végétarisme dans le but d'y convertir les autres. Les vrais végétariens, nous dit André Passebecq, « ne sont pas ceux qui le crient à tout venant, car ils sont

devenus sages et vivent loin de l'agitation et des vaines querelles ».

Nous envisageons ici le cas de ceux qui, après mûre réflexion et pour des motifs sérieux, décident de changer leurs habitudes et choisissent le végétarisme comme un nouveau mode de vie, ou plutôt comme un élément essentiel d'un nouveau mode de vie. Un tel changement, choisi et commencé dans l'enthousiasme, peut paraître facile en ses débuts ; mais il faut savoir, comme en avertit le docteur Schlemmer, que nous aurons à lutter contre des contraintes intérieures et extérieures, et que « pour avoir la force et l'autorité de récuser les systèmes asservissants, il faut avoir le désir, le besoin, la capacité et la volonté de réfléchir, d'exercer son jugement, d'opérer un choix, de poursuivre un dessein, d'assumer sa destinée, de choisir le sens de sa vie, de sentir, de penser et de vouloir pour soi-même, de ne pas faire comme tout le monde, de résister à l'emprise des réclames, des modes, des préjugés, des idées toutes faites, des jugements d'autrui, des contraintes injustifiées, des propagandes ; bref, de se soustraire au "conditionnement", ce qui exige une claire et constante vigilance ». Les vraies difficultés sont ici fortement soulignées : le régime végétarien, par lui-même, est totalement dépourvu des caractères pénibles et contraignants qu'on attribue en général aux régimes thérapeutiques restrictifs ; mais il va tellement à l'encontre des habitudes et des tendances de ceux qui nous

entourent qu'il soulève à chaque instant des doutes et des objections qu'il faut être capable de résoudre et de surmonter par soi-même.

Le régime de transition

Le premier problème rencontré par celui qui change son mode de vie est celui de la transition. On ne change pas brutalement ses habitudes, surtout quand ces habitudes sont fortement ancrées dans l'organisme, comme c'est le cas dans le domaine de la nutrition. « Des changements trop brusques dans la façon de se nourrir troublent les fonctions organiques. Les enfants, les personnes âgées, les sujets aux digestions difficiles, risquent de voir leur état empirer si les étapes de la réadaptation sont brûlées par impatience ¹. »

« J'ai entendu vanter plusieurs fois la facilité avec laquelle on peut devenir végétarien, et l'absence de danger que constitue le passage brutal d'un régime à l'autre. Une longue expérience me permet de m'inscrire en faux contre cette opinion, et de mettre en garde, tout en les encourageant, les candidats au végétarisme strict. La vérité est que quelques-uns, mais quelques-uns seulement, sont capables de se passer de viande

1. André Passebecq.

complètement et définitivement, du jour au lendemain, sans incidents sérieux. La grande majorité doit, au contraire, procéder par étapes¹. »

Il y aura donc lieu de suivre, pendant un temps plus ou moins long, un régime de transition. Ce régime variera selon la nature et la force des habitudes qui doivent être abandonnées. Il va de soi que celui qui n'est pas gros mangeur de viande et qui ne tient fortement à cette nourriture, ni par goût, ni par principe, pourra passer rapidement et sans difficulté au régime végétarien. Quant au gros mangeur de viande, il devra patienter. Il pourra commencer à supprimer tout aliment carné (poisson et charcuterie compris) au repas du soir. Puis il réduira petit à petit sa ration de viande au repas de midi. Un peu plus tard, il supprimera la viande complètement un ou deux jours par semaine ; ensuite, il n'en consommera qu'un ou deux jours par mois. Un jour enfin, il oubliera que la viande faisait partie de son alimentation.

Pendant cette période, il compensera ce qu'il pourrait ressentir comme un manque en consommant plus d'œufs, en augmentant sa ration de fromage, en insistant sur les céréales ou en consommant un peu de légumineuses.

Bien entendu, ce ne sont là que des suggestions. Chacun devra agir selon ce qu'il ressent. Il faut savoir qu'un changement de régime provoque parfois des crises de désintoxication. C'est pourquoi

1. Docteur Pierre Oudinot.

il vaut mieux être patient et avancer lentement, plutôt que d'être obligé de faire machine arrière.

Le facteur le plus important est l'état d'esprit avec lequel on entreprend cette réforme. Celui qui a bien pesé ses motifs et qui est convaincu, en ce qui le concerne, de la nécessité et du bien-fondé de son choix, abandonnera très vite et sans difficulté l'usage de la viande. Si des « envies » surviennent, dans les premiers temps, il est plus sage de les satisfaire et de ne plus y penser. Il faut surtout éviter de ruminer ces dérogations avec un sentiment de culpabilité. Au bout de quelques mois, ou plus tard, on éprouvera un certain dégoût à la vue et à l'odeur de la viande. L'idéal sera de ne plus y faire attention, de l'oublier. Comme nous l'avons suggéré dans notre premier chapitre, il convient de ne pas définir le végétarisme en fonction de la viande qu'il exclut, mais, positivement en fonction des aliments qu'il inclut. On en finira ainsi avec un végétarisme agressif et sectaire, toujours prêt à prendre feu contre les « carnivores ». Le végétarien compose son alimentation de produits végétaux auxquels il ajoute, s'il le désire et dans la mesure où il le désire, les œufs, le lait et les fromages. Il n'a point à juger l'alimentation des autres. Nous n'insisterons jamais assez sur l'importance de la mentalité dans le choix et la pratique du végétarisme.

Quelle méthode choisir ?

Nous serions tenté de répondre : aucune. Il convient en effet d'aborder le végétarisme sous son aspect le plus large, en dehors de toute idéologie et de toute contrainte dogmatique. C'est une façon de s'alimenter que l'on recherche, non une doctrine.

En fait, le candidat au végétarisme ne se trouve pas amené d'emblée à choisir entre plusieurs méthodes. Plusieurs cas peuvent se présenter. Tel candidat a décidé de réformer son mode de vie pour des raisons d'ordre moral ou sentimental. Le meurtre des animaux le choque et, en bonne logique, il refuse de s'en faire le complice en consommant leur chair. Tel autre se voit conduit à des engagements spirituels qui requièrent le renoncement à un régime carné. Dans ces deux cas, il est uniquement question d'abandonner l'usage de la viande. Il est possible que ces deux candidats ignorent tout de la diététique et croient qu'il leur suffit de rayer la viande de leurs menus pour que tout rentre dans l'ordre. Ils risquent de faire des carences faute de connaissances qui leur permettraient de composer des menus équilibrés. A ceux-ci, nous conseillons de choisir une méthode très souple, se rapprochant le plus possible de la diététique classique. Ils auront avantage à consul-

ter des œuvres comme celles d'André Schlemmer ou d'André Passebecq, qui sont de véritables sommes et où ils trouveront les règles de la nutrition situées à leur vraie place, dans un contexte intéressant dans sa totalité le développement harmonieux de l'être humain. Le végétarisme y est présenté, non comme un dogme, mais comme une option.

D'autres candidats ont découvert le végétarisme en même temps qu'une méthode, et, pour eux, les deux se confondent. A la suite de lectures ou de conférences, leur intellect a été séduit par la dialectique d'une doctrine qui leur promet des avantages non négligeables, tels que la santé, la longévité, une capacité de travail accrue, la joie de vivre, etc. L'expérience vaut d'être tentée et ils la tentent avec l'ardeur des néophytes. Nous mettons en garde contre la soumission inconditionnelle à des méthodes extrêmes. Nous ne condamnons pas celles-ci pour autant. Nous reconnaissons volontiers à chacune sa vérité relative. Il peut être utile à tel ou tel de s'inspirer de l'une ou l'autre, selon les circonstances. Mais, sauf dans des cas exceptionnels et qui ne relèvent pas de la seule diététique, il faut toujours se garder une liberté de manœuvre. Les besoins changent, et il importe de rester à l'écoute de son corps pour connaître ses vrais besoins. L'équilibre d'un organisme vivant n'est pas acquis une fois pour toutes par une décision de la volonté ; il est constamment remis en question, de même que l'équilibre

physique de notre corps qui, tandis que nous marchons, est constamment détruit et rétabli.

Il est donc nécessaire de s'instruire ; toute une littérature est là pour nous y aider. Les expériences se chargent ensuite de compléter l'instruction, parfois à nos dépens. Il faut savoir alors en tirer des leçons sans se décourager.

La littérature végétarienne

Il n'existe pas de manuel du parfait végétarien. ni, à notre connaissance, un livre traitant du végétarisme de façon exhaustive et scientifique. Cette étude scientifique reste à faire. Elle doit couvrir plusieurs générations. Quelques études systématiques ont été entreprises aux Etats-Unis. mais avec de faibles moyens, sur un nombre restreint de sujets observés pendant une courte période. Selon Janet Barkas, on attend des informations plus intéressantes et plus concluantes d'une étude commencée en Californie et portant sur environ cent mille adventistes qui, eux, sont végétariens depuis plusieurs générations.

Pour ces raisons, il convient d'aborder la littérature végétarienne avec un esprit critique, capable de discerner le travail sérieux du chercheur et de l'homme d'expérience, qui émet prudemment des hypothèses et nuance ses affirmations, de ce

qui n'est que commentaire plus ou moins autorisé, répétition plus ou moins exacte, déduction plus ou moins légitime. Le défaut des vulgarisateurs enthousiastes est précisément de manquer souvent de discernement et de faire passer la volonté de convaincre avant le souci de l'exactitude. Nous pourrions dire de la littérature végétarienne qu'elle est volontiers triomphaliste, laudative, prosélytique. On y décèle, chez certains auteurs, une tendance à faire du végétarisme une véritable religion : « Le végétarisme pour tous ! » : à la limite, et chez un petit nombre seulement : « Hors du végétarisme, pas de salut ! » C'est dommage, car cette littérature contient, à côté de ses outrances et de ses inexactitudes, une foule de renseignements précieux qu'il faut savoir extraire. Un travail d'orpailleur !

Il faut également garder, dans cette étude. l'esprit serein ; ne serait-ce, en premier lieu, que pour ne pas se laisser déconcerter par les contradictions que nous avons signalées plus haut, et pour ne pas céder au découragement devant des considérations par trop alarmantes. Il y a longtemps que les publications végétariennes sonnent l'alarme : à propos des diverses sortes de pollutions, de plus en plus envahissantes ; à propos de manœuvres dangereuses qui mettent en péril la santé des individus et la conservation de l'espèce ; à propos de l'emploi de produits de plus en plus toxiques qui nous empoisonnent lentement. Il est bon que ces choses soient dites. Il est

avantageux pour tous d'être averti et de se tenir en alerte. Mais la fréquence de ce martèlement risque d'aboutir, chez des êtres affaiblis et fatigués, à l'obsession et à la paralysie. On finit par se poser des questions à propos de chaque aliment qu'on voit dans son assiette. S'agit-il de carottes, par exemple ? On s'interroge : ces carottes, ont-elles été cultivées biologiquement ? N'ont-elles pas poussé dans un terrain qui aurait reçu un produit désherbant ou insecticide ? N'ont-elles pas perdu leurs vitamines en trempant trop longtemps dans l'eau ? Ne sont-elles pas oxydées du fait d'avoir été râpées trop longtemps avant d'être consommées ? Un auteur prétend que, dans ce cas, elles deviennent toxiques. Le filet de citron qui les assaisonne ne va-t-il pas entraver leur digestion ? La carotte en effet est classée comme « petit farineux » et donc incompatible avec l'acide du citron... Etc. Cet exemple, qui est à peine une caricature, pourrait être multiplié à l'infini à propos de tous les aliments. Ainsi, tout en faisant nous-même pour le mieux, devons-nous nous en tenir au conseil du docteur Shelton : « Par-dessus tout, ne devenez pas maniaque en la matière. Mangez votre repas et oubliez-le. Laissez vos amis manger à leur guise et ne faites pas de commentaires diététiques à table. »

Il ne faut pas tomber non plus dans le travers de tout peser avec minutie et de manger avec, devant soi, une balance, comme on l'a reproché, à tort ou à raison, aux cartoniens. Il est également

inutile de consulter à chaque repas la carte des vitamines ou le tableau indiquant les teneurs en sels minéraux pour chaque aliment. Certains qui vitupèrent la médecine et l'usage des remèdes en viennent à considérer les légumes qu'ils consomment comme autant de médicaments. « Il fut un temps, nous dit André Passebecq, où le calomel était bon pour le foie, la quinine pour la rate, la digitaline pour le cœur, la strychnine pour les nerfs, le fer pour le sang, le phosphore pour le cerveau, le calcium pour les os. De nos jours, la mode de la thérapeutique alimentaire fait commettre une erreur semblable (moins grave cependant) : la carotte guérit les maladies des yeux, le céleri guérit les rhumatismes, les oignons sont bons pour les nerfs et les reins, les épinards pour le sang et la gravelle, la pastèque pour l'érysipèle, le cresson pour le rachitisme, la laitue pour l'insomnie, l'ail pour le cœur et la circulation, le raisin pour le sang, les aliments alcalins pour l'acidose... » Et cette liste est encore bien incomplète !

