

Dr ED. BERTHOLET

LE RETOUR A LA
SANTÉ PAR
LE JEÛNE



EDITIONS A R Y A N A

LE RETOUR A LA SANTÉ
ET A LA VIE SAINÉ PAR
LE JEÛNE

DU MÊME AUTEUR :

- Les voies de la sensibilité dolorifique et calorifique dans la moelle épinière.* Le Névraxe, vol. VII, fasc. 3. Louvain 1906.
- Action de Valcoolisme chronique sur les organes de l'homme et sur les glandes, reproductrices en particulier.* Edwin Frankfurter, Lausanne 1913.
- Petit atlas-manuel des altérations anatomo-pathologiques des organes dans l'alcoolisme chronique.* Editions Rosicruciennes, 1913.
- Alcool et tuberculose.* « Bull. Soc. méd. belge de temp. », Bruges 1914. *Hérédité et alcoolisme. Recherches expérimentales.* Held, édit., Lausanne 1914. *La valeur thérapeutique de l'alcool ?* C. R. X V I Congrès int. contre l'alcoolisme. Lausanne 1922.
- Rations alimentaires et valeur nutritive des boissons alcooliques.* « La santé de la famille », édit. Paris 1932.
- Hérédité et alcoolisme. Etude synthétique.* Edité par les Cheminots abstinents suisses. Lausanne 1932.
- Les guérisseurs mystiques et le magnétisme curatif.* Lausanne 1926 (épuisé).
- Lefluide des magnétiseurs.* Editions Rosicruciennes, 1927.
- Causerie sur l'exposition : Les mystères de l'inspiration.* Edité par la Société vaudoise d'études psychiques. Lausanne 1932.
- Quelques expériences avec F.-A. Kordon-Veri, médium-psychomètre.* Edité par la Société vaudoise d'études psychiques. Lausanne 1934.
- Le code de vie du Rose-Croix.* Edité par l'Ordre ancien et mystique de la Rose-Croix, Editions Rosicruciennes, 1934.
- Végétarisme et occultisme. Vertus curatives des légumes et des fruits.* Editions Rosicruciennes, 1938.
- Les fruits. Leur valeur nutritive et curative.* Editions Rosicruciennes, 1942.
- Action de l'alcool sur les organes et les facultés de l'homme.* Imprimerie Baud ,
Lausanne 1945.
- Le Christ et la guérison des maladies.* Editions Rosicruciennes, 1945.
- Justice pour les guérisseurs.* Editions Rosicruciennes. 1947.
- La Réincarnation,* Editions Rosicruciennes, Delachaux et Niestlé, Neuchâtel

Traductions

- SWAMI PAHAMANANDA, *Mon Credo. Poèmes mystiques.* Editions Rosicruciennes, 1941.
- *La guérison spirituelle.* Editions Rosicruciennes, 1943.
- J. L. P. SPOHR, *Vingt années d'enzimothérapie.* Industrie chimique, Lugano 1942.

Dr Edouard BERTHOLET

Lauréat de l'Université de Lausanne

LE RETOUR À LA SANTE ET A LA VIE SAINTE PAR LE JEÛNE

*La vie n'est pas courte,
c'est nous qui l'abrégeons.*

SÈNÈQUE

Deuxième édition revue et augmentée

PUBLICATIONS ROSICRUCIENNES

ÉDITIONS ARYANA

29, rue de l'Echiquier

PARIS X «

Tous droits réservés

Copyright 1950 by D Ed. Bertholet, Lausanne (Suisse).

À LA MÉMOIRE DE MES PARENTS

dont la profonde sollicitude m'a valu l'indépendance nécessaire pour suivre ma voie et réaliser cette œuvre nouvelle qui aidera quelqu'un, peut-être, à vivre

UNE VIE PLUS SAIN ET PLUS SAGE.

En filial hommage,

EDOUARD BERTHOLET

Préface pour la deuxième édition

VOILA bientôt vingt années que *Le retour à la santé et à la vie saine par le jeûne*, a fait ses premiers pas de par le monde ; il apportait aux hommes de bon vouloir un moyen infaillible de rétablir leur santé, compromise par des erreurs alimentaires, hygiéniques ou morales. Nous avons eu le plaisir d'aider ainsi de nombreuses personnes qui ont compris et mis en pratique, pour leur plus grand bien, ces règles de vie saine et sobre si simples et si riches en bénédictions immédiates; de nombreux malades, dont beaucoup avaient été abandonnés par la médecine officielle, ont recouvré la santé par la pratique de jeûnes de plus ou moins longue durée. Aussi est-ce avec un grand plaisir que nous voyons la nécessité de publier une nouvelle édition de notre ouvrage; celle-ci n'a subi aucune modification dans le fond, car nous avons épuisé le sujet et il n'y a rien à changer dans les principes de base, soit dans l'affirmation que le *jeûne* représente le moyen thérapeutique le plus efficace qui soit donné à l'homme malade pour recouvrer la santé et à l'homme normal pour la maintenir parfaite.

Après bientôt quarante ans d'expérience en cette matière, après avoir vu de nombreux malades recouvrer la santé à la suite d'une ou de plusieurs cures de jeûne, nous avons acquis la conviction que cette méthode merveilleuse, qui nous vient du fond des âges, méritait d'être mieux connue pour le plus grand bien de l'humanité tout entière.

On ne saurait trop insister sur l'innocuité complète de telles cures qui apportent toujours au jeûneur un soulagement immédiat quand ce n'est pas la guérison totale; les résultats dépendent des forces de résistance et de réaction naturelles du malade. Lorsque la cure est bien conduite, elle se solde toujours par un grand bénéfice, un renouveau de force et de joie de vivre pour celui qui a eu l'énergie de se soumettre à cette purification radicale.

Quant aux prétendus dangers de la cure de jeûne, ils n'existent que dans l'imagination trop fertile d'ignorants qui ne se sont pas donné la peine d'étudier la question avec sérieux et qui, surtout, n'ont pas cru devoir en faire l'expérience sur eux-mêmes. '

La peur irraisonnée de certains malades, qui pensent que la cure de jeûne est dangereuse, qu'elle conduit directement à l'affaiblissement

et à la mort, provient de deux causes : tout d'abord la veulerie native de toute personne qui recule devant la nécessité de se priver de nourriture pendant quelque temps et qui ne veut pas faire l'effort individuel nécessaire pour recouvrer la santé; on croit pouvoir se libérer et se guérir sans peine en ayant recours aux drogues chimiques qui sont souvent inopérantes, quand elles ne sont pas directement nuisibles. La seconde raison qui éloigne certains patients de la cure de jeûne est entretenue par l'opinion de la médecine officielle qui, sans avoir expérimenté la méthode, la juge dangereuse parce qu'affaiblissante pour l'organisme. Et de la sorte un procédé curatif merveilleux dans sa simplicité, et d'une efficacité radicale, est saboté par l'ignorance ou par le mauvais vouloir de ceux-mêmes qui devraient être les premiers à appliquer cette méthode curative pour le plus grand bien de leurs patients.

Les dangers de la cure de jeûne sont de purs mythes, entretenus par des ignorants ou par des gens qui ont intérêt à ce que cette thérapeutique simple, naturelle, rapide et radicale ne se généralise pas.

Il va de soi que la cure doit être conduite d'une façon rationnelle pour donner tous ses effets ; le plus grand danger n'est pas, comme le vulgaire le pense, la période d'abstinence de nourriture, mais celle de réalimentation qui est des plus importantes, car à ce moment une reprise active de la vie trop rapide et des erreurs alimentaires peuvent provoquer des troubles qu'il aurait été facile d'éviter.

Si de courtes cures de jeûnes peuvent être pratiquées à domicile, nous insistons toujours pour que les longues périodes soient faites sous surveillance de médecins ou de thérapeutes ayant longuement pratiqué la méthode.

La présente édition est donc une réédition de la première, nous y avons ajouté quelques cas nouveaux tirés de notre pratique, cas dignes d'être relevés ; le chapitre *historique* a été complété par le résumé d'un manuscrit arméen du temps du Christ traduit par le Dr *Ed. Székely*. Le jeûne y est recommandé comme moyen thérapeutique et purificateur radical.

Une nouvelle section a encore été ajoutée pour exposer *la méthode de jeûne recommandée par le Dr Hanish*.

Et maintenant va petit livre! Porte ton message, révèle les lois simples et naturelles de la santé physique et morale et fais le plus d'adeptes possibles à cet idéal de vie sobre, saine et sage!

Les Violettes, Pully-Lausanne, 22 octobre 1949

D ED. BERTHOLET

Introduction

« La vie n'est pas courte, c'est nous
qui l'abrégeons. »

SÈNÈQUE

DE TOUT temps, les philosophes, les sages et les hygiénistes ont cherché à faire comprendre aux hommes qu'en matière de morale et de santé, le pire ennemi de l'homme était l'homme lui-même.

C'est uniquement pour n'avoir pas voulu, ou pas su, se conformer aux règles élémentaires de la vie sage et saine que la plupart des pauvres humains abrègent leurs jours et se préparent d'abondantes souffrances tant physiques que morales. Sous le fallacieux prétexte de « *vouloir vivre sa vie* » pour tirer de celle-ci le maximum de jouissance possible, combien de malheureux ont cru pouvoir abuser impunément de tous les plaisirs matériels, trompés par un bien-être et un contentement immédiats mais combien fugaces en regard des désordres organiques et psychiques qu'ils se préparent ainsi pour leur vieillesse anticipée, quand ce n'est pas la mort prématurée qui met une brusque fin à leurs excès et à leurs débordements.

« L'homme, nous dit *Taine*, a voulu d'un trait, âprement et avidement, savourer toute la vie; il ne l'a point cueillie, il ne l'a point goûtée; il l'a arrachée comme une grappe et pressée, et froissée, et tordue, et il est resté les mains salies, aussi altéré que devant.»

Flourens, qui s'est illustré par ses découvertes dans le domaine de la physiologie, auquel nous sommes redevables d'une excellente étude sur les causes de la longévité humaine, arrive à la même conclusion que : « c'est, en effet, l'ensemble des bonnes habitudes physiques qui fait la santé, comme l'ensemble des bonnes habitudes morales qui fait le bonheur. »

Ce n'est pas une panacée chimique, médicamenteuse ou occulte quelconque qui nous apportera la santé et le bonheur; ces biens précieux ne peuvent être et ne sont en effet que le fruit d'une vie saine et pure tant au physique qu'au moral. *Mens sana in corpore sano*, l'esprit sain dans un corps sain, est un vieil adage que l'on cite à tout propos; malheureusement la majorité des humains semble ne plus en comprendre l'exacte et dure vérité, ni la profonde philosophie.

Les fautes d'hygiène les plus graves proviennent des excès de toute nature, mais celles dont les conséquences sont les plus désastreuses sont à rechercher notamment dans l'abus des plaisirs de la table et dans le culte excessif des jouissances sexuelles; la gourmandise et la volupté ont abrégé la vie et conduit au tombeau plus d'humains que la guerre, même la plus meurtrière.

