

Parmi bien d'autres faits, ceux que j'ai cités suffisent pour démontrer les dangers de certaines associations médicamenteuses et de la polypharmacie. Les potions composées de cinq ou six substances différentes, les vieux électuaires qui en renferment encore davantage, toute cette thérapeutique d'apothicaire sont d'un autre âge, et je conseille de n'employer à la fois qu'un seul médicament, leurs alcaloïdes ou glucosides dont l'action physiologique et thérapeutique vous soit bien connue. Sans cela, vous pourriez arriver à des succès ou même à des désastres thérapeutiques; vous pourriez aussi vous reconnaître dans cette histoire :

Un jour, à un examen de doctorat, le professeur Bouchardat demande au candidat de lui formuler une potion contre la diarrhée. Ce dernier prescrit une véritable bouillabaisse thérapeutique : le julep gommeux traditionnel additionné de 10 grammes de sous-nitrate de bismuth, de phosphate de chaux, d'extrait de cachou et de ratanhia, de sirop de grande consoude, de laudanum, etc. « Très bien, dit l'examineur; mais il y manque une chose très importante. » Étonnement de l'élève ! « Il y manque encore — ajoute malicieusement Bouchardat — il y manque... une hache pour couper le morceau. »

## APPAREIL DIGESTIF

### III. — PRINCIPES D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

- I. INTOXICATION PAR LE RÉGIME CARNÉ. — 1° Preuves tirées de l'observation. — 2° Preuves empruntées à la science.  
 II. DÉGÉNÉRESCENCE DE L'HUMANITÉ. — 1° Rapports du régime et de la force musculaire. — 2° Rapports du régime et du travail intellectuel.  
 III. INFLUENCE DU RÉGIME. — 1° Longévité par le régime végétarien. — 2° Influence du régime sur le moral. — 3° Influence du régime sur l'esthétique et la beauté.

#### I. — Intoxication par le régime carné.

« L'homme ne meurt pas; il se tue », a dit Sénèque.

Il se tue par les excès en rapport avec les raffinements de la civilisation, par un régime alimentaire contre nature, et la moyenne de la vie humaine, qui devrait être d'un demi-siècle, s'est abaissée progressivement jusqu'à quarante et même trente-cinq ans. Au sujet du régime alimentaire, voici quelques opinions émises par les anatomistes, les physiologistes et les hygiénistes :

« L'homme paraît fait pour se nourrir principalement de fruits, de racines et d'autres parties succulentes des végétaux. » (Cuvier.)

« Si l'on considère son estomac, ses dents et son intestin, l'homme est frugivore par sa nature et son origine. » (Flourens.)

« On dirait que nous avons entrepris de nous conserver à l'encontre de toute règle de conservation. » (Michel Lévy.)

En effet, il faut se tenir les pieds chauds par l'exercice, la tête fraîche par la tempérance, et nous faisons tout le contraire.

La nourriture animale dont nous usons, dont nous abu-

sons de plus en plus, n'est pas une nourriture : c'est un empoisonnement continu. En voici deux séries de preuves : les unes, tirées de l'observation de tous les jours ; les autres, empruntées à la science pure.

1° *Preuves tirées de l'observation.* — Après un grand dîner où l'on sert des viandes de toute sorte — viandes marinées, faisandées et à peine cuites, c'est-à-dire putréfiées, — des vins et des boissons alcooliques de toute provenance, et un seul plat de légumes, comme à regret, vous avez remarqué que votre nuit est agitée, que votre réveil est lourd, et que le lendemain vos forces musculaire et cérébrale sont considérablement atténuées.

D'autres fois, dans l'usage ordinaire de la vie, vous éprouvez une *fatigue matinale* incompréhensible (fatigue physique, morale, intellectuelle), vous êtes un *neurasthénique du matin*.

Que de fois n'éprouvez-vous pas — sans cause, dites-vous — une certaine paresse physique et intellectuelle, qui vous oblige à renoncer momentanément à vos travaux et vous fait dire : « Aujourd'hui, je me sens mal à mon aise, j'ai le sang à la tête, je ne suis bon à rien. »

Or, tout effet a une cause, et si vous cherchez, vous trouverez souvent que vous n'avez pas, les jours précédents, observé strictement les règles de la tempérance.