Nous avons insisté à dessein sur ces travers qui empoisonnent littéralement l'existence de nombreux végétariens, notamment de ceux qui ont choisi le végétarisme pour des motifs hygiéniques. Nous terminerons en proposant à la méditation de ces végétariens anxieux un dialogue extrait de la vie des moines Zen. Un disciple demande au maître quelle est la voie pour parvenir au Tao ou au Satori, qui est le but du Zen :

Le maître : « Quand on a faim, on mange ; quand on est fatigué, on dort. »

Le moine : « C'est ce que font tous les gens : leur voie est-elle donc la même que la vôtre ? »

Le maître : « Elle n'est pas la même. »

Le moine : « Pourquoi non ? »

Le maître : « Quand ils mangent, ils ne font pas que manger, ils élaborent toutes sortes d'imaginations. Quand ils dorment, ils ne font pas que dormir, ils donnent libre cours à mille pensées oiseuses. Voilà pourquoi leur voie n'est pas ma voie. »

L'alimentation végétarienne

Le premier souci du débutant, c'est de savoir comment il composera ses menus. Or, il n'aura que l'embarras du choix. L'alimentation végétarienne permet une variété de préparations inimaginable pour quantité de mangeurs de viande, habitués depuis des années à l'indispensable bifteck-frites quotidien. La plupart des ouvrages que nous avons cités, notamment ceux de Bircher-Benner, Oudinot, Passebecq, contiennent des menus types, correspondant aux différentes époques de l'année, et une liste des légumes et des fruits dans le genre du « calendrier végétarien » établi par le docteur Bonnejoy et qui indique pour cha-

que mois les produits que l'on trouve sur les marchés. Ces ouvrages contiennent en outre une foule de recettes qui en font d'excellents livres de cuisine. La gastronomie même n'est pas étrangère au végétarisme, quoi qu'en pense Jules Carles qui prétend que « si l'on suivait ses goûts et ses instincts nutritifs, le retour à l'alimentation végétale n'aurait guère d'adeptes ». Un plat végétarien n'est nullement « moins appétissant » qu'un rosbif saignant. Pour comprendre et apprécier l'alimentation végétarienne, il faut l'avoir expérimentée, dans des conditions normales, et non par contrainte, comme il arrive en période restrictive. Il est remarquable que les enfants végétariens dévorent avec appétit et avec un plaisir évident les fruits de toutes sortes et de larges portions de crudités, au contraire de ceux qu'il faut souvent gronder pour qu'ils mangent de la viande.

Le végétarien aime, en général, commencer son repas par une copieuse salade. La plupart des légumes frais peuvent être consommés crus, ce qui permet de varier ces salades à l'infini. Chacun mêlera, selon son goût, les feuilles vertes, indispensables, et les racines ou bulbes râpés. Pour l'assaisonnement, beaucoup de végétariens préfèrent ne pas employer le vinaigre et le remplacent par du jus de citron, ce que d'autres déconseillent. Une bonne huile et un peu de sel suffisent généralement, et toute une gamme de condiments naturels peuvent être utilisés pour rehausser et varier les saveurs : ail, oignons, échalotes, persil,

estragon, etc. Là encore, l'imagination peut s'en donner à cœur joie ; mais il ne faut pas oublier que les préparations les plus simples sont les plus saines et les plus digestes. Il n'est pas nécessaire de mettre tous les produits du jardin à la fois dans le saladier. Ajoutons néanmoins que cette simplicité n'est point synonyme d'austérité. En faisant appel à l'imagination, nous suggérons au contraire que le repas végétarien soit un vrai plaisir tant pour la vue que pour le goût. A lire certains auteurs, on pourrait croire que le végétarien est invité à prendre son repas dans un coin du jardin et de la façon que l'on croit la plus « naturelle », c'est-à-dire comme un animal.

Lorsqu'on a consommé une copieuse ration de crudités, on peut s'abstenir de légumes cuits. Il est possible, cependant, de les conserver au menu, en petite quantité, pour accompagner le plat de résistance qui sera composé de céréales : blé, riz ou millet en grains, sarrasin, couscous, boulgour, pâtes, etc. On pourra y ajouter de temps en temps des œufs ou des légumineuses. On terminera le repas par un laitage, fromage ou crème ou yaourt, ou encore quelques fruits secs. Certains se trouvent bien, le soir surtout, d'une salade, d'un potage aux légumes et d'un peu de fromage.

Ces quelques suggestions sont purement indicatives. Comme notre propos n'est pas d'écrire un livre de cuisine, nous n'indiquerons pas de recettes particulières.

Le petit déjeuner des végétariens est le témoi-

gnage le plus éloquent de la liberté de manœuvre laissée à chacun. Certains se contentent d'un verre d'eau ou d'une tisane. D'autres prennent quelques fruits frais ou secs, accompagnés ou non de crème fraîche ou de lait caillé, ou une bouillie de céréales, ou le Bircher-muesli, composé de céréales crues, de fruits et de lait, ou simplement un café ou un thé accompagné de quelques biscottes.

Les boissons

« La seule boisson naturelle est l'eau, et l'homme est le seul qui prétend parfois apaiser sa soif avec un autre liquide ¹. » Les végétariens s'abstiennent généralement de toute boisson alcoolisée, et, pour celui qui avait l'habitude de consommer du vin ou de la bière, l'eau peut paraître fade. Il est plus facile cependant de se passer de ces boissons lorsqu'on ne consomme pas de viande. Comme conséquence d'une consommation plus copieuse de fruits et de légumes, la plupart des végétariens ne connaissent pas la soif et n'éprouvent pas le besoin de boire. L'eau qu'ils trouvent dans leur alimentation leur suffit.

De toute façon, il est préférable, si l'on boit, de boire un moment avant les repas, pour ne pas diluer les sucs digestifs au moment de la digestion.

1. Docteur Pierre Oudinot.

Si malgré tout on a soif au cours du repas, il faut boire modérément de l'eau pure. Un certain engouement pour les jus de fruits a laissé s'implanter, chez nombre de végétariens, la conviction que le jus de fruit, boisson saine, pouvait se consommer en toute occasion, et qu'en particulier il pouvait avantageusement remplacer le vin au cours des repas. Cette croyance, entretenue par la publicité, est fautive. Si l'on a soif, le jus de fruit ne rafraîchit pas vraiment. Pris au cours d'un repas, il risque de provoquer des fermentations. Il n'est guère recommandable que le matin à jeun, et, au jus de fruit conservé, il faudra préférer le jus frais que l'on extrait soi-même ou, mieux encore, le fruit consommé dans son état naturel.

Que penser du thé et du café ? La plupart des hygiénistes considèrent ces deux boissons comme toxiques, à cause des alcaloïdes qu'elles contiennent et des purines qu'elles laissent dans l'organisme. Il faut, ici comme ailleurs, distinguer l'usage de l'abus. L'opinion du docteur Schlemmer sur ce sujet nous paraît raisonnable : « Le thé et le café provoquent une accélération du pouls, une élévation de la tension artérielle, de la polyurie et de l'insomnie. Certaines personnes y sont particulièrement sensibles et sont forcées de s'en abstenir ; la plupart s'y accoutument et s'en passent difficilement. A dose modérée, ce sont des stimulants relativement bénins, parce qu'ils sont très vite éliminés et que leur usage ne provoque pas de lésions anatomiques. Le café léger et le

thé clair peuvent sans inconvénient faire partie du premier repas, une petite tasse de café être prise après le repas de midi, un peu de thé clair être bu par les personnes à qui le goûter réussit. Mais beaucoup de personnes ont de l'insomnie si elles en boivent dans la soirée... »

Il convient également de ne pas abuser des tisanes qui contiennent elles aussi parfois des alcaloïdes, et sont de véritables médicaments. C'est une erreur de croire qu'elles facilitent la digestion : c'est souvent le contraire qui se produit.

L'approvisionnement

Les conditions de vie de notre époque nous obligent à une discrimination de plus en plus difficile entre ce qui est sain et ce qui ne l'est pas. Une expansion démographique désordonnée et, dans certains pays, l'élévation du niveau de vie ont rendu nécessaire la recherche du rendement maximum, ce qui a conduit à sacrifier la qualité au bénéfice de la quantité. Par des moyens artificiels, on force la nature à des résultats anormaux. Des déséquilibres s'ensuivent, que l'on compense par des manœuvres de plus en plus nocives. Des produits dangereux, par exemple, employés pour la protection des cultures, laissent sur ou dans les végétaux des résidus que l'on retrouve ensuite

dans l'organisme. Il en va de même pour certains procédés d'extraction et de raffinage, ou de présentation et de conservation des aliments. L'industrie alimentaire nous offre quantité de denrées dévitalisées, dénaturées, de valeur nutritive amoindrie, et contenant des éléments toxiques. Ces inconvénients n'affectent pas seulement les végétariens, car la santé est un bien précieux pour tous les hommes ; mais on doit reconnaître que les végétariens ont beaucoup fait pour les dénoncer. D'autres ont suivi, et l'on voit se multiplier actuellement les mouvements de défense des consommateurs. Les autorités médicales, de leur côté, interviennent auprès des pouvoirs publics pour que soient exclus de l'industrie alimentaire certains procédés et l'emploi de produits toxiques.

Sans attendre ces interventions, dont les résultats concrets sont toujours lents à se manifester, une agriculture nouvelle a vu le jour, qui reprend les modes de culture traditionnels avec le secours du machinisme moderne. Il en va de même en ce qui concerne l'industrie alimentaire : des sociétés de production ont accepté de sélectionner ou de « conditionner » elles-mêmes des produits dont elles garantissent l'intégrité et la non-nocivité. On trouve actuellement, dans toutes les villes, des magasins spécialisés où il est possible de se procurer ces produits.

L'inconvénient de cette situation, réjouissante par bien des côtés, c'est qu'elle tend à accréditer l'opinion que le végétarisme, confondu avec la

consommation de ces produits, est un privilège réservé à une certaine classe. Cette opinion est renforcée par l'objection souvent entendue que ces produits coûtent cher, et qu'il n'est pas à la portée de toutes les bourses d'être végétarien.

Il ne faut pas confondre épicerie fine et alimentation saine. Tous les produits « diététiques » ou « biologiques » que l'on trouve dans les maisons spécialisées ne sont pas indispensables. De plus, il est normal que l'on accepte de payer plus cher des produits qui offrent une garantie, et dont des conditions particulières de production et de conditionnement augmentent le prix de revient. Ces dépenses sont largement compensées par les économies réalisées sur d'autres denrées, la viande et le vin par exemple. Dans son ensemble, le régime végétarien est même plus économique que le régime carné.

Le végétarien essaiera de se procurer, dans la mesure du possible, des fruits et des légumes non traités. Cela est facile si l'on vit à proximité de centres de production ou de commercialisation spécialisés. On en trouve aussi sur les marchés, surtout près de petits cultivateurs. En cas de doute sur la provenance et sur les traitements subis, il est recommandé de peler les fruits et de nettoyer soigneusement les légumes.

Il importe également de se montrer exigeant sur la qualité de certains produits de base d'une utilisation quotidienne : le pain complet ; les céréales complètes sous forme de grains, de pétales

ou de flocons ; les huiles diverses qu'on utilise pour assaisonner les crudités et qui peuvent avantageusement remplacer le beurre ; le sel marin gris. le sucre roux à consommer avec parcimonie, le miel garanti pur et obtenu par centrifugation, sans être chauffé, etc. On aura avantage à consommer périodiquement des aliments dits « de complément », comme le germe de blé, la levure alimentaire, le pollen, et à rehausser la valeur nutritive d'un plat de légumes avec certains concentrés végétaux, ou des produits à base de soja, comme le tamaris et le miso japonais, ou simplement avec de la farine de soja.

Il s'agit de mettre en place un réseau de nouvelles habitudes et cela peut au début présenter des difficultés, mais après quelques mois d'expérience on se rend compte que le végétarisme simplifie singulièrement l'existence.

Les servitudes du végétarisme

Aux difficultés d'adaptation, plus ou moins pénibles selon les sujets, viennent s'en ajouter de plus sournoises, provenant de l'entourage. La mode n'est pas encore au végétarisme, loin de là ! Or, un être qui se singularise d'une façon quelconque s'attire les conseils apitoyés des uns et les critiques moqueuses des autres. Impossible d'y échapper.

Les premières épreuves commencent dans le milieu familial. On s'inquiète, ouvertement, des conséquences de ce régime sur la santé du membre dissident. On s'interroge, plus discrètement, sur les motifs qui ont amené ce dernier à rompre avec les habitudes de la famille. On lui pose des questions, plus ou moins directes. On essaie, plus ou moins habilement, de lui faire abandonner ses « idées ». Il faut s'expliquer, se justifier, se défendre, et cela est d'autant plus pénible que ces affrontements se produisent presque toujours à l'occasion des repas, c'est-à-dire au moment où l'on devrait se trouver parfaitement détendu. La présence d'un nouveau convive, les réunions familiales, les invitations à l'extérieur obligent à reprendre sans fin les mêmes explications, à subir les mêmes conseils et parfois les mêmes quolibets.

Cette situation, pénible pour les uns, agit sur d'autres comme un stimulant. Non contents de se défendre, ils attaquent ; persuadés que le végétarisme est bon pour tous, ils essaient de convaincre leurs parents et amis, ils exposent complaisamment les méfaits de l'alimentation carnée et les bienfaits de l'alimentation végétale. La table familiale se transforme en tribune, avec tous les inconvénients que cela implique, tant pour les esprits que pour les estomacs.

Le désarroi des uns et des autres s'explique par la valeur symbolique attachée au repas pris en commun et qui suppose, naturellement, que les convives consomment la même nourriture.

Le végétarien peut éprouver un sentiment de solitude, en se voyant en quelque sorte exclu de cette communion alimentaire, et il risque de se replier sur lui-même. On constate chez certains une tendance à la ségrégation qui trouve un encouragement dans des articles prônant le retour à la nature. On aspire à se grouper entre gens qui partagent une même conviction. On est mûr pour des expériences malheureuses dont beaucoup sont revenus découragés.