La voix des sages de tous les temps nous clame que, pour atteindre la sagesse suprême, l'esprit doit dominer et asservir à son profit la matière ; c'est la seule façon certaine et rationnelle de se procurer des jouissances pures, saines et durables. Il faut «manger pour vivre et non vivre pour manger » nous enseigne avec raison le bon *Molière*. C'est la même philosophie que nous inculque avec une pointe d'ironie le professeur *Edouard Raoux*, de Lausanne, lorsqu'il paraphrase le calembour latin : *Modicus cibi, medicus sibi*. Mange peu, tu seras ton propre médecin, et qu'il écrit : « A quoi sert de se conserver des poires pour la soif, si l'on n'a pas su, par l'hygiène, se conserver de la soif pour les poires. » Les malheurs causés par l'intempérance et la gourmandise sont si répandus, si fréquents que nous trouvons dans chaque langue des adages destinés à mettre le peuple en garde contre ces excès : *Der Mensch gräbt sein Grab mit seinen Zähnen* ; l'homme creuse sa tombe avec ses dents, nous dit un proverbe allemand, proverbe que le Dr *Dewey* croit d'origine américaine , preuve qu'il s'applique tant aux Germains qu'aux Américains.

La modération chez les anciens était cultivée à l'égal d'une vertu primordiale; *Hérodote* nous apprend que deux repas par jour étaient considérés par les sages de son époque comme tout à fait suffisants. *Socrate* appelait « *barbares* » ceux qui croyaient devoir manger plus de deux fois par jour; de notre temps, le Dr *Dewey*, à la suite de ses consciencieuses études sur le sujet, en arrive à émettre la même opinion.

Les Perses, d'après *Hérodote* encore, n'auraient eu l'habitude de prendre qu'un seul repas par jour, d'où leur endurance et leur vitalité toutes particulières.

Enfin pour clore cette revue rapide des méfaits de l'intempérance, citons cette réflexion, on ne peut plus judicieuse, du Dr *G. Durville* :

« Pour moi, c'est ce que mangent nos concitoyens qui constitue un régime, c'est même un vrai régime pour devenir malade. »

Pour remédier à ces maux, il faut donc apprendre dès le jeune âge à maîtriser ses passions et sa gourmandise, et, lorsque, malgré tout, on a enfreint les lois de la vie saine et sage, il faut, par la *tempérance* et par *le jeûne*, nettoyer son corps et son esprit de toutes les impuretés engendrées par ces dérèglements.

CHAPITRE PREMIER

Ancienneté et généralité de la pratique du Jeûne

DÈS LA plus haute antiquité on reconnut bien vite que la meilleure méthode pour se préserver des maladies était la pratique de l'abstention alimentaire pour un temps plus ou moins prolongé. Le jeûne est le procédé de choix permettant un rapide et sûr nettoyage de l'organisme, cela par des moyens simples conformes aux lois de la nature et de la saine physiologie ; son efficacité contre la maladie est telle que tout animal souffrant, guidé par son instinct, s'y soumet de lui-même et refuse de manger tant que les symptômes morbides sont aigus ; nos frères inférieurs, plus raisonnables en cela que beaucoup d'humains, voire même de médecins, nous donnent ainsi un exemple de conduite diététique des plus sages.

Afin de lui donner force de loi, les fondateurs des religions, qui furent aussi des hygiénistes avertis, ont tous incorporé le jeûne dans les prescriptions du rituel; ces jeûnes figurent encore sur la liste des observances de presque toutes les religions actuelles, mais il est triste de constater qu'ils sont de moins en moins observés d'une façon stricte et effective et que la majorité des fidèles n'en comprend plus le sens pratique, purificateur et moral.

Cette incompréhension s'étend même aux membres du clergé qui semblent, pour la plus grande majorité, avoir perdu la connaissance effective des possibilités et de l'utilité déjeunes prolongés; ainsi nous trouvons dans un des ouvrages de l'« *Encyclopédie théologique* » de l'abbé Migne : le *Dictionnaire historique de la Bible*, rédigé par le père Dont Augustin Calmet, révisé et complété par l'abbé A. F. James, un article sur le jeûne qui est typique à ce point de vue; nous y lisons entre autres :

« On ne saurait assez s'étonner de l'extrême relâchement qui est arrivé dans le jeûne parmi les chrétiens, surtout dans l'Eglise latine. »

De plus, ces auteurs ne paraissent considérer le jeûne que comme une pratique de mortification, ils laissent trop dans l'ombre sa valeur purifiante tant corporelle que spirituelle : « Le jeûne a été de tout temps et parmi toutes les nations un exercice usité dans le deuil, dans la douleur, dans la tristesse. » Tel est l'angle sous lequel ils l'envisagent

tout spécialement. Enfin ils ne semblent considérer les jeûnes prolongés que comme tout à fait exceptionnels et ne pouvant être pratiqués qu'en vertu d'une grâce spéciale par des êtres d'élection. Ils ignorent totalement que des périodes d'abstinence complète de trente jours, et plus, sont parfaitement possibles sans dommages pour le jeûneur, bien au contraire. Voici ce que disent en effet nos auteurs : « Je ne parle pas du jeûne de quarante jours que Moïse passa sans manger sur la montagne d'Horeb, parce que ce jeûne n'est point dans les règles ordinaires de la nature. » Et plus loin : « Quant aux jeûnes des chrétiens, sans parler des quarante jours de jeûne que Jésus-Christ a passé dans le désert sans manger, et qui est au-dessus des forces ordinaires de l'homme, on ne peut pas douter qu'étant aussi attaché qu'il l'était aux observances légales, il n'observât et ne fit observer par ses disciples tous les jeûnes qui étaient d'obligation dans sa nation. »

Les Spartiates, de même que les Persans, entraînaient leurs enfants à supporter des jeûnes graduellement prolongés afin de les habituer à tous les genres de privations pour les rendre plus forts et plus résistants.

On raconte que les Normands avaient coutume, avant d'entrer en campagne, de se soumettre au jeûne afin, disaient-ils, d'affronter la mort le corps et l'esprit purifiés.

Les Aryens, au dire du Dr *Möller*, avaient l'habitude de jeûner un jour par semaine.

Pour dégager l'esprit de la matière, le Bouddha s'était astreint à de longues périodes de jeûne et ses adeptes continuent à cultiver ce mode purificateur, notamment les yogis et les fakirs.

A. *Réville* raconte également que les prêtres de l'ancien Mexique vivaient d'une vie très austère où figuraient de longs jeûnes : «Préablement à toutes les fêtes, ils devaient s'imposer un jeûne plus ou moins prolongé. » Leurs élèves étaient soumis à une discipline rigoureuse avec jeûnes progressifs.

En Egypte, les candidats à l'initiation aux Mystères d'Isis et d'Osiris devaient se soumettre à un jeûne de sept jours; dans certains cas même la durée était fixée à quarante-deux jours. Des prescriptions identiques étaient en vigueur pour les néophytes aspirant à l'initiation aux Mystères d'Eleusis; ils jeûnaient de sept à neuf jours avant de pouvoir être admis à la cérémonie.

A Delphes, la prêtresse ne pouvait consulter l'oracle qu'après s'être purifiée par un jeûne de vingt-quatre heures.

Le jeûne était de pratique si courante chez les Grecs qu'ils avaient un terme spécial pour désigner le jeûneur ou la jeûneuse, et une locution consacrée signifiant « *exhaler l'odeur spécifique d'un estomac à jeun* »; fait qui nous indique qu'ils avaient déjà remarqué et qu'ils connaissaient bien l'odeur spéciale et fétide dégagée par tout jeûneur durant les premiers jours de son abstinence.

Dans l'Ancien Testament il est fréquemment fait mention de jeûnes pratiqués par périodes de 3, 7, 21 ou 40 jours. Moïse avait prévu dans sa loi des jours et des époques où le jeûne était de rigueur; lui-même jeûna 40 jours sur le Sinaï lorsqu'il reçut les Tables de la Loi :

« Moïse fut là avec l'Eternel quarante jours et quarante nuits. Il ne mangea point de pain et il ne but point d'eau » (Exode 34. 28).

Aux premiers temps de l'ère chrétienne le jeûne était encore très en honneur chez les fidèles qui s'astreignaient à des périodes d'abstinence totale de 24 heures appelées en latin mystique d'alors : « *Jejunium a vespera ad vesperam* » (jeûne d'un soir à l'autre).

Nombreux sont les religieux et les ascètes qui sont mentionnés dans la littérature hagiographique comme ayant jeûné de un à deux mois et plus pour purifier leur corps et libérer leur esprit des liens de la chair; on remarqua aussi que leurs pouvoirs curatifs, comme guérisseurs mystiques, étaient considérablement augmentés à la suite de ces pratiques; la même constatation eut lieu le siècle passé avec saint *J.-B. Vianney*, plus connu sous le nom de curé d'Ars, dont les cures d'âme et les guérisons remarquables sont encore dans toutes les mémoires; c'est à ces jeûnes austères qu'il attribuait en grande partie le développement de ses pouvoirs.

Un des plus illustres Pères de l'Eglise, saint *Jean Chrysostome*, définit on ne peut mieux le but et l'utilité du jeûne : « Le jeûne est la nourriture de l'âme, il refrène les intempérances de langage et clôt les lèvres, il dompte la luxure et adoucit le tempérament colérique, il réveille le jugement, confère de la force et de la clarté aux pensées, il rend le corps plus agile, chasse les rêvasseries nocturnes, il guérit les douleurs de tête et fortifie les yeux. »

C'est grâce à la pratique de jeûnes répétés, alliés à une sobriété exemplaire, que plusieurs de ces ascètes chrétiens sont devenus plus que centenaires. *Lessius* rapporte de multiples exemples de religieux confinés dans la solitude, vivant uniquement de pain, de dattes, de salades et d'eau qui ont dépassé 100 ans. « Tel, dit-il, Paul l'Hermite vécut 115 ans, dont au rapport de saint Jérôme, il en passa près de cent dans les déserts, ne vivant les quarante premières années que de dattes et d'eau pure, les autres de pain et d'eau. Tel saint Antoine parvint à l'âge de 105 ans, dont, selon saint Athanase, il en passa près de quatre-vingts dans les solitudes, ne se nourrissant aussi que de pain et d'eau, à quoi il ajouta vers la fin un peu de salade. Tel Arsenius, précepteur de l'empereur Arcadius, qui atteignit l'âge de 120 ans; il passa d'abord soixante-cinq ans au désert dans la plus sévère abstinence. Tel Epiphane se conserva 115 ans au moyen de la plus rigoureuse diète. »

Mahomet fut également un grand partisan du jeûne; d'après lui la prière nous conduit à la moitié du chemin qui nous mène à Dieu et le jeûne nous fait arriver aux portes du ciel. « Celui qui demeure quarante jours dans la prière la plus pure, dit-il encore (c'est-à-dire

en se privant de toute nourriture et de toutes boissons), goûte la joie de sentir les sources de la sagesse se déverser du cœur sur les lèvres. » Mais encore faut-il que cette pratique soit faite en toute conscience pour porter tous ses fruits : « C'est un bien pour vous de jeûner, surtout si vous le faites avec compréhension. »

Lorsque les musulmans se rendent en pèlerinage à La Mecque ils sont astreints à trois jours de jeûne durant le voyage d'aller et à sept jours pendant le retour.

