

cipale cause des nombreuses maladies qui les affligent et dont les pauvres sont exempts. »

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, hommes très forts et très vigoureux.

Aux États-Unis, le chemin de fer du Pacifique a été construit par des ouvriers chinois ne se nourrissant que de riz.

Les habitants de l'Himalaya sont des hercules et n'ont pas d'autre nourriture. Il y a des peuplades hindoues qui se nourrissent exclusivement de riz et qui arrivent à faire 15 à 20 lieues par jour pendant trois semaines.

D. — RAPPORTS DU RÉGIME ET DU TRAVAIL INTELLECTUEL.

Plutarque s'exprimait ainsi : « Le manger chair, non seulement est contre nature aux corps, mais aussi par satiété et par réplétion il grossit et épaissit 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 (1). »

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.*

Frappé des discours de Sotion qui recommandait le régime de Pythagore, c'est-à-dire l'alimentation végétarienne, Sénèque s'abstint pendant un an de toute nourriture animale, et il remarqua que son esprit en était devenu plus agile : *Agiliorem mihi animum esse credebam.*

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 :

(1) PLUTARQUE (Traduction d'Amyot).

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.

Nous vivons dans un siècle de neurasthénie, maladie dont abusent certains médecins lorsqu'ils sont embarrassés sur le diagnostic, mais maladie de plus en plus envahissante. On en cherche toujours la cause, et toujours sur ce point se renouvellent les mêmes incertitudes, les mêmes affirmations ou dénégations entre Hippocrate et Galien. Or, en m'appuyant sur une expérience de vingt années, je suis en mesure d'affirmer que le grand coupable est l'abus du régime carné, si riche en toxines vaso-constrictives et musculaires, et que le meilleur moyen de porter remède à cette maladie, c'est d'instituer un régime lacto-végétarien peu riche en nucléines et toujours sédatif du système nerveux. Certaines insomnies rebelles cèdent encore à l'emploi de ce régime alimentaire, et j'ai vu dormir des malades privés de sommeil depuis longtemps, lorsqu'on avait soin de leur faire prendre le soir un repas composé d'un potage maigre, de laitage, d'œufs frais et surtout de légumes. La viande est un excitant cérébral et musculaire ; par son abus, elle déprime le cerveau et les muscles ; loin de fortifier, elle agite, affaiblit et énerve

(Michelet); elle n'est pas donc un aliment toujours tonique. Comme on le voit, nous sommes loin du traitement de la neurasthénie par la suralimentation.

Longévité humaine par le régime végétarien mixte. —

A la porte des « esclaves du ventre », disait Salluste, on devrait inscrire ces mots : ils ont anticipé la mort. 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, et que l'exercice musculaire est un important moyen d'élimination toxique.

Dans son livre sur « la longévité humaine », Foissac fait remarquer que, grâce à leur régime exclusivement végétarien, « les trappistes ont le teint coloré, très peu d'embonpoint, mais un appétit robuste ; la goutte et la gravelle sont à peu près inconnues parmi eux ; la phtisie les atteint très rarement ; leur longévité est ordinaire. Dans son énumération des centenaires, se trouvent en grand nombre des hommes remarquables par leur tempérance (1).

(1) Parmi les exemples de longévité vraiment extraordinaire, il convient de signaler les suivants : D'après Homère, Nestor, le plus sage des Grecs, a vu passer trois générations ; d'après l'historien Hérodote et le poète Anacréon, Argonthonius, roi des Tartessiens vécut 120 ans, d'autres disent 150 ans ; d'après Lucien (de Samosate), Xénophile le musicien, sectateur de la philosophie de Pythagore, vécut au delà de 105 ans ; Solon, Thalès et Pittacus, que l'on compte au nombre des sept sages, vécurent 100 ans ; Zénon, le chef de la philosophie stoïcienne, 98 ans ; le divin Platon, 81 ans [LUCIEN (de Samosate), chapitre : « Des hommes qui ont vécu longtemps », dans ses œuvres complètes]. Sans parler de Mathusalem (900 ans), d'Abraham, d'Isaac et Jacob (175, 180 et 147 ans), (mais alors les années n'étaient que de 3 à 8 mois) ; citons encore : Au xvii^e siècle, Henri Jenkins qui mourut à 169 ans ; le Norvégien Draakenberg né en 1627 et mort en 1773 (146 ans) ; le Norvégien Joseph Surrington à 160 ans, en 1797 ; l'Allemand Wunder né en 1626 et mort à 136 ans ; le Français Bailly né à Saint-Sorbin en 1669, mort en 1794 à 125 ans ; Thomas Parr (né en 1423), qui vécut près de 153 ans, se nourrissait de pain, fromage, lait, petit-lait et petite-bière ; Jean d'Outre-gro, mort à 146 ans, se nourrissait de blé de Turquie et de choux ;

En dehors des saints et des Pères de l'Église, de l'apôtre Jean, de l'ermite 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.