Les inconvénients que nous venons de signaler ne sont pas le lot fatal de tous ceux qui débutent dans le végétarisme. Ils ne sont d'ailleurs pas inhérents au régime lui-même. Il est difficile de les expliquer parce qu'ils relèvent de l'irrationnel. Dans nos sociétés, la viande est chargée d'un tonus affectif considérable. André Schlemmer parle d'une « mystique de la viande », et il se demande d'où vient « l'intensité des sentiments qui attirent vers la nourriture carnée ». Il ne trouve qu'une réponse : « Pour être aussi chargées de sentiments tellement étrangers à la raison objective, il faut que ces motivations proviennent de l'inconscient et même de l'inconscient collectif. » Il y a un mystère de la nourriture, laquelle semble n'avoir d'autre rôle que d'entretenir la vie de nos organismes, mais peut également devenir objet de culte, fétiche ou drogue.

Le désir de comprendre ce mystère a conduit André Schlemmer à s'intéresser au cannibalisme qui lui a tout de suite paru « riche d'enseigne-

ment ». C'est un sujet dont on parle peu et qui est assez mal connu. Les quelques pages que lui consacre le docteur Schlemmer sont, elles aussi, riches d'enseignement. Elles nous démontrent une fois de plus, s'il en était besoin, que nous sommes loin de connaître le tout de l'homme, et qu'il nous reste beaucoup à apprendre. Nous nous contenterons de remarquer que, malgré la répugnance qu'il nous inspire, le cannibalisme a été beaucoup plus répandu qu'on ne le croit. « Partout il y a eu des mangeurs d'hommes comme il y avait des mangeurs de mammifères, d'oiseaux, de poissons, de batraciens, de reptiles, de crustacés, de coquillages et même de sauterelles, de termites et de vers. Tout homme en a parmi ses ancêtres. » En certaines régions d'Afrique, on engraisait des hommes pour la boucherie, et la viande humaine était considérée « comme la plus succulente de toutes, bien au-dessus de celle du singe qui lui ressemblait le plus... ».

Quelques faits isolés ont montré que, même à notre époque, l'homme, tellement l'instinct de conservation est fort en lui, était encore capable d'aller jusque-là.

Du simple point de vue de la nutrition, Billard écrivait que « les protides animaux concourent d'autant plus à la croissance qu'ils proviennent d'une espèce plus voisine ». Il n'y avait qu'un pas à franchir, et Jules Carles l'a franchi : « Les protides les mieux utilisés seraient ceux qui ont la constitution en acides aminés la plus proche de

celle de notre organisme : du point de vue biochimique, le cannibalisme se justifierait. »

Dans la conclusion de son étude, André Schlemmer pose encore une question et émet une hypothèse sur l'origine du carnivorisme :

« Devant la parenté entre le carnivorisme et le cannibalisme, la pensée s'est imposée jusqu'ici que le second a été tantôt un substitut, faute de gibier, d'élevage, tantôt un prolongement et une perversion du premier. On peut se demander, et l'on nous pardonnera cette conclusion évidemment paradoxale, si ce n'est pas l'inverse qui s'est produit, et si la pensée magique n'a pas d'abord conduit les hommes tout à la fois aux sacrifices humains et à l'anthropophagie, qui, somme toute, y répond plus parfaitement, et si, en sacrifiant l'animal et en en mangeant, l'homme n'a pas réussi à répondre aux mêmes motivations, à obéir aux mêmes pensées, à satisfaire aux mêmes désirs, tout en adoptant, grâce à une substitution d'objet, une coutume moins dangereuse, moins exposée au ressentiment d'autrui et moins chargée de culpabilité. »

Cette longue parenthèse nous permet de constater que si de nombreux éléments, qui n'ont rien à voir avec la physiologie de la nutrition, se sont greffés sur le végétarisme, il en va de même en ce qui concerne le carnivorisme. Il est curieux que le mot « viande », qui provient du latin *vivenda* signifiant « ce qui sert à la vie », et qui a d'abord

désigné toute espèce d'aliment, soit devenu, dans le courant du XVII^e siècle, synonyme de la chair de l'animal, comme si l'on voulait indiquer par là que ce qui est nécessaire à la vie, l'aliment par excellence, c'est l'aliment carné.

Ce sont ces éléments irrationnels et, la plupart du temps inconscients, qui rendent difficiles les relations entre végétariens et non-végétariens. L'essentiel, du point de vue social et familial, c'est d'éviter les conflits et la ségrégation. Nous avons dit que ces inconvénients ne sont pas inévitables, et nous ajouterons que lorsqu'ils surviennent, il ne faut pas en rejeter toute la responsabilité sur l'entourage. Le végétarien qui se montre ferme mais discret dans son comportement, saura toujours se faire respecter. Il aura intérêt à ne pas se laisser entraîner à des discussions d'où le feu jaillit plus facilement que la lumière. Quand on l'interrogera sur son régime, il répondra simplement, en évitant de choquer ses interlocuteurs. Il y a une manière agressive et provocante d'afficher son végétarisme. Une telle attitude n'est plus de mise à notre époque où le végétarisme commence précisément à être mieux connu et admis.

Est-ce qu'un végétarien peut se permettre des dérogations à son régime ? La question se pose souvent en face des tentations qui viennent autant de l'intérieur que de l'extérieur. Nous avons déjà répondu que c'est affaire d'appréciation personnelle. Tout dépend des motifs qui ont fait adopter le végétarisme. Certains laissent le champ libre à

des exceptions, d'autres non. Il faut d'une part être logique avec ses convictions et, d'autre part, loyal et fidèle vis-à-vis de ses engagements. Tout comme pour l'alcool et le tabac, il est ici plus facile de s'abstenir totalement que de se limiter.

On objecte parfois qu'un végétarisme intransigeant fait obstacle à des relations familiales ou sociales. Mais on peut avoir plaisir et avantage à se rencontrer ailleurs qu'autour d'une table. On peut également accepter une invitation chez des amis en leur signalant que l'on ne consomme pas de viande, ce qui est en général très bien compris. On peut, au restaurant, se faire servir un repas végétarien, même si cela étonne ou choque certains serveurs.

Du fait que le végétarisme n'est pas encore tout à fait passé dans les mœurs, en même temps qu'un nouveau régime c'est un autre style de vie qu'on est amené à adopter. Il faut savoir user de tact et de diplomatie pour se faire accepter et pour éviter de se couper de la société. Nous pouvons affirmer qu'en divers pays, de nombreux végétariens ont déjà prouvé que cela était possible.

Méfions-nous des mots

De même que le mot viande, pour les carnivores, certains mots — dont on abuse — ont revêtu une

valeur magique dans les milieux végétariens et naturistes. On emploie constamment, par exemple les mots « naturel », « biologique », « diététique ». La publicité s'en est d'ailleurs emparée, comprenant le tonus affectif qu'eux aussi contenaient. Ces mots, pour beaucoup, sont un label de garantie : tout ce qui est naturel, biologique ou diététique est « bon » et « sain ». Il y a avantage là encore à recourir au dictionnaire.

Le mot « naturel », que l'on emploie à tort et à travers à propos de toutes sortes d'aliments, s'applique, dans son sens le plus courant, à ce « qui n'a pas été modifié, traité par l'homme¹ ». En matière d'alimentation, il s'applique donc strictement aux fruits et aux légumes, dans l'état où la nature nous les présente. Seuls, les frugivores et les crudivores peuvent se targuer de consommer des produits naturels. Mais l'alimentation de certains Esquimaux pouvait également être qualifiée de naturelle puisque, leur nourriture se composant de viande pour plus de 90 %, ils consommaient celle-ci crue et non apprêtée. De plus, tout ce qui est naturel n'est pas bon pour autant ; la nature, en effet, produit les poisons les plus violents à côté des denrées alimentaires qu'elle nous fournit. Lorsque le mot « naturel » figure sur une étiquette, nous devons exercer notre sens critique pour déterminer, si possible, sa signification réelle. Il a pu être employé de bonne foi et légitimement pour indiquer que le produit qu'il qualifie, de par sa

1. Le Petit Robert.

provenance et par les procédés de conditionnement, est un produit sain ; ou bien il n'a d'autre utilité que de séduire le client et de l'inciter à acheter.

Le mot « biologique » connaît une égale fortune. Il y a une culture biologique, une alimentation biologique, du pain biologique, des fruits biologiques, etc. Là encore, il y a équivoque. Le Petit Robert donne comme signification : « relatif à la biologie », puis, par extension, « qui a rapport à la vie, aux nécessités vitales ». Cette définition a connu une nouvelle extension, il y a quelques années, sous l'impulsion de biologistes qui, en réaction contre l'emploi systématique de produits chimiques de synthèse en agriculture, ont réagi en mettant l'accent sur les valeurs de la vie. Ils ont voulu rappeler que la terre, réalité vivante, avait pour rôle de fournir aux vivants que nous sommes des aliments vivants. C'est pour cela qu'ils ont donné aux méthodes qu'ils remettaient en honneur le nom d'agriculture biologique. « La culture biologique a pour but de maintenir et de développer la "vie", en augmentant la fertilité du sol et en l'assainissant de telle façon que, par des soins appropriés, cette culture intelligente permette de faire davantage de rendement de qualité supérieure et naturelle... » (professeur Raoul Lemaire). « L'agriculture biologique, c'est cela : une nouvelle doctrine de l'agriculture qui fait appel aux plus récentes découvertes de la biologie, au matériel le plus moderne et aux meilleures tra-

ditions de nos anciens paysans. C'est une conception nouvelle des problèmes de la vie, qui donne à la puissance de la vie une confiance sans limites¹. » Cette conception s'est en même temps étendue à l'élevage.

Le terme « biologique » appliqué à un produit indique normalement que ce produit est issu de ce mode particulier de culture ou d'élevage, et qu'il présente toute garantie quant à son équilibre organique et à son intégrité. Il convient de ne pas confondre, comme on le fait fréquemment, culture « biologique » et « culture sans engrais ». La première fournit au sol les éléments dont il a besoin pour produire des végétaux équilibrés, la seconde se contente de ne pas utiliser les engrais de synthèse et les poisons destinés à combattre les parasites. Ses produits ne sont pas forcément des produits équilibrés. Leur valeur dépend, dans ce cas, uniquement de la valeur du terrain.

On parle aussi d'aliments « diététiques », toujours dans le même sens qu'aliments naturels ou aliments biologiques, pour indiquer que ces aliments sont de « bons » aliments que l'on peut consommer sans crainte. La loi vient à notre secours pour préciser le sens de ce terme, au moins pour la France. Un décret du 25 mars 1966 a, en effet, défini l'aliment diététique comme « tout produit alimentaire non médicamenteux possédant des propriétés particulières concernant la santé

1. Professeur Jean Boucher.

humaine, ou convenant à la pratique de certains régimes ou à l'alimentation infantile ».

C'est l'occasion de rappeler ici que les produits les plus sains ne sont pas bons absolument et dans tous les cas. C'est l'erreur de bien des végétariens débutants, qui croient qu'on peut impunément manger n'importe quelle quantité d'un aliment lorsque cet aliment est considéré comme sain. C'est ainsi que certains consomment trop de sucre, trop de fruits, trop de crudités, trop de céréales, surtout sous forme de pain complet. Ils se plaignent ensuite de dilatation d'estomac, d'encombrement, de fermentations, etc. Il faut au contraire commencer par de petites quantités et observer les réactions de l'organisme. Une excellente façon de réduire son alimentation sans éprouver une sensation de manque parce que les aliments seront plus complètement absorbés, c'est d'apprendre à mâcher soigneusement chaque bouchée. Cette discipline contribuerait à elle seule à faire éviter bien des inconvénients. On sera étonné des résultats. L'Américain Horace Fletcher, au début du siècle, avait fait de la mastication l'élément essentiel de sa méthode, connue sous le nom de fletchérisme. Les aliments devaient être totalement réduits en liquide avant d'être avalés. La macrobiotique insiste également sur la nécessité d'une mastication prolongée : « La mastication est le point le plus important du régime, on doit mastiquer au moins trente à cinquante fois chaque bouchée. Non seulement la mastication complète permet une meil-

leure assimilation des aliments par l'organisme, mais elle modifie, fait progresser l'intellect et procure une vision plus profonde des choses et du monde¹. »

L'enfant végétarien

Le sujet est important et demanderait de longs développements, qui doivent être réservés à des spécialistes. Nous nous contenterons de donner ici quelques indications.

La nourriture normale du bébé qui vient de naître est le lait maternel. Pour bien des raisons, l'allaitement au sein a été de plus en plus abandonné. Les mamans végétariennes, quand elles le peuvent, allaitent leurs enfants. Selon le docteur Oudinot, « pour l'enfant élevé au sein, le lait convient seul jusqu'à dix ou douze mois ».

Lorsque la mère ne peut pas allaiter son enfant, il y a lieu d'utiliser un produit de remplacement. Le lait de vache semble dans ce cas le mieux indiqué, bien que certains diététiciens marquent une préférence pour le lait de jument ou le lait d'ânesse, moins faciles à obtenir.

Certains végétariens, des végétaliens surtout, ont essayé d'élever des nourrissons avec des « laits » végétaux, à base de céréales, d'amandes

1. Guy Massat.

ou de soja. Il est possible que ces produits, du point de vue de la chimie, contiennent les éléments des autres laits ; il n'en reste pas moins que l'enfant, un petit animal après tout, a besoin dans ses premiers mois, comme tous les mammifères, d'un lait animal. Ce qui est sûr, c'est que des végétariens ont eu des ennuis sérieux avec l'emploi de succédanés végétaux. Le docteur Carton qui avait eu à « récupérer » de nombreux végétaliens, venus à lui après des expériences malheureuses, nous a laissé ce témoignage : « Que de petits enfants, conduits au régime exclusif du lait d'amandes, sans lait animal, ont été mis ainsi en cachexie avec eczéma généralisé ! » Quand on sait l'importance déterminante des premières années dans la vie d'un individu, il y a lieu de chercher, avant toute autre considération, ce qui est le meilleur pour l'enfant, et de fixer ses choix avec une grande prudence.