Voici un précepte extrait du Coran qui mérite d'être médité tant par les chrétiens que par les fidèles d'Allah :

« La diète est le remède de premier ordre ; l'estomac est le réceptacle des maladies ; on ne possède jamais la santé en remplissant son estomac ; il ne faut pas s'épuiser par la nourriture et la boisson ; manger trop est le père de tous les maux ; le régime est le père des remèdes. »

Le Dr *P. de Réglá*, ayant longtemps vécu à Constantinople, y fit la connaissance d'un sage musulman, le *Khôdja Orner Haleby, abou Othmân*, dont il devint le disciple ; il traduisit et adapta en français son remarquable ouvrage « *El Ktab, le Livre des choses connues et cachées* » ; on trouve dans ce volume de nombreux passages où les bienfaits du jeûne et de l'abstinence sont parfaitement mis en valeur : « Gouvernez et modérez votre ventre, dit-il, car c'est lui qui mine le corps, qui engendre les maladies, qui fait négliger la prière. » Pour lui, le médicament par excellence, c'est *la faim* et, la cause de la maladie : « c'est entasser nourriture sur nourriture, charger un repas sur un autre ». Il s'appuyait encore sur les paroles du Prophète : « Le vrai croyant ne mange que pour un intestin, le mécréant mange pour sept intestins. La sagesse et la raison ne sauraient être compatibles avec un estomac chargé de nourriture. »

Mohammed avait coutume de dire : « Le jeûne est la santé. »

A l'heure actuelle la pratique d'un jeûne de quarante jours est encore très en honneur chez les Soufis.

Parmi les religions modernes qui ont conservé des souvenirs du passé, mais combien affaiblis et déformés, nous citerons les bouddhistes, les catholiques, les orthodoxes avec leurs périodes de carême, leurs jours maigres où l'on se croit obligé de remplacer la viande défendue par d'abondants plats de poissons variés!

Les Israélites ont leurs jeûnes nationaux : Purim et Jom-Kipour, soit une abstinence totale de vingt-quatre heures.

Les mahométans ont le Ramadan et de nombreuses prescriptions rituelles hygiéniques concernant les ablutions fréquentes, une gymnastique éminemment salubre consistant en de nombreuses, genuflexions, enfin de multiples restrictions alimentaires des plus profitables pour les fidèles qui les respectent et les mettent en pratique.

Nous pouvons donc conclure de cette revue succincte que les fondateurs de religions et les sages de tous les temps ont considéré

le jeûne connue un l'acteur utile et nécessaire, capable de purifier le corps et de fortifier l'esprit en le dégageant des liens de la matière ; aussi est-ce forts de cette constatation que nous pourrions aborder l'étude de la valeur thérapeutique remarquable de cette pratique si simple ; nous terminerons ce chapitre par une réflexion très juste du D^r *Möller* : « L'idée fondamentale qui est à la base du jeûne religieux est celle d'une pénitence que l'on s'inflige pour ses fautes passées et l'on estime qu'en ce faisant, on se purifie; cette pensée peut parfaitement être adaptée au raisonnement médical, et nous verrons que le jeûne est également un paiement pour les péchés perpétrés aux dépens de l'hygiène corporelle. »

CHAPITRE II

Quelques considérations *sur* la longévité humaine

LA VIE est le bien le plus précieux de l'homme et, cependant, malgré la peur instinctive de la mort, c'est le bien qu'il gaspille avec le plus de facilité, sans souci des tristes lendemains qui apporteront la maladie ou même une mort prématurée. Nous sommes, en effet, tellement accoutumés à notre condition de vie précaire et anormale que nous ne pensons plus à nous étonner de voir disparaître à la fleur de l'âge la plus grande majorité de nos concitoyens ; nos idées sur la possibilité de la longévité humaine sont faussées à tel point que nous nous estimons très heureux, voire même privilégiés, lorsque nous arrivons à dépasser 60 à 70 ans. Un centenaire est chose si rare, si remarquable que nous lui faisons l'honneur de le mentionner dans nos journaux comme un fait extraordinaire, j'allais dire anormal. Et pourtant, ne trouvons-nous pas dans la Bible, un livre dont l'autorité devrait faire loi parmi les nations chrétiennes, que « *les jours de l'homme seront de 120 ans* » (Genèse, 6. 3).

Nous allons étudier maintenant plus en détail, à la lumière de nos connaissances actuelles, quelle devrait être la durée de la vie chez l'homme normal, vivant selon des lois saines et naturelles.

Flourens considère que la vie humaine peut être divisée en deux périodes : croissance et décroissance; la première période dite ascendante comprend l'enfance et la jeunesse, la deuxième période de décroissance, l'âge viril et la vieillesse.

Entre ces deux périodes, il nous semble indiqué et plus judicieux d'intercaler une phase de stabilité correspondant au premier âge viril, moment de la plus grande force de production et de réalisation de l'individu.

Nous résumerons avec *Flourens* les phases de la vie en un tableau dont les chiffres approximatifs sont suffisants pour nous donner une idée générale des différentes périodes de la vie humaine; il est bien entendu que ces moyennes peuvent subir des modifications selon les races et les climats.

Première enfance . . .	de 0 à 10 ans	Croissance rapide.
Adolescence.	10 à 20 »	Formation, puberté.
Première jeunesse . .	» 20 à 30 »	Période d'ossification des épi- physes.
1 ^{re} deuxième jeunesse . .	» 30 à 40 »	Grande activité, stabilité.
Premier âge viril . . .	40 à 55 »	Pleine force, grande stabilité.
1 ^{er} Vuxieme âge viril . .	55 à 70	Persistence d'une certaine force avec début de décroissance.
Première vieillesse . .	» 70 à 85	Décroissance.
1 ^{er} >uxieme vieillesse . .	» 85 à 100- 120 et	plus Déchéance et mort.

Combien peu de nos contemporains suivent l'évolution normale indiquée par ce tableau! C'est le cas de dire avec Virgile : *Rari riantes in gurgite vasto* ! (Quelques rares naufragés flottant çà et là sur le vaste abîme!)

Flourens était arrivé à la même conclusion mélancolique lorsqu'il s'écriait :

«La plupart des hommes meurent de maladies; très peu de vieillesse proprement dite. L'homme s'est fait un genre de vie artificiel, où le moral est plus souvent malade que le physique, et où le physique même est plus souvent malade qu'il ne le serait dans un ordre d'habitudes plus sereines, plus calmes, plus constamment et plus judicieusement laborieuses. »

C'était en l'an 1854 que cet éminent physiologiste croyait devoir pousser ce cri d'alarme ; que dirait-il s'il pouvait contempler la manière de vivre tant matérielle que morale des hommes du xx^e siècle ?

Pour fixer la date approximative de la mort physiologique de 100 à 120 ans, *Flourens* n'a pas pris un chiffre arbitraire; il est d'accord en cela avec d'autres physiologistes et savants de son temps ; *Buffon*, *de Haller*, entre autres, assignent à l'homme et aux animaux une durée de vie d'environ cinq fois la période d'ossification des os longs; *Hufeland* estime même que cette durée peut être de huit fois la période précitée.

En se basant sur le premier chiffre on peut établir le tableau suivant:

La soudure des os se fait en moyenne chez le :

Lapin	à 1	année, sa vie moyenne	5 à 8 ans
Chat	à)	9 à 10
Chien	à 2	ans	» » . . . 10 à 12))
Lion	à 4)	» » . . .
Bœuf	à 4)	» » . . . ; 15 à 20))
Cheval	à 5)	» . . . 25 ans
Chameau	à 8)	40 »
Kléphant	à 30)	100 à 120
Homme	à 20-30 ans,	sa vie moyenne devrait donc être de	100 à 125 ans

Et ces chiffres ne sont qu'une approximation; ils peuvent encore être dépassés par des sujets particulièrement sains et vigoureux, affirment nos auteurs.

Ce tableau est de nature à nous plonger dans d'amères réflexions; elles ne tournent nullement à l'avantage de l'homme, qui, dans sa vanité, s'estime être le roi des animaux, alors qu'il ne sait pas vivre une vie normale à l'égal de ses frères inférieurs.

C'était aussi l'avis de *Buffon* qui s'y connaissait bien en matière d'histoire naturelle : « L'homme périt à tout âge, constate-t-il avec tristesse, au lieu que les animaux semblent parcourir d'un pas égal et ferme l'espace de la vie. »

Pour Hufeland, avons-nous déjà dit, le multiplicateur serait de huit, ce qui nous donne pour l'homme une possibilité de vie de deux siècles; chiffre qui pourra surprendre plus d'une personne, non au courant de la question. « En résumé, dit-il, on peut donc affirmer avec la plus grande vraisemblance que l'organisation humaine et la force vitale sont capables de procurer à l'homme une durée de deux cents ans. Cette faculté de vivre aussi longtemps existe donc, d'une manière absolue, dans la nature humaine. »

Hufeland, qui vécut de 1762 à 1836, mourut à 74 ans des suites d'une prostatectomie, opération toujours très dangereuse; premier médecin du roi de Prusse, on le considérait comme un des savants les plus érudits de son temps; il consacra une grande partie de sa vie à l'étude des questions d'hygiène et composa notamment un important ouvrage consacré à l'étude de « la *Macrobotique ou l'art de prolonger la vie* ».

« Ce qui caractérise la *macrobotique*, dit le D^r *J. Pellagot*, traducteur et commentateur français de cette œuvre magistrale, c'est une science saine, sûre et honnête, consacrée tout entière à un noble but, celui de permettre aux hommes d'atteindre les limites extrêmes assignées à leur existence, et d'obtenir ce résultat en fortifiant leurs forces physiques et morales... Selon Hufeland, la bonne discipline des facultés intellectuelles exerce sur la santé une influence non moins considérable que le bon emploi des forces matérielles et, dans les principes qu'il enseigne et regarde comme favorables à la propagation de la vie, il ne sépare jamais ces deux éléments. »

Hufeland estime que de son temps « les hommes ont trouvé le moyen de se vieillir avant l'âge et qu'on voit journellement des gens, de 40 à 50 ans, avoir l'aspect de la vieillesse et en présenter tous les caractères. » Il insiste à plusieurs reprises sur le fait que cette vieillesse est loin d'être un processus naturel et qu'elle est le symptôme d'une décrépitude prématurée et anormale. La situation ne semble guère avoir beaucoup changé depuis un siècle où ces sages conseils ont été prodigués, semblables en cela à la Voix qui clame en vain dans le désert !