2° *Preuves empruntées à la science.* — Un animal meurt ou est frappé de mort violente (et à titre de carnivores, nous mangeons des animaux morts, nous ne sommes que des *nécrophages*), et quelques heures ou quelques jours après, la putréfaction accomplit son œuvre ; elle produit plus ou moins rapidement des alcaloïdes organiques auxquels on a donné le nom de *ptomaïnes* et dont les effets toxiques ont été bien étudiés par Selmi en Italie, Armand Gautier en France, Brieger en Allemagne. Les effets de ces alcaloïdes sont ceux des poisons végétaux les plus violents, quelques-

uns rappelant l'action de la ciguë ou de la conicine, de la vératrine, de la nicotine, de la strychnine, de la muscarine.

Les empoisonnements *aigus* d'origine alimentaire ne se comptent plus dans la science, et je n'ai pas à m'en occuper ici ; mais il faut surtout appeler l'attention sur l'empoisonnement alimentaire *lent* et *continu*, et l'on prend à tâche d'en accentuer encore les effets en mangeant de la viande à peine cuite, presque crue (l'expérience ayant démontré que la forte cuisson supprime en partie l'action nocive des ptomaïnes), en mangeant encore de la viande plus ou moins faisandée ou marinée, du gibier dont l'action toxique est d'autant plus accentuée que l'animal a été plus surmené par la course ou par la peur. Quelques-unes des ptomaïnes de la viande et du poisson putréfiés, du fromage avancé, sont des plus dangereuses.

N'exagérons pas, cependant : ces substances toxiques se trouvent à dose infinitésimale dans nos aliments ; mais elles s'y trouvent, et cela suffit pour expliquer bien des choses.

Les erreurs et les excès d'alimentation provoquent certainement un grand nombre de maladies et contribuent puissamment à abrégé la vie de l'homme. On a dit qu'avec le vin pour père, le bon chère pour mère, et Vénus pour nourrice, on a des enfants gouteux. Mais en dehors de la goutte, du rhumatisme et du diabète, il y a encore les maladies des reins, de l'estomac, du cœur et des vaisseaux, la scrofule et parfois la phtisie pulmonaire, le rachitisme, la migraine, l'asthme, les névralgies, beaucoup de maladies de la peau, les affections des dents, les maladies nerveuses et surtout la neurasthénie qui nous envahit de jour en jour davantage. Voilà des maladies qui sont l'*œuvre de l'homme* et qu'il faut, avec les anciens, mettre en opposition avec celles qui sont l'œuvre de nos destinées, comme certaines épidémies. Encore celles-ci ne sont-elles dues, le plus souvent, qu'à notre ignorance ou à la non observance des lois de l'hygiène.

## II. — Dégénérescence de l'humanité.

L'humanité dégénère par la taille et par les muscles; « les muscles s'en vont et la taille s'abaisse ». Voyons si l'on peut arrêter cette dégénérescence.

On peut arrêter cette dégénérescence par un changement radical dans le mode d'alimentation, et c'est surtout le régime végétarien qui donne les meilleurs résultats pour la force musculaire et pour le travail intellectuel.

1° *Rapports du régime et de la force musculaire.* — Le riche, et même le pauvre qui suit les mauvais exemples du riche, se nourrissent maintenant de pain blanc. Or, ce pain est d'autant moins nutritif qu'il est plus blanc; et lorsque, dans sa fabrication, on élimine le son, on le prive d'une certaine quantité de gluten et de phosphates calcaires si utiles pour le développement des os. Un grand physiologiste français de ce siècle, Magendie, a prouvé que les chiens nourris de pain de son vivent plus longtemps qu'avec le pain blanc. Celui-ci nourrit moins et constipe davantage.

On ne fait pas de la force musculaire avec de la viande, mais avec du pain et des graisses. Les grands mangeurs de viande prennent trop de principes azotés et pas assez de substances carbonées. Les bouillons, les gelées et les jus de viande pris en trop grande quantité apportent à l'organisme de la potasse et de la magnésie, substances qui lui sont inutiles. Les boissons alcooliques, loin de favoriser la digestion, agissent au contraire sur ses ferments en les rendant inertes, et il faut toujours se rappeler cet axiome en matière de régime, non pas seulement alimentaire, mais nutritif : on ne vit pas de ce qu'on ingère, mais de ce qu'on digère.