La même prudence s'impose quand il s'agit de régler l'alimentation des jeunes enfants. Pour l'enfant né dans une famille végétarienne, l'adaptation est facile. Après le sevrage, on lui donnera des bouillies légères au lait ou au bouillon de légumes, avec de la farine complète de froment, puis des flocons de céréales diverses, des pâtes, du tapioca, de la purée de pommes de terre, des compotes de fruits. Il convient d'éviter l'abus de sucre, même du sucre roux, et l'abus des jus de fruits. Peu à peu, vers l'âge de deux ans, l'enfant partagera la nourriture de ses parents.

L'adaptation de l'enfant qui a été habitué à consommer de la viande peut présenter quelques difficultés selon les sujets, selon leur âge, selon la façon aussi dont les parents conduisent leur propre réadaptation. Normalement l'enfant devrait s'adapter plus vite et plus facilement que l'adulte à un régime végétarien.

L'enfant peut souffrir parfois d'un sentiment de frustration que les adultes connaissent également. On voit vivre et manger les autres, on regarde les publicités qui mêlent habilement à la joie de vivre la consommation de toutes sortes de produits, et l'on a l'impression d'être privé de quelque chose. L'enfant plus que l'adulte peut-être, quand il se compare à ses petits camarades. Il faut être d'autant plus attentif à ce problème que, parfois, l'enfant se tait ou compense son sentiment de frustration en se gavant de sucreries, bonbons et chocolat, ou d'un autre aliment. Un régime bien équilibré, une atmosphère familiale détendue devraient venir à bout de ce problème ou l'empêcher de se poser. Nous ne cesserons de répéter que le véritable végétarisme doit être un végétarisme joyeux, et non un régime de contrainte.

VI. VEGETARISME ET MEDECINE

Nous avons conscience d'aborder dans ce chapitre un sujet délicat, qui demande à être traité avec prudence et discrétion. Notre titre est déjà équivoque, car ni le végétarisme ni la médecine ne se présentent comme des entités bien définies. Le végétarisme, nous l'avons vu, est multiple de par ses doctrines, de par ses méthodes, de par les croyances et le comportement de ceux qui le pratiquent. La médecine nous offre, elle aussi, tout un éventail de doctrines et de pratiques. Elle a connu de nombreuses variations, selon les lieux et les époques ; magique ou religieuse au départ, souvent empirique, elle est devenue scientifique, ce qui ne l'empêche pas, à l'image du végétarisme, de se débattre dans les oppositions et les contradictions.

Végétarisme et médecine se rencontrent dans la mesure où l'un et l'autre croient à l'influence de l'alimentation dans la genèse des maladies et dans les processus de guérison. Le végétarisme dont il sera question ici est le végétarisme hygié-

nique ; et quand nous parlerons des végétariens dans ce chapitre, nous aurons en vue uniquement ceux qui le sont devenus pour des motifs de santé, soit qu'ils demandent au végétarisme de rétablir leur santé délabrée, soit qu'ils croient que seul un régime végétarien permet de se maintenir en bonne santé. La médecine à laquelle ces végétariens s'opposent est une médecine qui, peu à peu, avec l'application de techniques scientifiques, semble s'être déshumanisée jusqu'à envisager le corps humain comme une machine. Bien des médecins ne se sentiront pas concernés par les critiques que nous allons rapporter dans le but d'exposer nettement comment le problème se présente du côté végétarien. Nous chercherons ensuite à déterminer des points de contact positifs entre le végétarisme et la médecine, en vue d'établir une fructueuse collaboration entre la science des médecins et l'expérience des végétariens.

Les végétariens face à la médecine

En ce qui concerne les problèmes de santé, les végétariens se divisent en deux grands courants : les uns rejettent le principe même de la médecine et la notion de médicament ; les autres admettent la légitimité d'une médecine « naturelle » et consentent à utiliser des médicaments « naturels ».

Quelques citations préciseront les positions des uns et des autres.

« Prescrire un médicament, quel qu'il soit, c'est toujours tuer pour guérir. Il n'est pas vrai que nous ayons à faire le choix entre deux maux. Il n'est pas vrai que nous ayons à choisir les poisons les moins dangereux de préférence aux plus dangereux. Nous devons les rejeter tous et choisir tous les éléments qui favorisent la santé...

« Le corps ne pourra jamais utiliser un médicament. Quel que soit le médicament introduit, le corps mobilisera ses énergies pour l'expulser, le neutraliser ou le rendre inoffensif d'une manière ou d'une autre. C'est là une activité des plus coûteuses pour les réserves d'énergie de l'organisme. et qui a toujours pour résultat d'affaiblir le corps et de réduire sa capacité d'accomplir, efficacement et pleinement, tant ses activités réparatrices que les activités ordinaires et normales¹. »

« Le vrai praticien hygiéniste ne fait usage d'aucun poison pour produire des réactions physiologiques, ni de poisons ouvertement admis comme tels, ni de poisons qui se font passer pour des remèdes naturels et végétaux, ni même de poisons administrés en doses si infinitésimales qu'ils ne peuvent même pas exister... Un corps sain peut et doit réparer ses propres déficiences. C'est

1. Docteur Shelton, *La Santé sans médicaments*.

le principe essentiel de la philosophie et de la pratique de l'hygiénisme¹. »

« C'est pourquoi Ohsawa se présentait d'abord comme médecin, et c'est aussi pourquoi la guérison qu'il propose est si différente de ce que l'on entend d'ordinaire par ce terme en médecine moderne : il ne s'agit pas de supprimer les symptômes auxquels le patient ramène en général sa maladie, mais de redresser les erreurs dans la conduite de la vie (et surtout dans la façon de s'alimenter) qui sont la racine de la maladie : arracher les racines, et non se contenter de couper les branches. Or, malheureusement, plus la médecine actuelle progresse dans l'élaboration de drogues et de techniques propres à éteindre ou étouffer les symptômes morbides, plus elle se désintéresse de la cause ultime de la maladie qui ne se situe pas sur le plan de la matière, mais sur celui de l'esprit...² »

« Suivant la médecine d'Extrême-Orient, il n'existe pas de moyens thérapeutiques, car la Nature, mère de toute vie dans cet univers, est la grande guérisseuse. La maladie et le malheur, comme le crime et le châtement, résultent d'une mauvaise conduite, c'est-à-dire d'une conduite qui viole l'ordre de l'univers... Aussi notre thérapeutique est-elle très facile : elle consiste à utiliser les

1. C. Leslie Thomson, *Les Méthodes naturelles de guérison*.
2. Docteur Jean Marchal, préface de *Phénixologie*.

aliments naturels et faire foin des médicaments, des opérations et des cures de repos¹. »

« Plus les médecins sont vieux, plus ils sont sceptiques au sujet des vertus des médicaments, et plus ils se montrent enclins à s'en remettre à la nature. Il n'y a pas de gens aussi pleins d'espoir que les jeunes médecins. Ils commencent par vingt remèdes pour chaque maladie, mais s'aperçoivent très vite qu'il y a vingt maladies pour chaque remède². »

« Il est donc clair que la médecine d'à présent néglige trop l'étude du terrain organique et la culture des immunités naturelles, et qu'elle s'emploie trop exclusivement à la lutte antimicrobienne et à la recherche des remèdes chimiques et vaccinaux. En cela, elle fait fausse route. Jamais les médications antiseptiques brutales, la frénésie des piqûres médicamenteuses, la rage des vaccinations, l'empoisonnement humoral des sérums, la vitaminothérapie chimique, l'endocrinothérapie avilissante n'arriveront à redonner de la vigueur aux épuisés, ni de la santé aux intoxiqués, car il n'y aura jamais de santé vraie, ni de guérison durable, en dehors de l'exercice des immunités naturelles, créées et entretenues, d'une façon physiologique, par l'obéissance aux lois de la vie saine³. »

1. Ohsawa, *Le Zen et la Macrobiotique*.

2. Professeur Alexander Stephen, du Collège des médecins et chirurgiens de New York.

3. Docteur Paul Carton, *Le Décalogue de la santé*.

« Tous les médicaments sont des poisons, disait Claude Bernard, d'autant plus dangereux qu'ils sont plus efficaces, et dont l'action immédiatement favorable se double, parfois à longue échéance, de conséquences redoutables¹. »

« La médecine s'exerce parfois au détriment de la santé. La santé est un bien beaucoup trop important pour être laissée entre les mains des médecins. Ceux-ci sont trop traditionalistes et manquent de formation ; ils sont plus intéressés par le traitement que par la prévention des maladies : c'est plus rentable... Les soins inappropriés, la prescription de médicaments inutiles et dommageables, sont la cause de milliers de cas de maladies résultant de la pratique médicale². »

Voilà donc quelques opinions qui résument assez bien l'attitude des végétariens à l'égard de la médecine. Le principal grief qu'ils lui font, c'est de s'attaquer aux symptômes et non aux causes. Il faut d'abord s'entendre sur le sens de la maladie. Le docteur André Schlemmer en donne une définition, telle qu'elle a été énoncée par Sydenham (1624-1689), surnommé l'« Hippocrate anglais », définition qu'il déclare « lapidaire » et qui a été reprise par la totalité des hygiénistes, particulièrement par ceux qui considèrent le végétarisme comme un facteur de santé :

1. Docteur Pierre Mauriac, dans la *Presse médicale*.

2. Docteur Andrew Malleson, *Need your Doctor be so Useless?*
— « Est-il nécessaire que votre médecin soit aussi inutile ? »

« Une maladie, quelque contraire au corps humain que puisse être sa cause, n'est rien de plus qu'un effort de la Nature, qui s'efforce de toute sa puissance à restaurer la santé du patient, par l'élimination de l'élément pathogène. »

Ainsi comprise, la maladie n'est pas un mal, mais au contraire un processus naturel de guérison qu'il ne faut pas entraver. Les symptômes, aussi désagréables qu'ils soient, sont de précieux signaux d'alarme qu'il ne faut point masquer ou refouler avant d'avoir trouvé la véritable cause de la maladie. Une fois la cause trouvée, c'est à elle qu'il faudra résolument s'attaquer. Sur ce point, les végétariens sont d'accord avec la thèse du docteur Trousseau : « Toutes les maladies viennent de l'infection intestinale. » Ils en déduisent que la principale responsable de cette infection est une alimentation défectueuse, et que la première arme à employer consiste en une réforme de l'alimentation.

En dehors de cela, que faut-il faire ? Nous avons déjà cité la formule du docteur Shelton : « Ne rien faire, mais intelligemment. » Shelton, suivi en cela par de nombreux hygiénistes, est complètement opposé à toute intervention extérieure ; il refuse aussi bien les médicaments que les soins « naturels » chers aux naturistes, comme l'emploi de l'argile ou de l'hydrothérapie. Sa méthode est fondée sur la croyance que le corps humain recèle en lui-même tout ce qui lui est nécessaire pour réparer les dégâts attribués à de

prétendues maladies. Il suffit, pour lui faciliter ce travail, d'arrêter les frais, d'arrêter de nourrir la cause qui finira par s'éteindre sans qu'on lui fasse violence.

Le docteur Carton a résumé, lui aussi, dans une formule, la façon dont il conçoit la lutte contre la maladie : « Tendre à devenir son propre médecin, en se réformant soi-même, et en redoutant par-dessus tout les traitements symptomatiques et pharmaceutiques ». Mais il admet, par contre, la légitimité d'un recours à diverses méthodes « naturelles ». Le docteur Schlemmer, continuateur de l'œuvre du docteur Carton, reconnaît, lui aussi, qu'une thérapeutique « naturelle » est souvent nécessaire et, en général, suffisante ; mais il ajoute qu'il « reste des circonstances où l'intérêt du malade, voire son sauvetage, exige la mise en œuvre d'un médicament », et il précise dans quel sens il prend ce terme : « Qu'il provienne du règne animal, du règne végétal, ou d'une synthèse chimique ; qu'il soit injecté, ingéré, inhalé ou appliqué ; qu'il consiste en radiation artificielle ou en opération chirurgicale. »

Nous sommes loin de l'intransigeance du docteur Shelton !... Nous verrons plus loin que celui-ci a la conviction de posséder, avec le jeûne, une sorte d'arme absolue contre toutes les maladies.