A l'appui de ses affirmations, Hufeland rapporte l'exemple de nombreux centenaires et il reproduit la statistique dressée en 1799 par *Easton* qui recueillit alors les observations de plus de 1800 personnes ayant dépassé le siècle. Les cas de longévité se répartissent comme suit :

100- 110	ms il a trouve	1310	cas
110- 120	»	277	»
120-130	»	84	»
130-140	»	26	»
140-150	»	7	»
150-170	»	s	»
170- 185	»	3	»

Les auteurs plus modernes, le Dr *Ch. Vidal*, entre autres, portent plus de 4000 le nombre des centenaires connus et bien observés aujourd'hui,

Et pour nous prouver que ces longévités étaient encore en possession d'une provision de force et de santé respectables, Hufeland nous apporte de nombreux traits de leur vie; nous allons le suivre dans **cet le** voie intéressante.

L'Ecossois *Kentigern*, fondateur de l'évêché de Glasgow, plus connu sous le nom de saint Mungo, mourut à 185 ans en possession, disent les chroniques du temps, de toutes ses facultés cérébrales; c'est aussi ce que nous confirme une inscription que l'on peut lire sur sa pierre tombale.

En Angleterre, nous trouvons encore des documents précieux sur plusieurs centenaires : *J. Effingham* mourut à Cornwallis dans sa 144^e année; *Helena Gray*, morte à 105 ans, aurait même eu quelques années avant sa mort une poussée de nouvelles dents; *Catherine, comtesse de Desmond*, mourut dans sa 14 1^e année; *Bacon* qui eut l'occasion de la suivre et de l'observer mentionne également comme fait notoire chez cette centenaire un renouvellement de la dentition à un âge avancé. En 1670 mourait dans le comté d'York un certain *Henri Jenkins* dont l'âge de 169 ans put être établi par une pièce officielle indiscutable; en effet, il se trouvait aux archives de la Chancellerie de la Cour de justice un acte datant de 1530 mentionnant qu'il avait comparu à cette époque, soit 140 ans avant sa mort, qu'il était âgé déjà de 29 ans et qu'il avait prêté serment devant les juges. La chronique nous apprend qu'il s'adonna à la culture des champs jusqu'à l'âge de cent ans, et qu'à partir de cette période il vécut de la pratique de la pêche, nageant à l'occasion dans les cours d'eau rapides avec encore une remarquable vigueur. L'année de sa mort il s'était même rendu à pied aux assises du comté distantes de plusieurs lieues de son logis.

Enfin le plus notoirement connu de tous les centenaires de ce pays est sans contredit le fameux *Thomas Parr* (Park selon certains ailleurs); son nom figure souvent dans la littérature comme prototype du longévité : le vieux Parr (old Parr) est pour tout bon Anglais le symbole de la vitalité de la race.

Parr était un pauvre paysan vivant de son pénible travail ; il naquit dans la paroisse d'Alberbury (Shropshire) en l'an 1483. Il vécut sans

grand faste jusqu'à l'âge de 101 ans, âge à partir duquel il entre dans l'histoire d'une façon assez répréhensible ; la chronique judiciaire nous apprend, en effet, qu'à cette époque on avait dû le condamner pour outrages aux mœurs et qu'on lui avait imposé une pénitence publique à la porte d'une église pour avoir séduit une jeune fille dont il eut un enfant; l'histoire, en son temps, fit assez de bruit, même à l'étranger, puisqu'elle nous est confirmée par un contemporain français, M. de Longeville Harcovet.

A l'âge de 120 ans, Parr trouva indiqué de se remarier avec une veuve qui se déclara très satisfaite de la conduite maritale de son vieil époux. «Jusqu'à 130 ans, rapporte Hufeland, il faisait tout le travail de la maison; c'était lui qui se chargeait de battre le blé. » Quelques années avant sa mort il jouissait encore de toutes ses facultés ; vif était son esprit, l'ouïe toujours bonne ; sa force remarquable faisait l'étonnement de tous ses contemporains. Sa nourriture habituelle consistait principalement en pain noir, fromage, lait et petit-lait.

De Longeville Harcovet est l'auteur d'un petit traité rarissime, paru en 1716, dont le titre : *Histoire des personnes qui ont vécu plusieurs siècles*, lui fut probablement suggéré par la connaissance particulière qu'il eut de la vie de notre héros ; De Longeville parle, en effet, avec force détails, du fameux Parr; il nous raconte qu'il tenait ses renseignements spéciaux sur ce phénomène directement de Jacques II, roi d'Angleterre et fils de Charles I^{er} à la cour duquel Parr fut présenté le 9 octobre 1635 par le comte d'Arundell. Il nous apprend qu'à cette époque Parr avait déjà vu dix rois et reines se succéder sur le trône d'Angleterre. «Parr, nous dit-il encore, mourut seize ans après à Londres, le 24 novembre 1651, sans douleur à 169 ans; l'ouverture de son corps présentait des viscères fort sains, les seuls poumons étaient noyés dans le sang. »

D'après Hufeland, une autre version veut que ce longévité soit mort seize ans plus tôt, soit le 16 décembre 1635, peu de temps après son arrivée à la cour d'Angleterre; habitué à la sobriété d'un modeste campagnard, les banquets plantureux de la table royale furent sa perte; ayant mangé trop copieusement lors d'un repas de nuit, il eut une telle indigestion qu'il en trépassa. Cette dernière version paraît assez probable, plus plausible que celle de Longeville qui semble trop vouloir ménager la susceptibilité de son royal narrateur; il désire éviter ainsi que la mort de ce centenaire soit mise sur le compte d'agapes trop copieuses offertes par le roi. *William Harvey* qui en fit l'autopsie trouva tous les organes en excellent état, exception faite pour « les vaisseaux du cerveau » qui étaient légèrement durcis ; de ces constatations il ressortait à l'évidence qu'il était donc bien mort d'accident (indigestion) et non de vieillesse. On lui fit l'honneur de l'inhumer à Westminster-Abbey en compagnie des souverains et des hommes illustres de son pays.

Le souvenir du passage du vieux Parr à la cour d'Angleterre est illustré dans le double quatrain que lui consacra un admirateur enthousiaste :

*Au vieux Parr, cet Anglais qui connut tant de jours,
Le roi Charles premier adressa ce discours :
Tu vécus au-delà des âges vraisemblables ;
Mais qu'as-tu fait de plus qu'aucun de tes semblables !
A cette gratuite et sottie dureté,
L'Ancêtre répondit avec simplicité:
Taurai fait seulement plus longue pénitence.
Charles baissa la tête et garda le silence.*

Les membres de la famille Parr ont eu le bonheur d'hériter une provision de force vitale et de résistance particulièrement grande; en effet, sa petite-fille est morte à Cork à l'âge respectable de 103 ans.

De nombreux longévités dont plusieurs ont largement dépassé le siècle sont mentionnés par tous les auteurs qui se sont occupés de la question; on en trouve le récit détaillé dans les ouvrages de *Jean Finot*, du D^r *M.-A. Legrand* et du D^r *Ch. Vidal* auxquels nous renvoyons ceux qui désireraient se renseigner plus complètement sur la durée possible de la vie humaine.

La plupart du temps les auteurs insistaient sur le fait que nombreux sont les centenaires doués encore d'une verdeur spirituelle et d'une vigueur corporelle étonnantes; témoin le physicien *Chevreul* (1786-1889) qui, à 103 ans, faisait une communication sur ses travaux à l'Académie des Sciences.

Jean Finot cite un cas bien observé et tout à fait contemporain d'un centenaire américain, nommé *John Shell*; en 1919 il célébrait son cent trente et unième anniversaire, encore en pleine possession de tous ses moyens; né en 1788, il se maria à 19 ans et vécut quatre-vingts ans avec sa femme dont il eut vingt-neuf enfants; le plus âgé vit encore, en passe de devenir lui-même centenaire. Il se remaria à l'âge de 125 ans et aurait eu un enfant de cette union. « Il porte allègrement ses cent trente ans, jouit d'une vue excellente et ne se plaint d'aucune infirmité spéciale. Il monte encore à cheval et fait souvent jusqu'à trente kilomètres par jour. »

« Il attribue sa longévité, de même que sa santé, à son travail ininterrompu pendant toute sa vie. A l'occasion de la fête de son cent trentième anniversaire, qui lui fut offerte par sa ville natale, Shell prononça un discours qui a émerveillé l'assistance par la clarté de ses idées et par son éloquence qui ne trahissait pas le moindre affaiblissement de son raisonnement et de sa voix » (J. Finot).

D'après le D^r *Ch. Vidal*, ce sont les pays balkaniques qui seraient les plus riches en centenaires, puis viennent les pays latins, enfin les Anglo-Saxons. Voici à ce sujet une statistique établie en 1912 par l'Office impérial d'hygiène à Berlin :

Il y avait alors en

Bulgarie	3 883	centenaires	(soit le /1000 de la population totale)
Roumanie	1 074	»	
Serbie	573	»	
Espagne	4 10	»	
France.....	213	»	
Italie.....	197		
Autriche-Hongrie .	" 3	»	
Angleterre	92		
	89	»	
Allemagne	76	»	
Suisse.....	9	^M	

Les journaux et les illustrés suisses de décembre 1928 reproduisaient la photographie de la doyenne de la Suisse : M^m^e *Sérafino Ressiga*, née le 25 avril 1826 à Fusio, petite bourgade située dans le val Maggia (Tessin). Cette vénérable centenaire n'a jamais quitté son village où elle vit avec ses deux filles âgées respectivement de 70 et 75 ans. M^{me} Ressiga entrait dans sa 103^e année ayant encore l'usage de toutes ses facultés, une santé excellente et possédant presque toutes ses dents intactes.

Le D^r M.-A. Legrand termine son étude sur *La longévité* par quelques conclusions intéressantes que nous allons passer en revue et qui résumant assez bien l'état de nos connaissances actuelles sur le sujet :

« De tout temps, il y a eu des longévités. Peut-être même y en a-t-il eu autant sinon plus chez les anciens que de nos jours.

» Normalement la longévité devrait être la règle pour tous. »

D'après ses recherches et les statistiques qu'il a dressées, il y aurait depuis le moyen âge une augmentation sensible de la durée de la vie humaine qui se prolongerait de neuf à dix années environ.