Lucien, qui vivait au n^e siècle de notre ère, parle d'un orateur grec, de Georgias, qui mourut à cent huit ans, et qui fit cette réponse, un jour qu'on lui demandait la cause d'une vieillesse si longue et si heureuse avec conservation de l'usage de tous ses sens : « C'est que jamais, dans les festins, je ne me suis laissé entraîner aux excès ni à l'attrait du plaisir. » Lucien rappelle encore que les mages, les écrivains sacrés et les philosophes de son temps jouissaient d'une santé très vigoureuse et vivaient de longues années, parce qu'ils « observaient un régime très exact ».

Au xvii^e siècle, le célèbre Cornaro, qui écrivit son histoire à quatre-vingt-six ans, 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 due à l'intempérance alimentaire et aux excès de tous genres (1). Lessius, mort en 1623, nous a laissé un livre : « le vrai moyen de vivre cent ans », et il s'inspire de Cornaro.

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. »

Aux Indes, dans la secte des Brahmanes, dit Hufeland, il y a beaucoup de centenaires, et la chair des animaux n'entre jamais dans leur nourriture.

Effingham, qui mourut en 1757, dans sa 144^e année, n'avait pendant toute sa vie mangé de viande que très exceptionnellement ; Jean Causeur, mort à 137 ans, faisait un grand usage du laitage ; le Dr Dufournel, présenté à Napoléon en 1810, vécut 120 ans [HUFELAND, *L'art de prolonger la vie ou la macrobiotique* (nouvelle édition française, 1871). — FOISSAC, *La longévité humaine*, Paris, 1873].

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

Beaucoup de grands penseurs et d'écrivains ont été des végétariens pendant un temps plus ou moins long ; ils sont morts le plus souvent dans un âge avancé, et parmi eux on peut citer : 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, Lamartine. Au *xvi^e* siècle, Montaigne disait : « Je fais mes jours gras des maigres, et mes festes des jours de jeûne. »

Le régime végétarien fait vivre plus longtemps, parce qu'il n'use pas l'organisme et peut-être aussi parce qu'il confère l'immunité pour certaines maladies, tandis que le régime contraire, comme je l'ai dit plus haut, les 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.

E. — INFLUENCE DU RÉGIME ALIMENTAIRE SUR LE MORAL.

Homère a dépeint la férocité des Cyclopes, mangeurs de chair, et la douceur des Lotophages, mangeurs de lotus. Chez ces derniers, la vie était si facile et heureuse qu'Ulysse et ses compagnons finirent par presque oublier leur patrie.

Dans une de ses lettres à Lucilius (108^e lettre), Sénèque rappelle que, d'après Sextius, qui vivait après Pythagore, « il existe assez d'aliments pour l'homme sans qu'il verse le sang et qu'on apprend à devenir cruel en faisant du déchirement des chairs un moyen de jouissance ».

Dans la « *Princesse de Babylone* », Voltaire s'exprime ainsi : « Les hommes alimentés de carnage et abreuvés de liqueurs fortes, ont tous un sang aigri et aduste qui les rend fous en cent manières différentes. »

Chez les Hindous, voici une des lois de leur religion dont la morale est si élevée et si pure : « Celui qui observe les

lois et ne fait pas usage de la chair arrivera à la complète bienveillance et à la préservation des maladies. »

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

De cruels aliments incessamment repus,
Toute pitié s'efface en leurs cœurs corrompus.

Plus près de nous, Bertillon a constaté par des statistiques précises le haut degré de criminalité chez les peuples qui abusent du régime carné. — « Une cause commune du penchant au crime chez l'homme et chez les bêtes, dit Lombroso, est l'usage de la viande. »

« La viande, dit Tolstoï, ne sert qu'à développer des instincts bestiaux. » Et Frédéric II n'a-t-il pas dit : « Toute civilisation vient de l'estomac. » — « L'homme est-ce qu'il mange », a dit Kant. — Bossuet attribuait la déchéance morale et physique des hommes à leurs repas meurtriers.

Une expérience physiologique démontre la réalité de tous ces faits. On détermine chez un chien la suppression fonctionnelle du foie, par conséquent de son pouvoir antitoxique, en empêchant le sang intestinal de passer dans cet organe (opération d'Eck consistant dans l'abouchement de la veine porte avec la veine cave), et voici ce qui arrive : l'animal qui était doux et obéissant devient méchant ; il présente des convulsions cloniques et tétaniques dont les crises augmentent de fréquence et d'intensité dès qu'on lui fait ingérer de la viande ; mais, si on le nourrit avec des légumes ou du lait, ces accidents sont plus tardifs et la mort survient plus lentement.