Les végétariens ont en commun la certitude qu'ils sont responsables, du moins en partie, des maux qui les affectent, et qu'aucune aide extérieure ne pourra les soulager sans leur collabora-

tion. *Il n'y a point pour eux de hasard, point de fatalité.* Ils n'ont pas, comme d'autres, la hantise des microbes. Avec Claude Bernard, ils accordent plus d'importance à l'état du « terrain », et c'est sur l'entretien ou la réparation du terrain qu'ils font porter leurs efforts. Peu leur importe le nom d'une maladie savamment diagnostiquée et étiquetée d'après un ensemble de symptômes. Avec le docteur J.H. Tilden, ils pensent qu'« *il n'y a pas de maladie par elle-même* ». Ce qui est appelé maladie est une santé altérée, provoquée par la rétention de déchets dans le sang, à un degré tel que la résistance du corps est entamée. Ces déchets sont appelés toxines, et, en quantités normales et limitées, ils sont naturels, provoquant une stimulation nécessaire. Mais, comme tous les stimulants, quand une quantité excessive est retenue dans l'organisme, ils créent une sur-stimulation dont la conséquence est l'énervation et l'ivresse organique : la toxémie. Suivant la philosophie des toxines, chaque prétendue maladie est une crise de toxémie : cela veut dire que les toxines se sont accumulées dans le sang au-dessus du point de tolérance, et la crise, la prétendue maladie — appelez-la rhume, influenza, pneumonie, mal de tête ou fièvre typhoïde — est une élimination vicariante. La Nature s'efforce de débarrasser le corps des toxines. Tout traitement qui entrave cet effort d'élimination fait échouer la Nature dans son effort d'autoguérison. La médecine classique appelle ces crises : « aiguës », et quand elles sont

répétées un nombre suffisant de fois, elles deviennent : « chroniques », ou maladies organiques. »

On peut aussi bien affirmer qu'il n'y a pas de maladies, dans le sens où on l'entend couramment, ou qu'il n'y a qu'une seule maladie, qui consiste, à la suite d'agressions diverses, en un affaiblissement et une moindre résistance du « terrain », c'est-à-dire de l'organisme. Il n'est donc point question, pour les hygiénistes, de combattre une maladie — ce qui revient à faire disparaître des symptômes —, mais de retrouver et de restaurer les conditions de la santé. Il n'est même pas question, selon Tilden, d'utiliser un « régime » comme on utiliserait un médicament : « L'idée régnante est qu'un « régime » spécial guérirait le rhumatisme ou toute autre maladie. Or, ni le régime, ni un aliment particulier ne peuvent guérir quelque maladie que ce soit. Un jeûne ou une alimentation très légère, le repos au lit et l'abandon des habitudes énervantes, mentales et physiques, permettront à la nature d'éliminer les toxines accumulées ; ensuite, si les habitudes énervantes sont abandonnées, et si des habitudes de vie rationnelle sont adoptées, la santé reviendra et se maintiendra. Encore faut-il que la personne guérie persévère. Ceci s'applique à toutes les prétendues maladies. »

Précisons qu'il n'est pas question ici de nervosité. L'énervation, au sens que lui donne Tilden, consiste en une réduction de l'énergie nerveuse, qui entrave le jeu normal des sécrétions et des excréments. De même, la toxémie ne consiste pas en la

simple présence de toxines dans le sang, mais dans le fait que l'organisme, affaibli par l'énervernement, ne peut plus se débarrasser de ses toxines et s'auto-empoisonne lui-même en quelque sorte.

En fait, beaucoup de végétariens se croient immunisés contre la maladie ; mais leur alimentation ne suffit pas à les mettre à l'abri des ennuis de santé. Ils ont une hérédité et un passé derrière eux. Et puis rares sont ceux qui ont une nourriture et un mode de vie parfaitement équilibrés et parfaitement sains. Ce que l'on peut prétendre, avec plus de modestie, c'est que les végétariens sont, en général, affectés moins gravement et moins profondément que les autres. Ils se débarrassent plus facilement et plus rapidement de leurs maux. Mais il leur est difficile d'abandonner la notion de médicament qui guérit ou qui aide à guérir. Certains ont recours aux médecins homéopathes, qui se montrent plus humains et plus compréhensifs, et dont les médicaments ne sont point toxiques et ne provoquent point d'effets secondaires, comme c'est trop souvent le cas en allopathie. D'autres préfèrent consulter les guérisseurs. D'autres, enfin, mettent en pratique à leur façon le conseil de « tendre à devenir son propre médecin », en se droguant avec des tisanes ou avec des remèdes dont ils ne connaissent les effets que sur la foi des notices qui les accompagnent ou par la publicité. La notion même de médicament jouit d'un prestige dont il est difficile de se déprendre, au

point que certains ont voulu voir dans chaque légume et dans chaque fruit une vertu thérapeutique spécifique.

Les médecins et le végétarisme

Nous ne voulons pas faire ici le procès d'une médecine qui est suffisamment mise en cause de nos jours par des médecins eux-mêmes. On voit condamner, après des années d'utilisation, des médicaments dangereux dont on ignore les ravages qu'ils ont pu faire chez les patients à qui ils ont été prescrits. On dénonce en même temps la multiplication de maladies « thérapeutiques », causées par l'usage abusif de médicaments ou par des médicaments trop violents. Si la médecine peut s'enorgueillir d'avoir fait disparaître certaines maladies infectieuses, elle s'avère impuissante à découvrir les causes de maladies de dégénérescence dont le nombre des victimes s'accroît chaque année. De combien de théories contradictoires nous trouvons-nous en présence, en ce qui concerne les causes du cancer, des rhumatismes ou des maladies cardio-vasculaires qui sont la plaie de notre époque !... On se demande où peuvent être les véritables progrès de la médecine, sinon dans l'augmentation continue du nombre des médecins et du nombre des malades, dans la construction incessante de nouveaux hôpitaux, de

nouvelles cliniques et de nouveaux laboratoires. dans une consommation croissante de médicaments dont la liste s'augmente, elle aussi, chaque jour. Est-ce un progrès pour la santé de l'homme ? Et combien oseraient se prévaloir d'une parfaite santé ?

La situation est préoccupante ; mais la question qui nous intéresse ici concerne l'importance accordée par les médecins au rôle de l'alimentation dans le processus de guérison des maladies. Il semble, à première vue, que la plupart des praticiens considèrent ce rôle comme nul. On voit peu d'ordonnances portant mention d'un régime : encore ne s'agit-il, la plupart du temps, que d'un régime restrictif consistant en la suppression d'une catégorie d'aliments, mais jamais d'une véritable réforme alimentaire. Il faut reconnaître que les médecins ne sont pas seuls responsables de cette situation. Les patients eux-mêmes redoutent qu'on leur impose un régime. Il est tellement plus facile d'absorber un médicament. Et puis, on est pressé. on veut voir disparaître rapidement des symptômes désagréables. On voudrait que se restaure en quelques jours une santé qu'on a laissée se dégrader parfois pendant plusieurs années. Les effets d'une réforme alimentaire ne se font point sentir tout de suite et ne sont point aussi spectaculaires que ceux de certaines drogues.

De nombreux médecins cependant, et non des moindres, dont certains occupent une chaire à la

Faculté, connaissent le rôle déterminant d'une mauvaise alimentation dans la genèse de certaines maladies, et indiquent comme première étape dans le retour à la santé une modification des habitudes alimentaires. Le développement de la diététique est également intéressant à ce point de vue, bien qu'il se déroule en général en dehors de la médecine. Celle-ci continue pourtant à se recommander d'Hippocrate, le célèbre médecin de Cos, qui vivait au V^e siècle avant notre ère. Or, la méthode suivie par Hippocrate reposait presque entièrement sur la diététique. Écoutons ce qu'il disait à ce sujet :

« Les recherches au sujet du régime sont un des objets les plus beaux de la médecine. » (*Traité du régime dans les maladies aiguës*)

« Il n'est ni mesure, ni poids, ni nombre qui puisse nous servir à déterminer le régime plus exactement que le sentiment du corps qui le reçoit. » (*L'Ancienne Médecine*)

« Je me glorifie d'avoir trouvé le premier les règles du régime... Personne avant moi, que je sache, n'avait entrepris d'en faire un corps de doctrine. Je l'estime autant que toute autre découverte dans notre art. » (*Le Régime*)

« Tout ce qu'on mange de trop fort et que la nature ne peut surmonter cause des douleurs, des maladies et la mort même ; tandis qu'au contraire, ce qu'elle peut surmonter constitue la bonne nourriture, procure l'accroissement de la santé. » (*L'Ancienne Médecine*)

« Il faut savoir les propriétés des aliments et des boissons dont nous usons, les vertus naturelles de chacun, et celles qu'ils acquièrent par les préparations ou les altérations que l'industrie de l'homme y apporte. » (*Des affections*)

« Tout ce qui opère un changement dans l'état actuel de l'homme peut être regardé comme remède... On peut produire des changements au moyen des aliments. » (*Des lieux dans l'homme*)

La médecine officielle s'est peu à peu écartée de ces conceptions, et elle a stagné pendant des siècles, perdant tout prestige aux yeux de l'opinion et se couvrant de ridicule par des théories et des pratiques pour le moins bizarres.

Elle a repris force avec la montée de la science, mais elle n'a pas su éviter la tentation du scientisme. Une certaine conception de la médecine aboutit à considérer le corps humain comme une machine, et à perdre de vue l'unité vivante de l'organisme. On ne soigne plus un malade, mais un cœur, un foie, un estomac, des poumons, etc. On a recours à la chirurgie dans de nombreux cas où, de l'aveu même des médecins, ce recours n'est pas indispensable. On emploie des médicaments dont seuls des spécialistes de la chimie connaissent la composition exacte. De plus, le corps des médecins s'est groupé en une puissante organisation, en dehors de laquelle il n'est point permis de soigner, ni même de guérir.

Mais il est arrivé avec la médecine ce qui est

arrivé avec toutes les orthodoxies, qu'elles soient religieuses ou politiques : de nombreux chercheurs ont continué leurs recherches en dehors des limites des doctrines officielles. C'est ainsi que l'on a vu proliférer des méthodes qualifiées de « médecines parallèles » ou de « pratiques paramédicales ».

Une réaction s'est opérée au sein même de la médecine officielle. Le docteur Henri Hunwald, professeur à l'école d'anthropologie, écrivait en 1959 : « La condamnation des conquêtes de la médecine moderne pourrait paraître à certains de mes confrères trop absolue. Mais il faut replacer ce jugement dans son contexte, à savoir le rejet d'une médecine inhumaine, devenue étrangère à l'individualité unique du malade, prisonnière d'une technique brillante, enchaînée aux conceptions d'un scientisme révolu. Cet état de choses est en train de subir une série de changements profonds. Les meilleurs parmi nous le savent et y concourent... » Le professeur Maurice Delort allait plus loin encore, dans une déclaration à l'Académie de Bourges, le 16 décembre 1962 : « La médecine d'aujourd'hui est au bout de son chemin. Elle ne peut pas être transformée, modifiée, rajustée. On ne l'a que trop tenté ! Elle doit mourir puis renaître. Personne n'a le courage d'aller jusqu'aux idées claires. Voilà pourquoi la médecine du passé est au bout de sa route, et pourquoi il nous faut préparer sa complète rénovation. »

Les progrès et le développement de l'homéopathie témoignent, de nos jours, de cette volonté

de changement et de rénovation. Les remèdes homéopathiques utilisés à doses infinitésimales ne risquent pas d'intoxiquer le malade. Ces remèdes ne visent pas à supprimer des symptômes, mais à « drainer » l'infection signalée par ces symptômes. De plus, l'homéopathe prend le temps de connaître « l'individualité unique » du sujet qui vient le consulter.

Mais ce souci de réforme met encore l'accent sur le médicament, donc sur l'action du médecin qui pense pouvoir agir sans la collaboration du patient. L'héritage d'Hippocrate a été divisé !

Un autre grand pas vers la « médecine de demain » a été accompli par le professeur Jean Trémolières qui, au contraire, met l'accent sur le travail qui doit être accompli par le patient lui-même, et spécialement sur la réforme alimentaire. Il nous parle des « maladies du savoir-vivre, du savoir-manger » et déclare : « Confrontés à ces troubles qui engagent la façon de manger, donc la façon de vivre, nous sentons bien que nos drogues et notre médecine de spécialiste sont des moyens dérisoires. » Et, plus loin, « Actuellement, “ psycho-somatique”, “ diététique”, “ médecine fonctionnelle”, “ médecine générale”, répondent à ce besoin d'une médecine du savoir-vivre, reliée directement au savoir-manger. » La diététique enseignée par le professeur Trémolières n'est point une diététique végétarienne, mais elle peut facilement être transposée et adaptée pour des végétariens. Le professeur ne condamne d'ail-

leurs pas le végétarisme dont il reconnaît la possibilité. Il étudie en détail, d'une façon qui peut être profitable à tous, quel que soit leur régime, le rôle du symbolisme dans le comportement alimentaire de l'homme. Il met également parfaitement en lumière ce que doit être le comportement du médecin : « éclairer, conseiller, expliquer, soutenir fraternellement ou paternellement », mais ne pas se substituer au malade, qui doit plus qu'un autre prendre soin de lui-même.

Dans les limites encore de la médecine légale, nous devons mentionner la médecine naturelle, ou plutôt la « Méthode naturelle en médecine », qui a l'ambition, elle aussi, à la suite des docteurs Carton et Schlemmer, d'ouvrir une voie à une réforme profonde de la médecine, en remettant en honneur la doctrine d'Hippocrate. « En réalité, ce n'est pas la médecine qui peut juger la Méthode naturelle, c'est celle-ci qui peut juger la médecine. La médecine n'a pas inventé la Méthode naturelle, et elle n'a rien à lui apprendre ; bien plutôt c'est la perspective de la Méthode naturelle qui peut et doit ouvrir à la médecine le monde auquel l'esprit de celle-ci l'a fermé. L'esprit de la Méthode naturelle doit apporter à la médecine la clairvoyance qui lui manque. La médecine met sa confiance et son admiration dans la science rationnelle ; la Méthode naturelle la met dans la nature. Tout est là¹. » Or, nous avons déjà signalé l'im-

1. André Schlemmer.

portance primordiale qu'attachaient les docteurs Carton et Schlemmer, et leurs continuateurs, à l'alimentation et, particulièrement à l'alimentation végétarienne.