Par contre, les corps gras et le régime végétarien sont les générateurs de la force musculaire et les producteurs de la chaleur animale, ce grand moteur de la machine

humaine. Les exemples abondent, comme on va le voir.

Dans la Grèce antique, on élevait les jeunes gens destinés à la profession d'athlètes, en les soumettant dès l'enfance à un régime composé de noix, figues, fromages, pain grossier, sans vins, ni boissons alcooliques.

En France, quels sont les hommes les plus forts et les plus vigoureux ? Ce sont ceux qui, dans certaines régions (Corse, Limousin et Bretagne), font forcément usage de l'alimentation végétarienne.

Les chasseurs tyroliens mangent la graisse du bœuf, qui leur donne plus de force que s'ils mangeaient sa chair.

Le tunnel du Saint-Gothard a pu être percé grâce à la force résistante des ouvriers italiens, mangeurs de polenta.

En Angleterre, les ouvriers les plus forts viennent du nord, du Lancashire et du Yorkshire ; ils se nourrissent de pain, de pudding, de farine.

En Russie, il y a de rudes travailleurs qui peinent pendant seize heures par jour et qui ne vivent que de légumes, lait, pain noir et ail.

Les soldats polonais, qui servirent pendant les guerres de l'Empire et qui ne se nourrissaient pas autrement, étaient d'intrépides et d'infatigables marcheurs.

Les ouvriers et bateliers égyptiens mangent des melons, oignons, fèves, lentilles, dattes et maïs.

Il en est de même des porteurs d'eau et bateliers de Constantinople, des mineurs du Chili.

Aux États-Unis, le chemin de fer du Pacifique a pu être construit par des ouvriers chinois, qui ne se nourrissent que de riz.

Les habitants de l'Himalaya sont des hercules et ne vivent que de riz.

Il y a des peuplades hindoues qui se nourrissent exclusivement de riz, et qui arrivent à faire quinze à vingt lieues par jour pendant trois semaines.

Je ne prétends pas mettre l'humanité au pain et à l'eau. Je ne veux pas faire vivre, même cent cinq ans, comme le

saint ermite Paul, avec quelques racines et des morceaux de pain envoyés par un oiseau divin. Je veux prouver seulement que le régime végétarien *mitigé*, dans lequel on fait encore entrer du laitage, des œufs, du fromage peu avancé et un peu de viande, est la nourriture la plus saine pour le corps et pour l'esprit, en même temps qu'elle est largement suffisante.

La santé parfaite résulte de l'équilibre du budget des recettes et des dépenses.

La « ration d'entretien » nécessaire pour réparer les pertes quotidiennes que fait l'économie humaine peut être élevée, en vingt-quatre heures, à 20 grammes d'azote et 310 grammes de carbone. Or, ces deux quantités se trouvent atteintes et même surpassées dans une ration alimentaire composée de 500 grammes de gros pain, 500 grammes de lentilles ou 500 grammes de lait, ce qui équivaut à 24 grammes d'azote et 400 grammes de carbone.

Ces chiffres ne doivent pas nous étonner; j'emprunte la composition de quelques aliments aux tableaux de Payen.

	Azote.	Carbone.	Graisse.	Eau.
Viande de boucherie.....	3,00	11,00	2,00	78,00
Œufs (blanc et jaune).....	1,90	12,50	7,00	80,00
Lait de vache.....	0,66	7,00	3,70	86,50
Fromage de Brie.....	2,35	24,60	5,56	58,00
Fèves, haricots, lentilles, } pois.....	4,50 } à 3,75 }	41,00	2,80	12,00
Blé dur du Midi.....	3,00	40,00	2,10	12,00
Riz.....	1,08	43,00	0,80	13,00
Pommes de terre.....	0,24	10,00	0,10	74,00

2° *Rapports du régime et du travail intellectuel.* — Plutarque s'exprimait ainsi: « Le manger chair donc non seulement est contre nature aux corps, mais aussi par satiété et par réplétion, il grossit et épaisit les âmes. A travers un corps tout brouillé et aggravé de viandes étranges, il est forcé que la lueur et la clarté de l'âme viennent à se ternir. » (Traduction d'Amyot.)