« La longévité ne serait nullement l'apanage de certains peuples, de certaines races, pas même de catégories d'êtres privilégiés. On trouve de nombreux longévités partout, à toutes les époques, dans tous les milieux. »

Cette dernière conclusion, quoique juste dans son acception générale, ne laisse pas d'être critiquable dans le détail et peut prêter à confusion; en effet, si l'on trouve des longévités partout et dans tous les pays, la proportion en est très variable et paraît être fonction des conditions de la frugalité des individus. Or, comme en certaines pages, assez faibles d'argumentation, du reste, le D^r Legrand se croit autorisé à rompre une lance en faveur du bon vin de France, naturel et hygiénique, on comprend la nécessité de cette conclusion trop absolue. Pour défendre sa thèse du « bon vin, divin nectar, qui, en réjouissant le cœur de l'homme, ne refuserait pas son ministère à quiconque sait en faire un sage et honnête usage », il se voit entraîné à des considé-

ijions qui n'ont rien de scientifique ; il cite le cas de quelques centenaires qui, non seulement cultivaient la dive bouteille, ce « lait des vieillards », mais faisaient un copieux usage de l'eau-de-vie; tel le chirurgien lorrain Politiman, qui se grisa jusqu'à sa 115^e année; telle Jlianna Obst, âgée de 115 ans, buvant chaque jour également, telle M^me Durand, qui avait un faible pour l'eau-de-vie de marc, ce qui l'aurait conduite, à l'entendre, jusqu'à sa 135^e année. Malheureusement pour le D^r Legrand son argumentation est radicalement contredite par les nombreuses statistiques des sociétés d'assurance sur la vie qui ont démontré d'une façon péremptoire que les abstinents d'alcool et de boissons fermentées ont une durée moyenne de vie plus longue que les buveurs même modérés; fortes de cette constatation ces sociétés accordent aux abstinents des tarifs de faveur, ce qui prouve à l'évidence qu'elles sont bien persuadées de la plus grande longévité des abstinents, car il n'y a pas lieu de croire que, par philanthropie, ces associations financières ont introduit ce tarif de faveur pour abstinents. Que tel ou tel buveur soit parvenu à un âge respectable, c'est très possible, mais combien par contre sont restés en chemin, victimes de leur intempérance; ces faits isolés de longévité de buveurs prouvent une chose, c'est que ces individus étaient doués d'une provision de force vitale exceptionnelle, qu'ils ont misérablement gaspillée en beuveries et qu'ils auraient dépensée avec plus d'intelligence et de profit en la mettant au service de leur développement moral, social et intellectuel; ce que le D^r Legrand ne peut nous dire, c'est l'âge probablement beaucoup plus respectable qu'auraient atteint ces personnes si elles avaient vécu selon les préceptes d'une vie sage, sobre et saine. Du reste, l'auteur est bien forcé de le reconnaître implicitement lorsqu'il dit : « En effet, un des facteurs qui influe d'une façon particulière sur le maintien de la santé, par conséquent de la longévité, c'est la *régularité, dans le sens strict du mot, des habitudes de la vie journalière.* » Le groupement qui comprendra le plus de longévités sera d'après lui celui « qui comprendra plus de sages, plus de *régidiers de la vie*, plus de *méthodiques*, plus de tempérants et de sobres ».

C'était aussi l'avis de *Victor Hugo* qui avait fait graver sur les murs de Hauteville le texte du vieux proverbe :

*Lever à six, dîner à dix,
Souper à six, coucher à dix,
Fait vivre l'homme dix fois dix.*

Chevreul estimait être parvenu à son âge avancé grâce à sa frugalité et à sa constante bonne humeur.

Pour en finir avec l'étude des centenaires, nous allons consacrer quelques instants à résumer les opuscules, pleins d'idées intéressantes et dignes d'une attention sérieuse, d'un longévité notoire : *Louis Cornaro*, noble Vénitien. Sous le titre : *Conseils pour vivre longtemps*, il composa quatre petits traités où il exposa le fruit de sa propre

expérience; il rédigea la première brochure à l'âge de 83 ans; la deuxième à 90 ans; la troisième à 91 ans et la quatrième à 95 ans; le style alerte et vigoureux de chacune d'elles montre toute la verdeur d'esprit de cet aimable vieillard.

Cornaro est né à Venise en 1467, il mourut à Padoue âgé de plus de cent ans, en 1568. Il nous raconte que dans sa jeunesse il s'était livré, selon la coutume des nobles de son temps, à toutes sortes d'excès, si bien que sa constitution délicate en avait été fortement ébranlée et qu'il était tombé très gravement malade; sa santé était si compromise qu'à 35 ans, les médecins, désespérant de lui, le déclaraient perdu irrémédiablement. Il souffrait alors de douleurs d'estomac intolérables, de violentes coliques, d'accès goutteux avec fièvre lente qui le minaient, le conduisant d'une marche rapide et sûre au bord de la tombe. Seule une vie *sobre* et *réglée*, au dire de son médecin de famille, aurait eu des chances d'enrayer sa décrépitude précoce; Cornaro se voyant ainsi condamné à une fin prématurée eut un sursaut d'énergie et rompit radicalement avec ses errements physiques et moraux; il quitta la compagnie des jeunes nobles frivoles et débauchés pour vivre selon les lois de la sobriété la plus austère; le résultat de cette nouvelle méthode de vie ne se fit pas longtemps attendre, il fut quasi merveilleux, il se manifesta par un regain de vie, de force et de santé, partant de bonheur. Cette transformation radicale ne s'accomplit pas sans efforts : « Lorsque je suis parvenu à un âge mûr, je me suis entièrement voué à la sobriété. Il est vrai que ce ne fut pas sans peine que je pris cette résolution, et que je renonçai à la bonne chère. Je commençai par prier Dieu de m'accorder la tempérance, et me mis fortement en tête que, quelque difficile que soit une chose qu'on veut entreprendre, on en vient à bout quand on s'opiniâtre à vaincre ce qui s'oppose à son exécution. Ainsi je déracinai mes mauvaises habitudes, et j'en contractai de bonnes; en sorte que je me suis accoutumé à une vie d'autant plus austère et frugale, que mon tempérament était devenu fort mauvais lorsque je la commençai. »

C'est alors qu'il prit pour devise : «*Qui mange peu, mange beaucoup*»); donc durant de longues années.

Il nous avoue encore que dans sa jeunesse « il était bilieux, de tempérament dérégulé, prompt et colère » ; mais nous apprenons d'autre part de la bouche de sa petite-nièce, qu'à la suite de ce changement de vie, « il eut assez de pouvoir sur lui-même pour vaincre la colère et les emportements auxquels il était sujet ». Or, il est de vérité notoire qu'il n'y a pas de pire poison moral et physique que la colère, la jalousie et l'envie; ces passions délétères sont non seulement nuisibles à l'âme et à l'esprit, mais elles ont encore un effet des plus pernicieux sur la santé physique; le D^r Ed. Dewey, dont les théories sur la régénération par le jeûne nous occuperont longuement dans un instant, est du même avis : « La *colère* est le chaos mental et moral ; c'est une folie passagère; c'est la rancune soulevée en tempête; et

les natures sensibles et excitables ont le plus besoin d'une ample provende de santé pour mieux refréner ces tempêtes humaines. >

Cornaro, guidé de même par une intuition saine et sûre, avait fini par réaliser qu'il n'y a pas de santé possible sans un grand calme, une profonde paix et une parfaite sérénité de l'âme. Écoutons-le plutôt :

« Je suis né fort bilieux, et par conséquent fort prompt; je m'emportais autrefois pour le moindre sujet, je brusquais tout le monde, et j'étais si insupportable que beaucoup d'honnêtes gens évitaient de me fréquenter. Je m'aperçus du tort que je me faisais ; je connus que la colère est une véritable folie, qu'elle nous trouble le jugement, qu'elle nous emporte hors de nous-même, et que la seule différence entre un homme qu'elle possède et un fou furieux, est que celui-ci a perdu l'esprit pour toujours, et que l'autre ne le perd que par intervalles. La vie sobre m'a guéri de cette frénésie; par son secours je suis devenu si modéré et tellement maître de cette passion, qu'on ne s'aperçoit plus qu'elle soit née avec moi. »

Cornaro nous apprend comment à l'âge de 70 ans il fit une expérience intéressante et involontaire qui lui démontra l'excellence de son système de vie; lors d'une promenade en campagne, les chevaux s'étant emballés, sa voiture versa et il fut traîné assez loin avant qu'on pût les arrêter. « On me retira de dessous mon carrosse la tête cassée, un bras et une jambe démis, enfin dans un état pitoyable. » Les médecins consultés ne lui donnaient pas trois jours de vie et voulaient le fortifier par des drogues violentes et une nourriture copieuse; il s'y refusa, car, nous dit-il, «j'étais si certain que la vie réglée que je menais depuis longtemps m'avait empêché de contracter des humeurs dont je dusse craindre le mouvement que je m'opposai à leur ordonnance. Je fus bientôt guéri au grand étonnement des médecins et de tous ceux qui me connaissaient. J'infère de là que la vie réglée est un excellent préservatif contre les maux qui arrivent naturellement et que la débauche produit des effets contraires. »

A 78 ans, sur le conseil de médecins, ses amis, il fit encore une expérience désastreuse qui faillit cette fois lui coûter la vie. Ces esculapes, imbus de leurs théories sur les rations alimentaires, trouvant que le régime de leur ami était trop frugal et insuffisant, le persuadèrent, à force d'arguments scientifiques, d'augmenter sa nourriture de quelques onces par jour pour *se fortifier*. Au lieu de 12 onces (336 grammes) de solides et de 14 onces (392 grammes) de liquides, il porta respectivement ces quantités à 14 et 16 onces; le résultat ne se fit pas attendre longtemps; au bout de 12 jours il tomba si gravement malade que l'on crut sa dernière heure venue; l'expérience a une telle importance que nous pensons bien faire en la citant telle qu'il nous la narre lui-même :

« Cette augmentation de nourriture me fut si funeste, que, de fort gai que j'étais, je commençai à devenir triste et de mauvaise humeur; tout me chagrina, je me mettais en colère pour le moindre sujet, et l'on ne pouvait

vivre avic moi. Au bout de 12 jours j'eus une furieuse colique qui me dura 24 heures, à laquelle succéda une fièvre continue qui me tourmenta 35 jours de suite et qui, dans les premiers, m'agita si cruellement qu'il me fut impossible pendant tout ce temps-là de dormir l'espace d'un quart d'heure. Il ne faut pas demander si l'on désespéra de ma vie, et si l'on se repentit du conseil < iue l'on m'avait donné : on me crut plusieurs fois prêt à rendre l'âme ; cependant je me tirai d'affaire, quoique je fusse âgé de soixante-dix-huit ans, et que nous fussions dans un hiver plus rude qu'il n'a coutume de l'être dans notre climat. Rien ne me tira de ce péril, que le régime que j'observais depuis longtemps. Il m'avait empêché de contracter de mauvaises humeurs dont sont accablées, dans leur vieillesse, les personnes qui n'ont pas la précaution de se ménager quand elles sont jeunes. Je ne me trouvai point le vieux levain de ces humeurs, et n'ayant à combattre que les nouvelles engendrées par cette petite augmentation d'aliments, je résistai et surmontai mon mal malgré toute sa violence.