Proches de la Méthode naturelle sont les naturopathes qui se recommandent, eux aussi, du docteur Carton. Ils se défendent d'exercer la médecine. Le biologiste P.-V. Marchesseau, qui a introduit en France la naturopathie, très développée dans les pays anglo-saxons, définit ainsi le naturopathe : « Ni guérisseur, ni médecin, le naturopathe est avant tout un hygiéniste ou un éducateur, et, mieux encore, un professeur de santé. » Pour lui, « le mal, responsable de toutes nos maladies locales, est général. Il siège dans nos humeurs, c'est-à-dire les liquides : sang, lymphes et sérums, qui constituent le terrain (avec les centres nerveux et les glandes endocrines, où se tient la force vitale, directrice) ». Ce mal général, ou « encrassement », provient en grande partie de l'alimentation : « En gros, on peut dire que les colles proviennent de nos excès en céréales (amidonisme), et que les cristaux résultent de nos excès en viandes (viandisme). Céréales et viandes sont des aliments antispécifiques pour l'homme : et, de plus, ces aliments sont dénaturés par le feu (donc morts). » La naturopathie, pour réveiller la vitalité et aider l'organisme à se désencrasser, préconisera donc, à côté d'autres « techniques » naturelles, l'alimentation végétarienne, en insis-

tant sur la valeur des crudités et sur la nécessité de réduire la consommation d'aliments contenant de l'amidon.

Mentionnons enfin à nouveau le système dont nous avons parlé à propos des docteurs Shelton et Tilden : l'hygiénisme. C'est à ce système que s'appliquerait le plus légitimement le nom de « méthode naturelle », car il est de loin le plus simple, le moins sophistiqué et, en même temps, le plus radical. Il refuse toute compromission, toute exception, donc toute notion de médicament ou de remède. Le malade est soumis aux mêmes lois que celui qui est en bonne santé. André Passebecq l'a fort bien défini dans son *Cours de psychosomatique naturelle*, qui est une initiation à la santé, et non pas à une façon de soigner, comme on pourrait le croire.

« Les facteurs naturels de santé ne sont pas des remèdes, des médicaments, ni des procédés thérapeutiques : ils correspondent aux besoins essentiels de l'existence, ils sont tout simplement biologiques. Les facteurs que la vie utilise pour la sauvegarde de la santé sont les seuls qui puissent être utilisés pour permettre à l'organisme malade de retrouver son équilibre vital, c'est-à-dire sa santé. »

Et André Passebecq conclut : « L'hygiène vitale consiste en une recherche et une application des lois de la vie. Elle enseigne un mode de vie et non un système thérapeutique. Il ne s'agit aucunement de nier la maladie, mais nous la considérons seu-

lement comme résultant d'atteintes aux lois de la vie normale et naturelle... Aujourd'hui, ces règles (à l'origine appliquées instinctivement par tous les êtres) sont bien établies, grâce aux travaux poursuivis par les hygiénistes depuis l'Antiquité. Elles sont basées sur une meilleure connaissance de la physiologie. Notre prétention est la suivante : si nous possédons une connaissance parfaite des lois de la vie, et si nous appliquons ces lois selon un système parfait d'hygiène vitale, la maladie doit être impossible. Dans ce sens, l'hygiène vitale est l'art de vivre intelligemment. » Comme nous l'avons indiqué précédemment, le végétarisme bien compris est une de ces lois, reconnue et préconisée par tous les hygiénistes.

Nous n'avons pas la prétention, en rapportant ces faits, de sonner le glas de la médecine, ni de suggérer qu'on puisse la remplacer par un système quelconque qui, par la force des choses, serait amené, un jour ou l'autre, à la copier de façon plus ou moins heureuse. Nous voulons bien considérer la suppression des médicaments, surtout de ceux qui sont dangereux, comme un idéal souhaitable ; nous souhaitons également qu'un jour l'homme puisse devenir son propre médecin ; mais combien le peuvent aujourd'hui ? Nous avons constaté, parmi les adeptes des « méthodes naturelles », bien des difficultés à se mettre d'accord et à réformer leur mode de vie. On rencontre là aussi beaucoup d'échecs, et rares sont ceux qui

n'éprouvent pas le besoin d'être conseillés, guidés, soutenus. Un bel idéal pour les médecins, au lieu de pourchasser à coup de drogues des maladies qui n'en finissent pas de reparaître sous de nouveaux symptômes.

Depuis que les « méthodes naturelles » sont appliquées, d'ailleurs, par de nombreux médecins qui ont opéré leur conversion, une somme de renseignements ont été recueillis, notamment sur le rôle de l'alimentation végétarienne. Une science véritable ne peut pas refuser de tenir compte de ces observations. Toute expérience mérite d'être étudiée scientifiquement. Un chirurgien de New York, qui n'était pas végétarien lui-même, mais qui avait de nombreux végétariens dans sa clientèle, rapportait au docteur Shelton que les femmes végétariennes accouchaient rapidement, sans beaucoup de souffrances, et qu'elles se rétablissaient très vite. Quand on l'appelait pour un accouchement chez des végétariens, il avait beau se dépêcher, il arrivait souvent trop tard. L'enfant était arrivé sans ses soins et tout s'était bien passé. Un autre chirurgien, de San Antonio, racontait qu'il n'avait aucune inquiétude en ce qui concernait l'accouchement de ses clientes végétariennes, mais qu'avec les autres, il se demandait toujours ce qui allait se passer.

Le docteur Bircher-Benner rapporte de son côté une autre expérience : « Dans le cours d'observations s'étendant sur quarante ans, d'un nombre considérable de maladies des glandes endo-

crines, j'ai pu établir le fait qu'une thérapie alimentaire correcte (végétarienne) donnait de meilleurs résultats qu'un traitement hormonal, ce qui met le doigt sur la signification causale du régime défectueux. »

La littérature végétarienne contient une foule de témoignages de ce genre, et nous pensons que leur prise en considération par la médecine officielle contribuerait grandement à instaurer une médecine préventive souhaitée par tous. De plus, il importe de convaincre le public. Déjà des médecins sont convaincus que la médecine préventive sera la médecine de l'avenir. Le docteur André Comet rapporte ce propos de Charles Darnaud, dans *La Clinique* : « Aux temps, sans doute proches, où la médecine préventive aura pris sa juste importance, la possibilité de prévenir, par une alimentation adéquate, la formation des calculs biliaires ne manquera pas de retenir l'attention... En évitant la sédentarité, et surtout en usant de préceptes alimentaires simples, la plupart des lithiases biliaires pourront être évitées... Le premier précepte est qu'il faut se garder de trop manger. Pour que l'alimentation frugale soit largement acceptée, il faudra attendre qu'en matière de diététique l'éducation du public soit plus avancée. » Le corps médical, qui est instruit et qui, de plus, est en place, semble tout désigné pour faire cette éducation.

Le docteur A. Salmanoff, diplômé des facultés de Moscou, Pavie et Berlin, montrait en plus, dans

Secrets et sagesse du corps, l'intérêt d'une telle réforme pour toute la société :

« Diminuez de 90 % le nombre des médicaments, construisez dans chaque ville des établissements hydrothérapeutiques, organisez dans chaque agglomération industrielle l'alimentation diététique, et vous arriverez à une remarquable diminution des lits occupés dans les hôpitaux. Vous transformerez la plupart des sanas en maisons de repos pour les gens surmenés, pour les convalescents ; vous organiserez dans les sanas la rééducation hygiénique des sujets hypodynamiques. Le budget de l'Etat et de la Sécurité Sociale se rétrécira à 20 % des dépenses actuelles. »

Le jeûne

Nous ne saurions terminer ce chapitre sans parler du jeûne, pratique qui connaît une grande vogue chez les végétariens.

Nous entendons par jeûne la privation volontaire de toute nourriture, solide ou liquide, pendant un temps plus ou moins long. Il ne faut pas confondre ce jeûne avec certains régimes restrictifs, tels que des cures de fruits ou de lait, de boissons sucrées ou de bouillon, ni avec le fait de supprimer un ou deux des repas habituels de la journée. L'eau pure seule est permise au jeûneur.

Nous citerons encore une fois le docteur André Schlemmer, pour donner une définition complète du jeûne :

« Le jeûne est un moyen thérapeutique puissant et simple. Il met au repos l'appareil digestif, décharge les organes du métabolisme, en particulier le foie et les reins, de tout travail qui leur vient de la transformation des aliments, et les laisse disponibles pour l'élaboration des seuls produits du métabolisme cellulaire. Il réduit la congestion, l'infiltration, ou l'inflammation. Il donne un sentiment de nettoyage intérieur, d'allègement et d'apaisement. »

Deux auteurs ont traité la question du jeûne de façon magistrale, résumant l'un et l'autre les travaux de leurs devanciers : le docteur Shelton, dans *Le Jeûne*, et le docteur Bertholet, dans *Le Retour à la santé par le jeûne*.

L'un et l'autre sont à peu près d'accord sur la façon de conduire un jeûne, sauf que le second utilise systématiquement, au cours d'un jeûne, les purges, les lavements et le magnétisme, tandis que le premier, fidèle à ses principes, refuse l'emploi de toute pratique médicamenteuse.

Nous trouvons le jeûne mentionné, dès la plus haute antiquité, partout où nous avons rencontré le végétarisme avec lequel il semble marcher de pair en vue d'atteindre les mêmes buts : réalisation spirituelle, pénitence et mortification, rétablissement de la santé. Il est toujours question de la

purification du corps et de l'esprit. Toutes les religions ont recommandé la pratique du jeûne.

Le docteur Bertholet expose en détail, dans son livre, diverses méthodes de jeûne thérapeutique utilisées au XIX^e et au XX^e siècle. Un des premiers théoriciens du jeûne fut le docteur américain E.H. Dewey, qui abandonna les règles de la médecine classique, après dix ans de pratique, pendant lesquelles il utilisait le moins possible de médicaments. Contrairement aux partisans du « gavage alimentaire », il affirmait qu'alimenter un malade, « c'est user son énergie vitale, alors qu'il en a tant besoin pour guérir la maladie ». Il avait remarqué que la sensation de faim disparaissait pendant la fièvre, et qu'il fallait faire violence aux malades pour qu'ils consentent à prendre quelque nourriture. La nature elle-même réclamait donc pour l'organisme le repos physiologique qu'est le jeûne. Pour décider de la reprise alimentaire, il fallait attendre la réapparition spontanée de la vraie faim physiologique. Il n'était donc pas question de fixer arbitrairement par avance la durée d'un jeûne. Dewey avait compris l'importance d'une reprise alimentaire progressive, avec une nourriture strictement végétarienne consistant d'abord en jus de fruits et en bouillons de légumes, puis, après quelques jours, en fruits crus et en légumes, avec des noix, noisettes ou amandes, puis des céréales de digestion facile, comme le riz et l'orge.

Le docteur Guelpa, de Paris, institua une cure

de jeûnes courts et répétés, avec adjonction de purges abondantes. Il obtenait les meilleurs résultats avec des purges salines. Il avait remarqué que les deux ou trois premiers jours étaient les plus pénibles et qu'il fallait, dès ce moment, favoriser une élimination rapide par des purges répétées, des lavements et des massages.

Le docteur Victor Pauchet, d'Amiens, chirurgien et professeur de chirurgie, recommandait de soumettre les malades à une cure de jeûne, avant et après une intervention chirurgicale. L'intervention présentait ainsi moins de dangers, et la cicatrisation des plaies s'effectuait plus rapidement. Il voyait également dans le jeûne une possibilité de désintoxiquer l'organisme et de prévenir ainsi l'apparition de maladies caractérisées.

Le docteur Carton était, lui aussi, partisan de jeûnes courts, et il estimait cette pratique indispensable pour les candidats à l'arthritisme que sont, de nos jours, la plupart des gens trop bien nourris.

Le docteur Bertholet raconte comment il est venu progressivement au jeûne. Il expérimenta d'abord la méthode du docteur Dewey, puis celle du docteur Guelpa. Il remarqua que les purges préconisées par le docteur Guelpa supprimaient les nausées et les céphalées qui surviennent au début du jeûne, et il adopta cette pratique pour ses malades. Au moment où il écrivait son livre, il utilisait le jeûne thérapeutique depuis une qua-

rantaine d'années et affirmait qu'il n'en avait jamais obtenu que de bons résultats dans la plupart des maladies, même dans les maladies mentales.

Le docteur Shelton, sans vouloir diminuer les mérites de Dewey, considéré comme le « père de la cure de jeûne », rappelle qu'avant lui, dès 1822, le docteur Jennings employait systématiquement le jeûne comme moyen thérapeutique. Après un bref historique du jeûne, il se livre à une étude intéressante sur le jeûne chez les animaux. Certains animaux, en effet, se livrent spontanément au jeûne, soit pendant la période de rut, soit en cas de blessure ou de maladie, soit quand ils se trouvent en captivité, soit enfin pendant l'hibernation. Shelton en conclut que le jeûne est « l'un des phénomènes les plus importants de la nature ». Il étudie ensuite différentes sortes de jeûnes chez l'homme. Il distingue des jeûnes religieux, dans un but de pénitence ou de purification ; des jeûnes magiques, « entrepris pour atteindre un but désiré, extérieur à la personne du jeûneur », pour détourner une calamité, par exemple, comme c'est le cas chez les Indiens d'Amérique ; des jeûnes disciplinaires, « pour atteindre et conserver un bon état physique et mental ». La grève de la faim est également un jeûne que l'on pourrait assimiler aux jeûnes magiques. L'homme a souvent aussi expérimenté le jeûne contre son gré, en cas de famine par exemple, ou après un naufrage. Il est

donc possible de se priver de nourriture, pendant un temps plus ou moins long, et de survivre.