Les physiologistes et les médecins ont fait souvent la remarque, non seulement à propos des animaux de laboratoire, mais aussi des hommes, que « les végétariens ont en général une émotivité et une sensibilité moindres, parti-

culièrement à l'égard des traumatismes et des opérations chirurgicales, plus de passivité que les carnivores ». A l'appui, on peut rappeler les faits de résections et de laparotomies supportées patiemment et avec l'expression d'une douleur modérée, en l'absence d'anesthésie, par les Tonkinois et les Chinois, ceux de mutilations que s'infligent les fakirs hindous, lesquels ne mangent rien de ce qui provient d'un animal. Sans doute, la nature spéciale de la race, l'auto-suggestion et la folie religieuse jouent un rôle, mais le régime alimentaire auquel ils se soumettent n'a pas une moindre importance (1).

L'observation sur les animaux semble prouver, dans une certaine mesure, l'exactitude de ces assertions. Ovide disait que les « bêtes d'un instinct cruel et farouche aiment une nourriture sanglante ». — Un ours du musée de Giessen se montrait doux et obéissant tant qu'on le nourrissait de pain, miel et graines. Un jour, il devient méchant et dangereux dès qu'on le nourrit de viande. — 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, ce grand hygiéniste, de se nourrir de la chair du porc, qui était morbigène, parce qu'alors il se nourrissait de résidus d'animaux.

Qui donc a dit cette boutade? « Dieu donne les fruits ; le diable donne la viande. »

F. — INFLUENCE DU RÉGIME ALIMENTAIRE SUR L'ESTHÉTIQUE.

L'abus du régime carné produit certainement des maladies cutanées et souvent une pâleur terreuse des téguments. 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

(1) *Bulletin de thérapeutique*, 1902.

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 (1).

D'après un auteur français qui vivait à la fin du XVIII^e siècle, Gleizès, et dont l'ouvrage en trois volumes ne fut publié qu'en 1840, sur la *Thalysie* ou *nouvelle existence*, « l'usage de la chair est cause prochaine de la laideur, tandis que le régime des herbes développe la beauté. »

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 européens 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 *mixte*, composé de beaucoup de légumes et de moins de viande ; car le régime végétarien exclusif est antiphysiologique, absolument comme le régime carné intensif dont nous abusons.

(1) C.-W. HUFELAND, *L'art de prolonger la vie, ou la macrobiotique*. — T. PIVION, *Le régime de Pythagore*, Paris, 1885.

Le régime alimentaire devrait être ainsi réglé : le matin, du laitage (chocolat ou cacao au lait, par exemple, avec un œuf) ; à midi, un peu de viande et beaucoup de légumes (légumes verts et farineux), fruits ; le soir, un potage maigre, un ou deux œufs, un ou deux plats de légumes, pas de viande. Une tasse de café à midi. Pas ou peu de vin.

La distribution et la composition des repas doivent être changées. Le matin, le déjeuner ordinairement n'est pas assez copieux ; le repas de midi devrait être le plus important, celui du soir le plus léger. Or, c'est le contraire que nous faisons dans les dîners en ville où nous nous empoisonnons en nombreuse compagnie. Les repas du soir doivent être très légers, si nous ne voulons pas ajouter l'intoxication alimentaire du soir à l'intoxication presque physiologique de l'organisme, qui est à son maximum pendant la nuit (1).

La question des boissons a une réelle importance ; elle est résolue par l'alimentation que nous proposons, puisque le régime végétarien, en apportant avec lui la quantité d'eau presque nécessaire, diminue la sensation de la soif et la quantité des boissons pendant les repas. Encore est-il nécessaire d'apprendre à boire par petites gorgées un à deux verres au maximum pour chaque repas. Le soir, il est souvent utile de prendre un grand verre d'eau au moment du sommeil, dans le but de favoriser l'élimination rénale des toxines alimentaires pendant la nuit. Le matin, surtout chez les constipés, le verre d'eau facilite l'exonération de l'intestin. Comme le dit Pascault, il ne faut pas faire fi des petits moyens.

(1) D'après leur action sur l'organisme, les aliments peuvent être rangés dans les quatre classes suivantes : 1° *Aliments de croissance ou de réparation* (pour les convalescents) : lait et œufs ; 2° *Aliments minéralisateurs* : légumes verts et fruits ; 3° *Aliments énergétiques, producteurs de force ou de chaleur* : pain, céréales et farineux (ces derniers étant principalement calorifiques) ; 4° *Aliments digestifs ou généraux* : viandes, café et boissons similaires, alcool. — PASCAULT, *Journal des Praticiens* et *Bull. méd.*, 1905. — PAGÈS, *Hygiène pour tous*, Paris, 1903.

Depuis près de vingt ans, je joins l'exemple au précepte en observant rigoureusement toutes ces règles de régime alimentaire, et j'affirme que je m'en trouve fort bien à tous les points de vue.

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.*

Rappelons encore le précepte suivant de l'école de Salerne :

Pone gulæ metas, ut sit tibi longior ætas.

« Mets un terme à ta gourmandise, pour vivre plus longtemps. »

Dans tous les détails qui précèdent, j'ai donc eu raison de démontrer que *ce qu'il y a de plus important dans la vie, c'est d'apprendre à vivre.*