» On peut juger par cette maladie et par ma convalescence ce que peuvent sur nous le régime qui me préserva de la mort et la réplétion qui en si peu de jours me mit à Vextrémité. »

Cornaro déplore que, pour les hommes de son siècle, « la profusion des mets soit à la mode. Cette profusion passant pour le signe de la magnificence, de la générosité et de la grandeur, tandis que la frugalité est synonyme de petitesse, d'avarice. » Il revient à plusieurs reprises sur cette idée, car il y voit une cause importante de la généralité de l'intempérance. « Cette erreur nous a tellement séduits, qu'elle nous fait renoncer à une vie frugale, enseignée par la nature dès le premier âge du monde, et qui conserverait nos jours, pour nous jeter dans des excès qui en abrègent le nombre. Nous sommes vieux, sans avoir pu goûter le plaisir d'être jeunes : le temps qui ne devrait être que l'été de la vie, est souvent le commencement de son hiver. On s'aperçoit qu'on n'est plus si robuste, on sent les approches de la caducité, on décline avant d'être arrivé à sa perfection. Au contraire, la sobriété nous maintient dans l'état naturel où nous devons être : nous sommes jeunes plus longtemps, l'âge viril est accompagné d'une vigueur qui ne commence à diminuer qu'après beaucoup d'années. Il faut le cours d'un siècle pour former des rides et des cheveux blancs. Cela est si vrai, que, lorsque la volupté avait moins d'empire sur les hommes, ils avaient à quatre-vingts ans plus de force et de vitalité, qu'ils n'en ont présentement à quarante. » Et c'est encore par un hymne enthousiaste à la Sobriété qu'il termine son premier discours :

« O sainte et salutaire Sobriété ! Puissant secours de la nature ! Nourrice de la vie ! Véritable médecine du corps et de l'âme ! Combien l'homme doit-il te donner de louanges, et sentir de reconnaissance de tes bienfaits, puisque tu lui fournis les moyens de gagner le ciel, et de conserver sur la terre sa vie et sa santé! »

Notre centenaire tient particulièrement à répondre à l'objection des viveurs et de toutes les personnes esclaves des jouissances matérielles, estimant qu'il vaut mieux vivre dix ans de moins et ne pas se priver de ce qu'ils pensent être les seuls vrais biens terrestres. Voici la réponse de Cornaro qui n'a certes pas perdu de son actualité :

« Hélas! Ils ne connaissent pas le prix de dix années d'une vie saine dans un âge où l'homme peut jouir de toute sa raison et profiter de toutes ses expériences, dans un âge où l'homme peut paraître véritablement homme par sa sagesse et par sa conduite, enfin dans un temps où il est en état de recueillir les fruits de ses études et de ses travaux.

«Pour ne parler que des sciences, il est certain que les meilleurs livres que nous avons ont été composés dans ces dix dernières années que les débauchés méprisent; et que les esprits se perfectionnent à mesure que les corps vieillissent; les sciences et les arts auraient beaucoup perdu, si tous les grands hommes avaient abrégé leurs jours de dix ans. »

Enfin, dans une belle envolée lyrique, il célèbre en son quatrième discours, composé à 95 ans, les bienfaits et les jouissances qui sont la récompense d'une vie sage, saine et sobre :

« Je jouis donc parfaitement de cette vie mortelle, grâce à la sobriété qui est infiniment agréable à Dieu, parce qu'elle est la protectrice des vertus et l'ennemie irréconciliable des vices ; et je jouis par anticipation de la vie éternelle, en pensant si souvent au bonheur dont elle doit être accompagnée, que je ne songe quasi plus à autre chose. J'envisage la mort comme un passage nécessaire pour arriver au ciel.

» Il n'y a personne qui ne puisse espérer une semblable félicité, s'il veut vivre comme moi; car enfin, je ne suis ni un saint, ni un ange; je suis un homme, et le serviteur d'un Dieu à qui la vie réglée est si agréable qu'il récompense dès ce monde ceux qui la pratiquent. »

Nous quitterons maintenant Cornaro, dont nous avons cru devoir donner de nombreux extraits, vu la rareté de sa brochure et vu l'importance des conseils qu'il nous adresse en connaissance de cause; toutefois avant de nous séparer de notre remarquable vieillard, nous livrerons encore un de ses conseils à la méditation du lecteur :

« Quand un médecin désintéressé, dit-il, va voir un malade, qu'il se souvienne de lui recommander la diète. Il est certain que si tout le monde vivait règlement et frugalement, il y aurait si peu d'infirmités qu'on n'aurait presque point besoin de remèdes. On serait soi-même son médecin et l'on serait convaincu qu'on ne peut en avoir de meilleur. »

C'est encore l'avis de tous les hygiénistes naturistes et de tous ceux qui se sont donné la peine d'étudier impartialement et sans parti pris les lois de la vie.

De tout ce qui précède se dégage la conviction déjà irréfutable que la vie humaine peut être prolongée et entretenue par la pratique de la sobriété en toutes choses, par la diète rationnelle et par le respect des lois immuables de l'hygiène naturelle.

L'existence, telle que nous la menons actuellement, est illogique, contraire aux règles élémentaires de la morale et de la physiologie, ce qui fait que nous parcourons à peine la moitié du chemin de la vie, tel qu'il nous a été assigné par la Nature.

Au lieu de conserver et d'entretenir, par une conduite sage et sobre, le capital vital que nous avons reçu en héritage à notre naissance, nous nous appliquons à le gaspiller, à le dilapider par frénésie de jouissances grossières et sans lendemain, jouissances qui nous laissent moralement appauvris, physiquement affaiblis, vieilliss et ratatinés prématurément.

Or, l'homme ne réalise pas assez que ce capital vital dont il a reçu la gestion ne lui appartient pas en propre, que tôt ou tard, le Créateur nous demandera compte de l'emploi que nous en aurons fait pour le bien ou pour le mal; notre premier devoir, le plus direct, le plus impérieux, c'est de transmettre intact à notre descendance ce capital sacré, sans l'amoinvrir en aucune façon par nos débordements. Combien peu de pères et de mères modernes sont conscients de cette énorme responsabilité ? Le nombre de tares et de dégénérescences héréditaires, par *blastophthorie*¹ ou *blastotoxie*² que l'on relève à l'heure actuelle chez les enfants, démontre à l'évidence quelle inconscience préside à l'acte sacré de la procréation.

Il est bon de ne jamais l'oublier : en matière d'hérédité et de santé, la nature est inexorable; tôt ou tard elle nous demande compte de la façon dont nous avons utilisé notre capital vital, et, sachons-le bien, *toutes les fautes contre la morale et l'hygiène se payent un jour ou l'autre en entier, l'échéance peut en être plus ou moins retardée, mais elle n'en est pas moins fatale et inéluctable* ; il n'y a là aucune exagération ou vue mystique de l'esprit, mais un fait brutal dont pourra se convaincre toute personne voulant se donner la peine d'observer et de réfléchir.

Pour alléger cette échéance et l'éloigner le plus possible nous ne saurions trop recommander la lecture et la méditation de deux ouvrages du Dr P. Carton, médecin naturiste éminent : *Les lois de la vie saine* et *La vie sage*, dont le meilleur éloge qu'on en puisse faire est d'exprimer le désir de voir figurer ces livres dans la bibliothèque de chaque famille. Les aperçus profonds et les conseils judicieux que chacun peut puiser dans ces écrits sont de nature à faciliter la conduite d'une vie saine, tant physique que morale.

Ceux que la question de la vieillesse intéresse plus spécialement trouveront dans le livre du professeur A. Lacassagne une foule de renseignements variés sur la longévité et les vieillards, jugés par les philosophes, les littérateurs et les artistes, sur l'esprit, le cœur et le

¹ *Blastophthorie*, terme créé par Forel pour désigner la détérioration et la destruction des éléments reproducteurs par des facteurs ou substances produisant un empoisonnement chronique de ces éléments.

² *Blastotoxie*, terme créé par Nicloux pour désigner le même empoisonnement, mais aigu, à la suite de l'absorption d'une dose unique de poison. Le prototype de ces poisons est l'alcool sous toutes ses formes et l'inconduite qui amène à sa suite un affaiblissement des glandes reproductrices, par surmenage, quand le terrible virus syphilitique ne vient pas encore aggraver la situation.

caractère des longévités, sur l'hygiène de la vieillesse. « Les médecins et les vieillards instruits, dit-il, sont des curieux toujours désireux d'apprendre. Si nous avons réussi à rendre intéressante, digne de secours, de protection, la situation des vieillards, nous serons récompensés de nos efforts. » Tel est de l'aveu même du D^r Lacassagne, le but de *La verte vieillesse* et l'esprit dans lequel cet ouvrage fut composé.

CHAPITRE III

Quelques considérations sur la vie

NOUS sommes naturellement amenés à nous poser quelques questions sur la nature essentielle de la vie et sur la modalité de ses lois. Ces problèmes, qui de tout temps ont préoccupé les hommes, touchent aux plus profonds arcanes de la nature; leur solution dépend autant, si ce n'est plus, de la philosophie et de la métapsychique que de la science ptjre; et l'angle sous lequel la question est envisagée peut orienter vers le bonheur ou vers le malheur toute l'existence d'un individu, voire même de nations et de races entières.

Nous pouvons ramener à trois grandes catégories les réponses données à ce problème d'importance capitale par les prêtres des religions, par les philosophes ou par les savants : la vie peut être envisagée et définie en partant de conceptions *matérialistes*, *spiritualistes* ou *unitives de l'univers*.

Les *matérialistes* ou mécanistes ne veulent voir dans la vie qu'un simple jeu de forces physico-chimiques aveugles. Seule la matière existe en réalité; l'esprit, la pensée, notre activité psychique et sociale ne sont que le produit de sécrétions des cellules cérébrales, conditionnées par de simples réactions physico-chimiques. Cette théorie, supprimant donc toute liberté individuelle, annule du même coup toute responsabilité morale ou sociale de l'individu, jouet de forces inconscientes.