Une longue expérience du jeûne, avec de nombreux malades, a permis au docteur Shelton d'étudier, scientifiquement, une physiologie du jeûne. Il a fort bien mis en lumière le phénomène de l'autolyse qu'il est indispensable de connaître pour savoir ce qui se passe au cours d'un jeûne. « L'autolyse, nous dit-il, mot qui vient du grec, signifie littéralement "perte de soi-même". On l'emploie, en physiologie, pour désigner le processus de digestion ou de désintégration de tissus par des ferments (enzymes) produits dans les cellules elles-mêmes. C'est un processus d'autodigestion, de digestion intra-cellulaire. » On peut traduire cela, de façon sommaire, en disant que, privé de nourriture, le corps digère, en quelque sorte, sa propre substance. Cela pourrait avoir de graves conséquences, mais l'autolyse est « un processus rigoureusement contrôlé », et « les tissus sont perdus en raison inverse de leur utilité : les graisses et excroissances morbides s'en vont en premier lieu, puis les autres tissus... ». Autrement dit, on pourra voir disparaître une tumeur, au cours d'un jeûne, mais jamais un organe utile. Le jeûne représente un nettoyage intégral de l'organisme, réalisé par l'organisme lui-même quand on le laisse totalement au repos. A ce moment-là, il vit sur ses réserves, sur toute substance qui ne lui appartient pas comme partie intégrante de sa constitution. Dans le cas d'un organisme en-

crassé, c'est la possibilité de revenir en arrière et de réparer bien des erreurs. On a pu dire du jeûne que c'était « une opération sans couteau ».

Tous les théoriciens du jeûne sont d'accord pour recommander la prudence dans son utilisation. Dès qu'un jeûne dépasse la durée de trois jours, il devrait se poursuivre sous surveillance expérimentée. On doit se préparer quelques jours à l'avance par une alimentation végétarienne réduite, pour éviter une désintoxication trop brutale. Un jeûne entrepris sans surveillance risque d'être mal conduit. On déclenche dans l'organisme un ensemble de processus qu'il peut être dangereux d'interrompre trop tôt, ou dans de mauvaises conditions, par une reprise alimentaire trop copieuse, par exemple. Il serait souhaitable que, comme pour tout ce qui touche à l'alimentation, le jeûne soit étudié scientifiquement, sur les nombreuses observations des praticiens qui l'ont utilisé et en l'expérimentant de façon systématique.

Au lieu de s'orienter vers une thérapeutique chimique de plus en plus coûteuse et de plus en plus dangereuse, et de se disperser dans une spécialisation qui paraît en totale contradiction avec l'unité fondamentale d'un organisme vivant, la médecine devrait s'intéresser aux prodigieuses capacités de cet organisme, capacités d'adaptation et d'immunisation, de réparation et de compensation, qui lui permettent de faire face aux pires situations et de survivre.

Des naturopathes, des hygiénistes et des médecins sont prêts à s'engager dans cette voie où des pionniers, leurs confrères, les ont précédés. Le développement que connaît, à l'heure actuelle, la diététique témoigne d'un effort dans le même sens. Dans sa recherche d'une « médecine pour demain », le professeur Trémolières proclame, avec l'Ecclésiaste, que « connaître ses besoins est la première des sagesse ». Ce n'est pas dans la richesse et l'abondance que l'on connaît ses vrais besoins. La pratique du végétarisme — ce régime de misère aux yeux de bien des gens — et du jeûne — symbole d'un total dénuement — a permis à bien des hommes de découvrir, en même temps que leurs limites, leurs véritables besoins et les moyens rationnels de les satisfaire.

Nous avons critiqué la tendance d'une médecine matérialiste à considérer l'homme comme une machine. C'est pourtant avec un moteur qu'il nous plaît, pour finir, de comparer le corps humain. On n'alimente pas un moteur avec n'importe quoi, mais avec un produit bien déterminé ; et, quel que soit le produit utilisé, les déchets de la combustion finiront par encrasser le moteur, rendant nécessaire son nettoyage. La seule différence, c'est qu'en présence de l'erreur, le moteur est incapable de composer : il cale ; tandis que le corps humain, lui, s'adapte : mais, répétons-le, à quel prix ?

CONCLUSION

Les végétariens convaincus, surtout lorsqu'ils le sont depuis peu, souhaiteraient convertir l'humanité entière au végétarisme. Leur littérature, que nous avons largement citée, en fait foi, et bien souvent, comme nous l'avons dit, ce qui n'est qu'une hypothèse devient sous leur plume, pour les besoins de la cause, affirmation brutale et sans nuance.

Nous avons délibérément abandonné cette tendance au prosélytisme, tant par inclination personnelle que par souci d'objectivité. Nous voudrions aussi dissiper le malentendu qui tendrait à laisser croire que les végétariens constituent une espèce particulière, et bien entendu supérieure, à l'intérieur du genre humain. L'accent doit être mis sur l'importance considérable de l'alimentation dans les processus de la vie. La nourriture que nous absorbons, comme l'air que nous respirons, nous est absolument indispensable pour vivre, mais quelle sorte de nourriture nous est-elle nécessaire pour bien vivre, en santé, en équilibre,

en harmonie ? Nous avons vu qu'il n'est pas possible de déterminer scientifiquement la nourriture spécifique de l'homme et que, sur ce point, les opinions sont franchement discordantes. Mais nous devons aussi reconnaître honnêtement que les besoins sont également différents d'après les individus et que personne ne peut s'arroger le droit d'imposer aux autres ce qu'il juge bon pour lui-même.

Nous avons trop tendance à transformer nos croyances et nos convictions en idéologies valables pour tous. Le végétarisme n'est après tout qu'un régime alimentaire parmi d'autres. Nous avons montré qu'en regard des lois qui régissent la nutrition, ce régime est parfaitement capable de satisfaire les besoins de l'organisme humain et de permettre aux divers organes d'exercer leur fonction. Les autres considérations ne concernent pas le végétarisme, mais les végétariens qui, comme les autres hommes, sont divers et complexes.

Janet Barkas, tout au long de son livre, s'est attachée à tenter d'expliquer la mentalité des végétariens. Elle énumère sept motifs pour lesquels, à son sens, les gens adoptent le végétarisme :

- le refus, au nom de l'éthique, de tuer des animaux pour en faire sa nourriture,
- la condamnation de la nourriture carnée, au nom des lois de la nutrition,
- des restrictions dues à la situation économique,
- la soumission à des impératifs religieux ou philosophiques,

- une répulsion d'ordre esthétique, inspirée par le goût de la viande ou la vue du sang,
- un comportement ascétique pour acquérir la maîtrise de soi-même,
- une croyance mystique en certains pouvoirs qu'aurait la nourriture animale.

Mais elle prend soin d'ajouter qu'il ne s'agit là que des principaux motifs « conscients » et qu'en réalité ce sont des « complexités sans fin », inconscientes, qui poussent les gens à abandonner l'usage de la viande.

Nous avons ramené à trois catégories les motifs qui, selon nous, suffisent à justifier, aux yeux de la logique, un choix qui semble aller à l'encontre du choix de la plupart des autres hommes :

- un but spirituel ou religieux,
- des convictions morales,
- des préoccupations hygiéniques.

Ces motifs n'ont rien de mystérieux, mais il ne nous échappe pas qu'ils puissent servir parfois de paravents à d'autres préoccupations enfouies dans l'inconscient. A la limite, nous admettons que, chez certains individus, le recours au végétarisme soit le fait d'une réaction pathologique, au même titre que l'anorexie¹ ou la boulimie². Mais nous ne pensons pas qu'il faille attribuer aux végétariens, en tant que tels, une mentalité particulière. Disons simplement que, pour des rai-

1. Perte ou diminution de l'appétit (*Le Petit Robert*).

2. Faim insatiable (*Quillet*).

sons diverses, ils ont été conduits à se préoccuper plus que d'autres des problèmes de la nutrition.

Nécessité et plaisir

Il est intéressant d'observer, sous un autre angle, une attitude qui est fondamentalement la même chez tous les hommes en face des problèmes du « manger ». Nous voulons parler de l'attitude affective qui a été fort bien décrite par le professeur Jean Trémolières, en plusieurs endroits du livre que nous avons déjà cité, *Diététique et Art de vivre*. On pourrait croire que c'est la faim qui pousse l'homme à manger. Or Trémolières écrit : « Ce qui pousse l'homme à manger, c'est d'abord une volupté... » et « Quand on s'attache au réel quotidien, le manger, le dormir, le travailler, on découvre que la connaissance scientifique n'en éclaire qu'un aspect. Force est de lui adjoindre une connaissance affective qui seule permet d'appréhender la force du désir, l'intuition qui naît d'un certain plaisir et la compréhension symbolique ou sacrée qui donne son sens et sa direction au tout. Car si l'homme ne sait pas où il va, il a par-devers lui une sorte de boussole qui lui permet d'y aller. »

Nous sommes donc menés à la fois par la nécessité et par l'attrait du plaisir. Déterminer au moins approximativement ce qui est scientifiquement

nécessaire est relativement facile. Mais, avec la notion de plaisir, nous entrons dans le domaine de la fantaisie dont les limites peuvent être indéfiniment reculées.

A propos de la nutrition, nous nous trouvons en présence de deux notions bien différentes, mais souvent prises l'une pour l'autre, la faim et l'appétit, dont l'une correspond *grosso modo* à la nécessité et l'autre, au plaisir.

L'expérience du jeûne permet de bien mettre en lumière la différence entre ces deux notions. Au cours d'un jeûne prolongé¹, la faim et l'appétit disparaissent assez rapidement. L'organisme ne réclame rien et le jeûneur n'éprouve pas d'envie, même s'il assiste au repas des autres. L'un des symptômes qui indique que le jeûne a produit son effet et doit être interrompu est, d'après Shelton, « le retour de la faim naturelle », faim qui est « l'expression normale d'un besoin physiologique ». A ce moment, le jeûneur absorbera avec délices le premier jus de fruits qu'on lui présentera. Les quelques principes nutritifs que ce jus contient suffisent à apaiser ce retour de la faim. Il n'a pas envie d'autre chose.

L'appétit, lui, correspond à une envie de manger qui peut n'avoir aucun lien avec le besoin physiologique. Il peut être éveillé par la vue ou le parfum d'un mets, par un souvenir, par la publicité. On mange aussi parfois parce qu'on

1. Le docteur Shelton a décrit des jeûnes allant au-delà de soixante jours.

s'ennuie, parce qu'un organe est dérégulé, par nervosité. On rencontre des gens qui ont toujours « faim » et qui ont besoin de grignoter tout au long de la journée pour se sentir en forme. Ces « envies » sont peut-être plus fréquentes chez les omnivores du fait du caractère stimulant de la viande et de sa digestion plus rapide qu'un plat de céréales, par exemple. Mais le grignotage se constate également chez nombre de végétariens.

Ces considérations n'ont pas pour objet de jeter l'interdit sur la recherche du plaisir. Il s'agit simplement d'harmoniser celui-ci avec les vrais besoins. Si l'on perd de vue la notion de besoin physiologique, on risque de ne plus se référer qu'à son appétit, ou à ses envies et à chercher le plaisir pour le plaisir. Voilà pourquoi on entend souvent proclamer que l'homme mange trop et qu'il mange mal.

L'homme mange trop. Trémolières a remarqué que nous ingérons de deux à quatre fois plus de protéines qu'il n'est nécessaire, « sans qu'on sache trop pourquoi ». Il écrit plus loin : « L'appétit qui nous pousse à manger une à trois fois par jour ne correspond nullement à un besoin de remplacer des réserves épuisées. Ces réserves permettraient à l'homme de ne manger que quelques jours toutes les trois semaines... »

Bien des médecins et des diététiciens sont d'accord pour déclarer que l'homme mange mal et qu'il « creuse sa tombe avec ses dents ». Il compose mal ses menus et se lance dans des recet-

tes dangereuses pour son système digestif. Si la gastronomie demeure légitime lorsqu'elle se tient dans certaines limites, il faut reconnaître qu'elle aboutit parfois à de véritables aberrations. Sans parler de certaines cuisines exotiques réellement répugnantes¹, nous citerons comme seul exemple celui du foie gras, tant prisé dans certaines régions.

Le foie « gras » d'oie ou de canard est un foie anormal, un foie malade, prélevé sur des animaux que l'on a rendus systématiquement malades en les « gavant ». Le foie normal d'une oie nourrie de grain et de verdure, selon sa faim, est de petites dimensions et rouge. Il n'a rien de commun avec la masse jaunâtre, pouvant atteindre le kilo, que l'on extrait d'une oie gavée, qu'il faut parfois se hâter de tuer avant qu'elle ne meure étouffée. Et que ne pourrait-on dire de certaines méthodes utilisées dans les élevages pour faire de la viande blanche !

Nous ne croyons pas que le végétarisme soit à l'abri de certaines erreurs et nous ne prétendons pas que les végétariens mangent toujours plus raisonnablement que les omnivores. Le régime végétarien néanmoins se prête moins à la sophistication que le régime carné. On a remarqué également que lorsque ce régime est bien équilibré, il diminue fortement les besoins de stimulants, tels que le café ou l'alcool, qui semblent aller de

1. Nous pensons à une certaine « soupe à la vipère » accompagné d'un verre de sang du même reptile.

pair avec le régime carné. Mais là comme ailleurs nous devons nous garder de toute généralisation.

La faim dans le monde

Nous voudrions, avant de clore ce livre, attirer l'attention sur le phénomène que l'on appelle par euphémisme « la faim dans le monde » et qui n'est autre que la famine passée à l'état endémique en certaines régions du globe. Le problème alimentaire se pose, en ces régions, en termes de vie et de mort. Nous ne pouvons oublier qu'à une époque dite « de progrès », le tiers de l'humanité seulement mange à sa faim, et même au-delà de sa faim. Pour les deux autres tiers, le choix ne se pose pas : il faut survivre, et, pour survivre, il faut manger, manger ce que l'on trouve ou ce que l'on reçoit. Nous ne désirons point aborder le problème des responsabilités et des justifications. Il y aurait trop à dire ! Nous nous en tiendrons à un état de fait : des hommes et des femmes souffrent de la faim, des enfants meurent de faim. Qu'y pouvons-nous ?