Il y a dix-neuf cents ans, Plutarque avait raison, et ce

qui était de sa part une simple présomption ou le résultat de son observation, a été ensuite confirmé par les données scientifiques: *Le régime de la viande ne favorise pas le travail cérébral.*

En effet, d'après les physiologistes, c'est le phosphore contenu dans les aliments qui joue le principal rôle dans la nourriture intellectuelle. Or, la quantité d'acide phosphorique contenue dans les 100 parties d'aliments serait la suivante:

*Aliments d'origine animale.*

Chair de porc, de hareng et de veau.....	0,50
Fromage maigre.....	0,44
Chair de mouton, gibier, poule, pigeon, canard.	0,40
Chair de bœuf gras.....	0,35

*Aliments d'origine végétale.*

Graines de fèves, pois, seigle, froment.....	1,45 à 0,92.
Carottes, maïs, patates.....	0,69
Haricots et lentilles.....	0,52
Fleur de farine.....	0,45
Riz décortiqué.....	0,20

Ainsi, le régime végétarien assainit le corps et l'âme (*mens sana in corpore sano*). Il est aussi bien la nourriture des ouvriers de la terre que des ouvriers de la pensée. Contrairement à l'opinion commune, il ne surcharge pas l'estomac, puisque celui-ci est surtout préposé à la digestion de la viande et que la digestion des légumes s'opère principalement dans l'intestin.

Beaucoup de grands penseurs et d'écrivains ont été des végétariens pendant un temps plus ou moins long, et parmi eux on peut citer: presque tous les Pères de l'Église; Newton, qui mourut à quatre-vingt-cinq ans et qui, en composant son *Optique*, se nourrissait de pain, de légumes et d'eau; Fontenelle et Chevreul qui vécurent cent ans et davantage; Montyon, Bernardin de Saint-Pierre, Franklin, Voltaire, J.-J. Rousseau, Michelet.

Celui qui fait peu d'exercice doit peu manger. S'il mange trop, il est guetté par l'apoplexie, la goutte, la gravelle, le

diabète, l'obésité. Donc, il faut beaucoup d'exercice musculaire pour les hommes de bureau, les penseurs, les hommes d'affaires, d'autant plus qu'on digère peut-être, comme Chomel l'a dit, autant avec ses jambes qu'avec son estomac.

### III. — Influence du régime.

1° *Longévité humaine par le régime végétarien.* — En dehors des saints et des Pères de l'Église, de l'apôtre Jean, de l'ermitte Paul, de saint Antoine, qui moururent à quatre-vingt-dix-huit, cent cinq et cent treize ans, des Trappistes et des Chartreux qui succombent presque tous dans une vieillesse très avancée, on peut citer des exemples remarquables de longévité.

Au xvi<sup>e</sup> siècle, le célèbre Cornaro, qui écrivit son histoire à quatre-vingt-six ans (1), mourut bien au delà de cent ans, après s'être soumis au régime végétarien le plus sévère, lequel lui avait été inspiré par une maladie grave.

J.-J. Rousseau parle de Patrice O'Neil, né en 1647 et mort en 1760, à cent treize ans, marié pour la septième fois : « Il s'est toujours nourri de végétaux et n'a mangé de la viande que dans quelques repas qu'il donnait à sa famille. »

J'en passe et des meilleurs.

Le régime végétarien fait vivre plus longtemps, parce qu'il n'use pas l'organisme, et aussi parce qu'il confère l'immunité pour certaines maladies, tandis que le régime contraire, comme je l'ai dit plus haut, le provoque en grand nombre. Le choléra et la fièvre jaune épargneraient les végétariens, mais cela n'est pas scientifiquement prouvé. La sclérose artérielle, un grand nombre de maladies cardiaques, d'affections rénales et hépatiques se développent sous l'influence de l'intoxication alimentaire.

2° *Influence du régime alimentaire sur le moral.* — Neuf cents ans avant Jésus-Christ, Homère nous dépeint la féro-

(1) *Discorsi intorno alla vita sobria. — La sobriété. Conseils pour vivre longtemps*, trad. Ch. MEAUX SAINT-MARC. Paris, 1891.

cité des Cyclopes, mangeurs de chair, et la douceur des Lotophages, mangeurs de lotus.