La propagation de cette doctrine, néfaste dans son absolutisme, nous a valu le culte exclusif des jouissances personnelles, grossièrement matérielles et immédiates, avec son corollaire inévitable : le culte dégradant du veau d'or; c'est le mammonisme avec son cortège de passions non refrénées qui amène à sa suite de multiples catastrophes, morales et sociales : entre autres les trop néfastes guerres de 1914 et de 1939 qui n'en furent pas un des moindres effets; nous lui devons aussi en grande partie l'explosion de révolutions sanglantes et même la floraison délétère de la prostitution réglementée. Cette doctrine matérialiste a donné jour également à des théories médicales

ci à une' thérapeutique grossièrement physique et chimique, en opposition absolue avec les règles de la vraie médecine s'inspirant de l'observation saine des lois naturelles. Voici à ce sujet l'opinion autorisée du D^r P. Carton :

« Cette doctrine de l'évolutionnisme athée, qui règne en maîtresse à l'heure actuelle et par laquelle trop d'esprits scientifiques se sont laissé contaminer de nos jours, est la plus décevante et la plus démoralisante des hypothèses. En n'envisageant la vie que comme un simple conflit d'actions et de réactions des énergies matérielles, elle a conduit au culte exclusif de la force orgueilleuse et brutale, et au mépris du droit et de l'amour universels. Elle a engendré le nihilisme intellectuel et la décadence morale. Elle a fait se déchaîner des instincts de jouissance matérielle effrénée et d'égoïsme féroce. A quoi bon peiner et aimer son prochain, puisque le plaisir du moment résume la fin des choses ? De plus elle fait concevoir les inégalités d'évolution individuelle comme autant d'injustices du sort; elle a proclamé une égalité non pas originelle, mais présente, qui a fait rejeter les principes de hiérarchie et de discipline, bien qu'ils agissent pourtant dans la nature entière. Enfin, en n'assignant d'autre but à l'existence que la totale satisfaction des besoins matériels, elle a conduit aux écarts de conduite et de régime alimentaire, qui sont la cause dominante de la recrudescence des maladies et des dégénérescences mentales de notre époque. »

Pour les *spiritualistes*, l'homme est un composé double : la vie de l'esprit ou de l'âme, impérissable d'une part et la vie matérielle du corps, périssable d'autre part. Cette doctrine poussée à l'excès produit un divorce regrettable, quand ce n'est pas un antagonisme hostile et irréductible, entre les enseignements divergents de la religion et de la science dont les protagonistes se sont tour à tour copieusement anathématisés. « La religion doit anéantir la science parce que la science est l'ennemie de la religion », proclame le pape Paul II. Il n'y a de bon que les enseignements de la science, rétorquent Ed. Daanson et ses pareils qui, paraphrasant Nietzsche, s'écrient : « Il n'y a qu'une divinité qu'il faut aimer sur terre, c'est la *Science*, la grande rédemptrice qui chercha et qui cherche toujours à améliorer le sort de l'humanité. » Une telle attitude de part et d'autre n'est pas faite pour amener le règne de la paix et de l'entente fraternelle parmi les hommes, tant s'en faut.

Les spiritualistes purs estiment qu'il est superflu de s'occuper de la vie du corps, cette guenille périssable, alors qu'il faut vouer tous ses soins à la culture et au développement de l'âme, seul corps spirituel impérissable et éternel. Inutile de formuler des règles d'hygiène et de les suivre puisque nous sommes les jouets d'un Dieu, pouvant, selon son bon vouloir, rétablir sans autres notre santé compromise par nos fautes ; au surplus on ne peut avoir que mépris pour ce corps matériel et grossier qui est une entrave au développement exclusif et lumineux de l'âme. Cette conception spiritualiste outrée a favorisé et entretenu l'épanouissement d'un mysticisme étroit, sectaire, qui a perdu de vue les nécessités immédiates de l'existence terrestre; erreur regrettable, car cette conception ne prédispose pas à l'action humaine sociale et

fraternelle, mais erreur cependant moins funeste dans ses résultats finals que le matérialisme pur. Le spiritualisme, incitant les hommes à renoncer aux biens et aux jouissances matériels, refrène au moins le déchaînement des appétits grossiers et brutaux.

Reste enfin les adeptes de la *doctrine unitive*, dont les croyances sont de nature profondément religieuse; ils enseignent en effet que l'esprit et la matière sont d'essence identique, que ces deux forces proviennent toutes deux de la même source primordiale *d'énergie universelle* : DIEU.

Forts de cette conviction, les *unitifs* peuvent s'accorder et ont toujours communiqué avec les fidèles sincères et convaincus de toutes les religions; négligeant les questions de dogmes qui divisent, ils ne voudraient voir parmi les hommes qu'une commune croyance en l'existence d'une *Force* créatrice et directrice de l'univers : *Dieu*, et la certitude commune également de l'immortalité du Moi supérieur, vivifié par l'Esprit impérissable. C'est une doctrine qui élève l'homme jusqu'aux sommets de la tolérance la plus large et la plus fraternellement compréhensive ; elle réclame de ses adeptes la pratique constante de la douceur, de la charité, de la vérité et de l'amour. Cette doctrine est encore en parfaite concordance avec les découvertes les plus récentes de la science qui en vient à considérer la matière, l'atome, comme un agrégat de forces énergétiques, en se basant sur les expériences de dissociations atomiques et de transmutation des corps; telle fut aussi la croyance générale de tous les initiés, sages, mages et philosophes de l'antiquité; alchimistes, occultistes, théosophes; les Rose-Croix en furent les dépositaires à partir du moyen âge.

Dans son livre, *Le Géon ou la terre vivante*, le Dr *Hélan Jaworski* ne parle pas autrement que les vieux alchimistes lorsqu'il dit : « Les deux mondes, organique et inorganique, ont la même origine, sont animés par le même rythme, et unis par une similitude véritable de leurs propriétés. » Il reproduit encore dans son livre une étude à *Albert Mary* sur « *La vie merveilleuse des minéraux* » où l'on retrouve la même idée exprimée comme suit : « L'identité de la vie des êtres et de celle des choses s'explique par leur source commune. Toutes les formes d'énergie sont fondamentalement des aspects de la même entité primaire... »

La doctrine unitive concilie donc les enseignements de la religion et ceux de la science ; elle veut grouper dans un même effort spiritualiste tous les croyants sincères; elle est, par sa large tolérance, le lien tout indiqué pour développer harmonieusement les rapports entre les hommes et faciliter la vie morale et sociale sur le plan physique.

A ceux que cette question passionne, nous ne saurions trop recommander la lecture d'un petit ouvrage, bien documenté, écrit par le savant occultiste *Albert Caillet*, sous le titre : *Exposé de la doctrine de l'Unité*, doctrine qu'il retrouve dans les croyances fondamentales des écoles hindoues, égyptiennes, iraniennes, chinoises et chrétiennes.

Pour Cailler., « toutes les différences, apparemment irréductibles, entre les diverses conceptions de Dieu, ne sont plus que de simples points de vue correspondant à un degré d'évolution différent de la mentalité humaine.

» La doctrine de l'Unité porte en soi, inséparable, toute la morale et la plus parfaite qu'on puisse concevoir.

» Nous sommes tous un et un en tous : Comment pourrions-nous ne pas nous entr'aimer dans toute notre évolution?

» L'adepte de l'Unité ne voit que l'harmonieuse expression de l'Un, unique, qui est sans second. Il sympathise avec tous les cultes, avec toutes les religions, toutes les philosophies vraiment dignes de ce nom, puisque toutes présentent l'Unique sous l'un ou l'autre de ses infiniment nombreux aspects et que tous jouissent devant lui d'un égal respect. »

Le Rig-Veda nous enseigne que « *Ce qui existe est Un* : les hommes le nomment de bien des noms. » Cette même idée est reprise et développée par les taoïstes : « Tao n'est rien d'autre, en réalité, que ce que vous, étrangers, vous appelez *Dieu*. Tao est TUNIQUE, le Commencement et la Fin; il contient toutes choses et c'est à lui que toutes choses retournent... Mais surtout, n'oublie pas que *Tao* n'est qu'un son articulé par un être humain, et que *l'idée est essentiellement inexpriable*. »

Tout au long de la *Bhagavad Gîtâ* nous pouvons trouver les mêmes enseignements de l'unité de l'Être Suprême : nous suivrons pour nos citations la version fidèle de M^m e Dr *Anna Kamensky*; une étude savante et approfondie de ce vieux poème lui fait dire dans son introduction : « La *Bhagavad-Gîtâ*, ou la *Gîtâ*, simplement, comme on l'appelle en Orient, c'est-à-dire le « Chant par excellence », le « Chant sublime », est certainement un des bijoux les plus rares dans le diadème, formé par la pensée religieuse universelle, car elle a une puissance synthétique qui la rend précieuse et illuminative dans l'Est ou l'Ouest. Pour ce qui est de l'Inde, c'est le cœur de son mouvement religieux... »

Au dialogue onzième Arjuna s'écrie : « O Dieu, je vois dans ta forme les Dieux et tous les êtres à tous les degrés avec leurs attributs distincts »... (v. 15). « Le monde glorifie et chante avec raison ta magnificence. Les mauvais esprits s'enfuient de tous côtés; les légions des saints se prosternent en t'adorant » (v. 36).

« Tout se prosterne devant toi, derrière toi, de tous côtés. Plein d'une puissance sans bornes et d'une force immense, tu tiens tout en tes mains; car tu es toi-même tout! » (v. 40).

Krishna d'autre part nous enseigne : « Sache que cela dont la vie pénètre tout, est impérissable, et que personne ne peut détruire cet Unique Impérissable » (Dial. II, v. 17).

Aussi nous comprendrons pourquoi M^m e Kamensky termine sa préface en faisant ressortir l'importance de l'unité fondamentale des

diverses croyances religieuses, partant de la fraternité qui devrait exister entre toutes les religions. « En vérité, à la base de toutes les religions historiques, il est une seule et même Religion mystique, le pont que l'âme humaine construit pour venir à Dieu. »

Dans le numéro d'août 1929 de *L'astrosophie*, on trouve une intéressante étude sur « La religion et la science de la Babylonie ancienne » par le Dr *Hugo Winckler*, professeur d'assyriologie à l'Université de Berlin; il y note que le caractère fondamental des croyances religieuses de ce peuple était d'être une religion astrale. « Mais, dit-il, ce serait une erreur grossière de croire que la théologie babylonienne identifiait les dieux et les corps célestes. Le monde stellaire était, au contraire, suivant cette théologie, seulement la suprême révélation du pouvoir divin, une révélation dans laquelle les directives et les intentions des dieux pouvaient le plus clairement être observées. En outre, pour eux, tout ce qui est visible et invisible n'est qu'une expression ou une partie de l'être divin. Il y a, il est vrai, d'innombrables dieux, mais ceux-ci sont seulement les formes par lesquelles le Pouvoir divin unique est révélé. » C'est le « grand Pouvoir unique » qui pénètre et donne sa vie à toutes choses des plus petites aux plus grandes. »

Un penseur hindou moderne, *S. Radhakrishnan*, professeur de philosophie à l'Université de Calcutta, dans son magnifique livre sur *L'hindouisme et la vie*, développe avec force la thèse de l'Unité de Dieu et de la fraternité de toutes les religions. Cependant il ne faut pas croire que « Unité » signifie nécessairement uniformité, car, « le Divin se révèle aux hommes dans le cadre de leurs préjugés intimes. Chaque génie religieux exprime le mystère de Dieu selon sa propre manière d'être personnelle, raciale et historique. La diversité des descriptions de Dieu est aisément intelligible quand on comprend que l'expérience religieuse est produite psychologiquement. »

Admettre la diversité des descriptions de Dieu n'est point tomber dans le polythéisme, nous affirme encore notre auteur, car on ne doit pas oublier que pour l'Hindou cultivé *Brahman* ou le *Dieu-Un* est d'après la *Brihadaranyaka Upanishad* (IV, 4, 20) « cette réalité indescriptible, permanente, qui doit être considérée comme seule et unique ». Il faut en outre bien se garder d'une conception par trop anthropomorphique de Dieu, qui « existe pour lui-même, non pas simplement pour nous. Voir en Dieu un instrument pour l'obtention des fins humaines, c'est exagérer notre propre importance ».