Nous n'ignorons pas que les pays riches ont cherché des remèdes à cette situation. Il faut, avant tout, trouver des protéines et l'on sait qu'il est inutile de chercher une solution dans un

accroissement de la production de viande, alors que la courbe de cet accroissement atteint un maximum et que l'on ignore jusqu'à quand le bifteck quotidien pourra être assuré à ceux qui en ont l'habitude. On a pensé, sans beaucoup de résultats, aux excédents de lait en poudre, et puis, pour demain... au pétrole.

Dans une telle situation, l'élevage, en vue de la production de viande ou de lait, représente un énorme gaspillage. On devrait logiquement se tourner vers l'agriculture, et tout spécialement vers la culture des céréales et du soja, capables de fournir en abondance des protéines de qualité. Le docteur Jean Marchal rappelle opportunément qu'« il faut six à sept fois plus de terre pour subvenir aux besoins humains avec une nourriture carnée de type occidental qu'avec la nourriture céréalière », et que ce gaspillage « n'est possible que dans les pays riches, mais au détriment des pays pauvres ».

De son côté, le docteur André Schlemmer a traduit ce gaspillage en un tableau comparatif saisissant qui indique ce que peut fournir, en calories et en kilogrammes de protides, un hectare de bonne terre, sous forme de pain, de viande de boucherie et de lait. Il a mentionné également dans ce tableau, afin de tenir compte de la qualité des protides, deux acides aminés indispensables, le tryptophane et la lysine.

	<i>Calories</i>	<i>Protides</i>	<i>Trypto- phane</i>	<i>Lysine</i>
Pain	7 800 000	255	2,040	5,100
Viande	121 576	13,335	0,187	1,335
Lait	3 015 000	153	2,295	13,311

Ces chiffres sont significatifs et n'ont pas besoin d'être commentés.

Nous pourrions, pour conclure, nous interroger sur l'avenir du végétarisme. Il est certain que chaque année voit s'accroître le nombre des végétariens. Cet accroissement tient au fait que, grâce à de nombreux livres et revues, le végétarisme est mieux connu et mieux compris, mais également au développement de la diététique qui rend les gens de plus en plus conscients des problèmes de la nutrition.

Janet Barkas, s'appuyant sur le fait que l'*homme de Pékin* était un cannibale, décrit le végétarisme comme la troisième étape dans le comportement alimentaire de l'humanité, la seconde étape consistant dans le carnivorisme. Elle croit que demain le fait de manger de la viande inspirera à l'homme autant de répugnance que l'anthropophagie.

Ayant déjà signalé qu'il est impossible, aussi bien pour la science que pour l'histoire, de remonter à la véritable origine de l'homme, nous ne jouerons pas les prophètes quant à l'avenir. Nous aimerions pouvoir imaginer qu'une humanité achevée ignorerait toute violence, aussi bien entre ses membres qu'à l'égard de tous les êtres vivants.

Nous nous contenterons de répéter que, dans l'état actuel des choses, nous considérons le végétarisme comme une *utilité* pour l'homme, à divers points de vue et sur divers plans. La situation dramatique que nous avons évoquée, à propos de la famine qui sévit en divers pays, nous autorise à croire que cette utilité s'avérera de plus en plus bénéfique pour de larges fractions de l'humanité.

BIBLIOGRAPHIE

- Janet BARKAS : *The Vegetable Passion*, Routledge & Kegan Paul, London, 1975.
- Dr E. BERTHOLET : *Végétarisme et Spiritualisme*, Pierre Genillard, Lausanne, 1964.
Le Retour à la santé par le jeûne, Pierre Genillard, Lausanne, 1961.
- BIRCHER-BENNER : *Méthode d'alimentation et livre de cuisine*, Courrier du Livre, 1960.
- Jules CARLES : *L'Alimentation par les plantes*, P.U.F., 1974.
- Dr P. CARTON : *Le Décalogue de la santé*, Paris, 1968.
Les Trois Aliments meurtriers, Brévannes, 1942.
- H. Ch. GEFFROY : *Nourris ton corps*, Paris, 1941.
- Jacques de MARQUETTE : *Les Douze Raisons du végétarisme*, Panharmonie.
- P.V. MARCHESSEAU : *Qu'est-ce que la naturopathie ?*, Paris, 1974.
- Guy MASSAT : *Phénixologie*, Arche de Vie, 1966.
- MONO : *La Méthode d'alimentation Mono*, Paris, 1952.
- Christine NOLFI : *Mes expériences avec les aliments vivants*, Vie et Action, Vence, 1967.
- OHSAWA : *Le Zen et la macrobiotique*.
- Dr. Pierre OUDINOT : *La Conquête de la santé*, Dangles, Paris, 1958.
- André PASSEBECQ : *Cours de psychosomatique naturelle*, Marq-Lille, 1962.
Votre santé par la diététique et l'alimentation saine, Dangles, Paris, 1976.
- Jan van RIJCKENBORGH : *Philosophie élémentaire de la Rose-Croix moderne*, Rozekruis-Pers, Haarlem, 1961.
- Dr André SCHLEMMER : *La Méthode naturelle en médecine*, Le Seuil, Paris, 1969 (très importante bibliographie).
- Dr E. SCHNEIDER : *La Santé par les aliments*, SdT, Dammarieles-Lys, 1972.
- Herbert M. SHELTON : *Orthotrophy*, San Antonio, 1935.
Le Jeûne, Paris, Le Courrier du Livre.
- Jean TRÉMOLIÈRES : *Diététique et Art de vivre*, Guides pratiques, Seghers, Paris, 1975.
- THE VEGETARIAN SOCIETY (UK) : *Vegetarianism*.

ADRESSES UTILES

Les lecteurs qui désirent se documenter de façon plus complète sur la pratique du végétarisme trouveront ici une liste de revues végétariennes publiées en France. Nous indiquons en outre quelques associations groupant des végétariens et des sympathisants, et, pour ceux qui voudront tenter une expérience, les restaurants et les pensions qui proposent des menus végétariens.

REVUES

- Vie et Action*, 388 boulevard Joseph-Ricord, 06140 Vence.
Nature et Vie, 9 rue du Village-Kervenec, 56100 Lorient.
Vivre en harmonie, 5 rue Emile-Level, 75017 Paris.
Médecine conviviale, 23 bis rue de la Muette, 78600 Maisons-Laffitte.
Le Témoin, 1 rue de la Procession, 94370 Sucy-en-Brie.
La Vie claire, Périgny, 94520 Mandres-les-Roses.
Vie naturelle, La Donicarde, 83500 La Seyne-sur-Mer.
La Voix des végétariens, 8 bis rue Campagne-Première, 75014 Paris.
Les Cahiers de la méthode naturelle en médecine, 27 rue Casimir-Périer, 75007 Paris.
Vie et Santé, Editions SdT, 77190 Dammarie-Les-Lys.

La Société végétarienne du Royaume-Uni publie chaque année un annuaire international, *International Vegetarian Health Food Handbook*, contenant, pour tous les pays, les renseignements susceptibles d'intéresser les végétariens : hôtels, restaurants, magasins, producteurs, maisons de repos, cliniques, publications, fermes où l'on pratique la culture organique, etc. *The Vegetarian Society of the United Kingdom (VSUK)*, Parkdale, Dunham Road, Altrincham, Cheshire.

De son côté, l'Union nationale des végétariens publie chaque année également un *Guide-Répertoire* qui se propose de donner aux végétariens de langue française le maximum de renseignements sur les diverses questions qui les intéressent particulièrement.

ASSOCIATIONS

- Association végétarienne de France (A.V.F.)*, 8 bis rue Campagne-Première, 75014 Paris.
Centre fraternel « Vivre en harmonie », 5 rue Emile-Level, 75017 Paris.
Union nationale des végétariens (U.N.V.), Barennac-Sioniac, 19120 Beaulieu-sur-Dordogne.
Vie et Action — Ceredor, 388 boulevard Joseph-Ricord, 06140 Vence.

RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

- Aix-en-Provence : *A la Bonne vie*, 33 rue des Cordeliers (13100).
Lyon : *Restaurant diététique Bertaina*, 3 rue d'Aguesseau (69007).
Nice : *La Source de vie*, 52 boulevard Carlone (06200).
Le Home végétarien, 7 rue Giofreddo (06000).
Paris : *Aquarius*, 54 rue Sainte-Croix-de-la-Bretonnerie, 4°. *Auberge « In »*, 34 rue du Cardinal-Lemoine, 5°. *Aux 4 océans*, 46 rue des Gravilliers, 3°.

Le Bol en bois, 35 rue Pascal, 5°.

Dietetic Shop, 11 rue Delambre, 14°.

La Macrobiothèque, 17 rue de Savoie, 6°.

Guen-Maï, 2 bis rue de l'Abbaye, 6°.

La Vie claire, 42 boulevard du Temple, 11°.

Parshibi, 27 rue Berthollet, 5°.

Veggie, 38 rue de Verneuil, 7°.

Restaurant Zen, 40 rue du Faubourg-Montmartre, 9°.

Sainte-Geneviève-des-Bois : *Centre unitaire macrobiotique Spiral*, 11 allée de la Fontaine (91700).

Toulouse : *Le Pissenlit*, 30 rue Peyrolières (31000).

PENSIONS VÉGÉTARIENNES

Arles : *Pension André*, chemin de Bigot (13200).

Baugy : *Château de Laverdines*, Baugy (18800).

Cannes : *Pension végétarienne Bibik*, La Roquette sur Saigne (06400).

Chalandray : *Parc des loisirs*, Olan (86190).

Croisy : *Notre maison végétarienne*, Les Grands-Champs (18470).

Dijon : *M. et Mme Poret*, 3 rue Pasteur (21000).

Exmes : *Pension Le Refuge*, Exmes (61310).

Les Ollières : *Maison des pins*, Les Ollières (07360).

Rochechouart : *Château du Grand Beauregard* (37210).

Sendets : *Source de vie*, Bizanos (64320).

Serralongue : *Centre végétarien El Faigt*, Prats de Mollo (66230).

Sioniac : *L'Espérance*, Beaulieu-sur-Dordogne (19120).

Tourette-sur-Loup : *La Colle du moulin*, route de Pié-Lombard (06140 Vence).

La Nouvelle Aurore, chemin de la Madeleine (06140 Vence).

Château-l'Evêque : *La Chabrerie*, Agonac (24460).

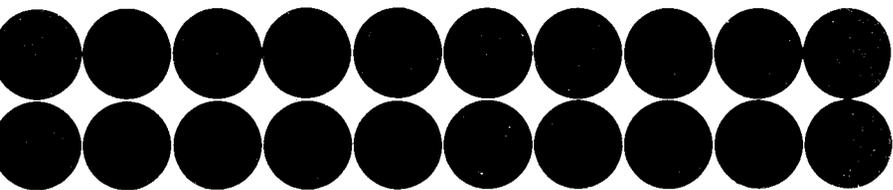
TABLE

AVANT-PROPOS	5
I. LE VÉGÉTARISME : UN RÉGIME ALIMENTAIRE	9
Définitions	9
Le mot	11
Les lois de la nutrition	13
Les protéines	14
Les glucides	16
Les lipides	17
Les vitamines	18
Les sels minéraux	20
La viande n'est pas nécessaire	21
Les calories	31
II. LE VÉGÉTARISME DANS L'HISTOIRE DE L'HUMANITÉ	34
Au commencement... ..	34
La Bible	39
L'histoire	42
Végétarisme spirituel	43
Végétarisme moral	49
Le jainisme	53
Le bouddhisme	54
Végétarisme hygiénique	57
Le végétarisme contemporain	61
Les végétariens illustres	64
III. ARGUMENTS EN FAVEUR DU VÉGÉTARISME	67
Arguments d'ordre spirituel	69
Arguments d'ordre moral	75
Arguments d'ordre hygiénique	80

IV. DOCTRINES ET MÉTHODES	95
La méthode Bircher-Benner	97
Le crudivorisme	102
L'hygiénisme	105
Le cartonisme	110
Le végétalisme	114
La macrobiotique	120
Les contradictions	124
V. COMMENT DEVENIR VÉGÉTARIEN ?	131
Le régime de transition	133
Quelle méthode choisir ?	136
La littérature végétarienne	138
L'alimentation végétarienne	142
Les boissons	145
L'approvisionnement	147
Les servitudes du végétarisme	152
Méfions-nous des mots	158
L'enfant végétarien	163
VI. VÉGÉTARISME ET MÉDECINE	164
Les végétariens face à la médecine	165
Les médecins et le végétarisme	175
Le jeûne	187
VII. CONCLUSION	195
Nécessité et plaisir	198
La faim dans le monde	202
BIBLIOGRAPHIE	206
ADRESSES UTILES	208

Achevé d'imprimer sur les presses de l'imprimerie Wallon à Vichy,
le 15 décembre 1976.

D. L., 4-1976. — Editeur, n° 2945. — Imprimeur, n° 1798.



Qu'est-ce que le végétarisme ?

Pourquoi être végétarien ?

Qui sont les végétariens ?

Comment être végétarien ?

L'auteur nous expose la doctrine des diverses écoles, dont il a lui-même expérimenté, en famille, les méthodes.

Il nous fait part de ses conclusions.

René Suzineau est secrétaire de l'Union nationale des végétariens.

Collection dirigée par Luc Decaunes

D.