J.-J. Rousseau dit que les peuples « grands mangeurs de viande sont en général plus cruels et plus féroces que les autres ». Il ajoute que tous les sauvages sont cruels et que cette cruauté leur vient bien moins de leurs mœurs que de leurs aliments.

Plus près de nous, Bertillon a constaté, par des statistiques précises, le haut degré de criminalité chez les peuples qui abusent du régime carné.

L'observation sur les animaux semble prouver dans une certaine mesure l'exactitude de cette assertion.

Les chiens de garde sont d'autant plus féroces qu'ils sont nourris avec de la viande crue.

Les cochons nourris de la même sorte deviennent méchants et féroces, et c'est là l'origine de la défense faite aux Juifs par Moïse, un grand hygiéniste, de se nourrir de la chair du porc, qui était morbide, parce qu'alors il se nourrissait de résidus d'animaux.

3° *Influence du régime alimentaire sur l'esthétique et la beauté.* — L'abus du régime carné produit certainement des maladies cutanées. Le régime végétarien donne de la fraîcheur et de l'éclat au teint.

Les filles de Capri sont gracieuses, aimables et gaies. Elles travaillent durement et ne mangent que des fruits et des légumes.

Dans l'histoire des Incas, on raconte que les aborigènes du Chili et du Pérou étaient des hommes superbes et doux. Les femmes gardaient une fraîcheur de jeunesse jusqu'au delà de leur soixantième année, époque à laquelle elles pouvaient encore devenir mères.

Edmond About dépeint ainsi, dans un voyage sur le Nil, l'aspect des rudes travailleurs le long des rives du fleuve :

« Nous étions émerveillés de leur beauté plastique : autant d'hommes, autant de statues. Les sculpteurs euro-

péens se plaignent de ne plus trouver de modèles ; que ne vont-ils en chercher sur le Nil ? Antinoüs y garde les chèvres, l'Apollon du Belvédère, l'Achille et le Gladiateur y manœuvrent le chadouck, à raison de 40 centimes par jour. »

Et le célèbre écrivain ajoute :

« Les fellahs ne mangent que de la farine de maïs ou du sorgho, mal écrasé entre deux pierres. »

Tels sont les avantages du régime végétarien. Il date de bien loin, puisqu'il a été institué il y a plus de deux mille cinq cents ans par Pythagore, en raison de sa croyance à la métempsycose, puisqu'il a été au commencement de notre ère recommandé par Sénèque, pour éviter les « meurtres alimentaires ».

Sans doute, il n'est pas question ici de nous condamner au régime des Chartreux ou des Trappistes. Mais, au lieu de donner dans notre alimentation la prépondérance à la viande, il faut au contraire insister sur le régime végétarien.

Ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas se soumettre à ce régime d'une façon exclusive, adopteront la ligne de conduite suivante : le matin, du laitage (chocolat ou cacao au lait, par exemple, avec un œuf) ; à midi, un peu de viande et beaucoup de légumes ; le soir, un potage maigre et plusieurs plats de légumes, sans viande. Pas ou peu de vin. Une tasse de café à midi.

La distribution et la composition des repas doivent être changées. Le matin, le déjeuner est ordinairement trop léger ; les repas de midi et du soir sont trop rapprochés.

Enfin, en dehors du régime alimentaire et des exercices musculaires, il faut obéir à la prescription de se lever et de se coucher de bonne heure, ce qui — d'après un dicton anglais — rend l'homme bien portant, riche et sage.

Je ne m'adresse pas, dans ces développements un peu longs et encore incomplets, à ceux qui veulent « la vie

courte et bonne », mais à ceux qui veulent vivre longtemps et sainement. Du reste, à ceux qui cherchent dans leur nourriture moins la nécessité que le plaisir de vivre, il ne serait pas difficile de démontrer qu'avec le régime végétarien on peut obtenir des mets très variés et très succulents.

Par conséquent, si l'homme veut continuer à s'empoisonner, à se tuer, au lieu de mourir, libre à lui. Mais les sages se rappelleront cette parole de Voltaire : « Régime vaut mieux que médecine. »

C'est presque la traduction libre de ce jeu de mots latin : *Modicus cibi, medicus sibi.*