Cette certitude de l'existence d'un Dieu Un, qui se manifeste aux hommes par des voies diverses, vaut aux adeptes de cette croyance une plus grande largeur d'idées et une entière tolérance à l'égard des divers modes d'expression de la foi. « L'hindouisme, nous affirme *Radhakrishnan*, répudie la croyance issue de cette attitude dualiste selon laquelle ce qui pousse dans mon jardin serait de Dieu, alors que ce qui pousse chez mon voisin serait satanique et devrait être détruit à tout prix. D'après le principe que le mieux n'est pas l'ennemi

du bien, l'hindouisme accepte toutes les formes de croyances et les élève à un niveau supérieur. Le remède à l'erreur n'est pas le bâcher ou le bâton, ni la violence ou la persécution, mais une tranquille diffusion de la lumière. » Nous pensons que beaucoup de chrétiens ne perdraient rien à bien se pénétrer de ces paroles de large tolérance que nous fait entendre l'Orient, le pays de la Lumière. Et pour terminer extrayons encore de l'ouvrage si substantiel de *Radhakrishnan* cette belle pensée qui vaut la peine d'être méditée longuement et surtout expérimentée : « Le silence renferme plus de sens que la parole, en ce qui concerne les abîmes de la divinité. »

Nous ne saurions abandonner cette brève revue de la pensée hindoue moderne sans citer encore un livre dont la lecture ne peut être que très fructueuse ; *Dhan Gopal Mukerji* dans son œuvre très remarquable : *Brahmane et paria* nous initie aux aspirations et aux croyances de l'Inde actuelle. Voici un spécimen d'enseignement donné à son fils par la mère de Mukerji : « Celui qui provoque une querelle entre Dieu et Dieu est un malfaiteur plus dangereux que celui qui allume une guerre d'homme à homme. Dieu est un. Nous lui avons donné plusieurs noms. Pourquoi disputer sur des noms ? » A son fils qui lui demande pourquoi les livres sacrés se contredisent parfois, cette mère admirable répondit encore : « La vérité est une, mais les livres sacrés ont cherché à lui donner plusieurs noms. Pourquoi disputer sur des noms ? Toutes les religions n'en font qu'une. Il y a eu des prophètes, il y en aura encore... »

La large tolérance pratiquée par tous les bouddhistes, pour les opinions religieuses les plus diverses, est un fait qui a frappé les Occidentaux qui ont été en rapport avec eux; M^m^e *Alexandra David-Neel* a eu l'occasion d'en faire l'expérience maintes fois répétée, au cours de ses voyages et de ses longs séjours en Orient; « le principe de tolérance, l'entier respect des convictions d'autrui, n'ont jamais été violés, dit-elle... Jamais ils ne connurent d'autre moyen de persuasion que la parole, jamais ils n'imposèrent, par la force, une acceptation apparente d'idées auxquelles l'esprit ne s'était pas librement rendu. Reprenant le pouvoir après des périodes de persécutions sanglantes (sous la domination musulmane, par exemple), jamais ils n'exercèrent de représailles brutales. » Le bouddhisme ignore la violence. A ce propos, M^m^e *David-Neel* cite un auteur contemporain, *H. Dharmapala*, qui peut écrire sans crainte d'un démenti : « Jamais dans nos recherches à travers notre histoire, nous n'avons rencontré le répugnant spectacle de sorciers ou d'hommes de science brûlés sur les bûchers. » Elle rapporte aussi les belles paroles du *Bouddha* :

« Que chacun fasse comme il le juge bon. Laissez habiter dans les bois ceux qui le désirent et laissez demeurer près des villages ceux qui le souhaitent ; laissez mendier ceux qui le désirent et laissez s'asseoir à une table ceux qui le jugent convenable, laissez ceux qui le désirent se vêtir de guenilles et laissez porter les vêtements habituels à ceux qui les préfèrent. »

Mukerji s'étant consacré à l'étude de la philosophie religieuse, son maître, son gourou, ne lui donna pas d'autre enseignement que cette large tolérance; questionné pour savoir si Dieu était un ou plusieurs, il répondit simplement : « Dieu est un pour ceux qui l'ont trouvé un, et plusieurs pour ceux qui l'ont trouvé plusieurs... Même si l'on pouvait toucher Dieu de la main, il resterait inconnu. Il est le commencement qui annihile tous les autres commencements. Il est sans dieux, c'est pourquoi je le nomme Dieu. Dès que vous faites de lui une personne, il n'existe plus. »

Ces croyances en l'unité et l'universalité de Dieu ont profondément pénétré l'âme même du peuple hindou, témoin la scène à laquelle Mukerji assista au cours de ses pèlerinages à travers l'Inde : un jour qu'il se reposait au bord d'un champ il entendit une discussion entre un missionnaire et un laboureur sur l'existence du vrai et du faux Dieu ; le pasteur en prenant congé du paysan illettré lui dit : « Vous comprenez maintenant qu'il y a une différence entre le faux Dieu et le vrai Dieu. »

A quoi le brave homme répondit :

« Vous qui êtes un homme instruit, vous voyez la différence. Mais moi qui suis un ignorant, je sens que Dieu est Un. On nous a donné de lui plusieurs portraits, voilà tout. »

La pensée de l'Occident, si fière de son matérialisme scientifique et de ses découvertes dans le domaine de la science appliquée, n'aurait-elle pas tout intérêt à fraterniser largement avec la pensée des sages de l'Orient ?

C'est toujours les mêmes affirmations, plusieurs fois répétées, que nous trouverons dans les livres attribués à *Hermès Trismégiste* :

« Toutes choses sont des parties de Dieu; ainsi Dieu est tout. Car de toutes choses il est le Seigneur et le Père, et la Source, et la Vie, et la Puissance, et la Lumière, et l'Intelligence et l'Esprit... Tout cela est Dieu, et dans l'univers il n'y a rien que Dieu ne soit pas. Car tout est plein de Dieu. Car Lui seul est tout; c'est pourquoi il a tous les noms, car il est le Père unique, et c'est pourquoi lui-même n'a pas de nom, car il est le Père de tous.

» Je commencerai par invoquer le Dieu maître de l'univers, le Créateur et le Père, qui enveloppe tout, qui est tout dans Un et Un dans Tout. » Citons enfin du même auteur ces réflexions : « La matière est une... Rien ne meurt, mais ce qui est composé se divise. Cette division n'est pas une mort. C'est un renouvellement. Quelle est, en effet, l'énergie de la vie ? N'est-ce pas le mouvement ? Et qu'y a-t-il d'immobile dans le monde ? Rien. Rien ne se détruit, rien ne se perd. La matière est hors de Dieu, si tu veux lui attribuer un lieu spécial... Si elle est mise en œuvre, n'est-ce pas par des énergies, et nous avons dit que les énergies sont des parties de Dieu qui produit les transformations. Que ce soit matière, corps ou essence, sache que ce sont là des énergies de Dieu. »

Pour les sages de la Grèce, la doctrine de l'Unité était de notion courante; *Plotin* dans ses *Ennéades* y revient souvent : « L'Être-Principe est donc en même temps qu'Être-Un, Toute-Puissance... Tous les êtres sont des êtres grâce à l'Unité ; c'est par là premièrement qu'ils sont dits être du nombre des êtres... La nature du Bien est simple et Une. L'âme du Grand Tout remplissait l'infini de l'espace avant la création du Grand Tout. »

C'est *Socrate* encore qui enseignait qu'il fallait se *connaître soi-même*, parce que c'est en soi que se trouve l'étincelle du divin. Cette parole trouve son corollaire dans l'enseignement de *Jésus* disant à ses disciples : « Cherchez en vous-même le Royaume de Dieu. »

Nous retrouvons encore une doctrine identique chez les *Soufis* et surtout chez les *Baháístes* actuels qui ont pour principe fondamental de mettre en pratique dès ici-bas, autant que faire se peut, la règle unitive qui devrait lier tous les hommes en un faisceau homogène, quoique composé d'éléments divers, en une fraternité humaine où régner l'entente, la compréhension mutuelle, la charité, la paix, en un mot l'amour complet et efficient du prochain. Ils enseignent, eux aussi, que la vérité est une et qu'on peut la retrouver dans toutes les religions ; ils ont pour mot d'ordre de ne jamais combattre ni discuter les dogmes d'aucune religion : Dieu étant pour chacun aussi grand que son développement personnel et son évolution humaine lui permettent de Le concevoir;

Plus près de nous, nous avons un poète qui a merveilleusement chanté la gloire du Dieu Unique; la lecture de la préface et de la VIII^e Vision de « La chute d'un ange », nous convaincra que *Lamartine* était partisan de la doctrine unitive :

« Séparer la foi de la raison, dit-il, c'est éteindre le soleil pour substituer à la lumière de l'astre permanent et universel la lueur d'une lampe que l'homme porte en chancelant et que l'on peut cacher avec la main... Vouloir que la raison soit religieuse et que la religion soit rationnelle, est-ce là attaquer le christianisme, ou n'est-ce pas plutôt lui préparer un règne *plus unanime* et *plus absolu* ? »

***Qui pourrait séparer le rayon de Vaurore ?
Le monde est mon regard qui se contemple en soi ;
Formes, substances, esprit, qu'est-ce qui n'est pas MOI ?...***

Hommes, l'infini seul est la forme de Dieu !

Le nom de toute chose est UN : Eternité!

Où Vœuvre et Vouvrier sont deux et ne sont qu'Un!

***Où le Tout est Partie, et la Partie entière ;
Où la Vie et la Mort, le Temps et la Matière
Ne sont rien en effet que formes de VEsprit,
Cercles mystérieux que tout en lui décrit...***

Dans sa magistrale introduction à *La vie sage*, le D P. Carton exprime la même idée : « La vérité est une, immuable, éternelle, parce qu'elle est d'ordre synthétique et divin. Elle est inscrite partout dans l'univers, dans la nature et les êtres. Mais elle demande à être recherchée, car elle se cache pour que l'effort de progrès qu'exige sa découverte soit récompensé du bonheur de savoir et d'espérer. »

Au surplus voici l'opinion du même auteur sur la *doctrine unitive* : « La valeur vitale et morale de cette doctrine du transformisme intégral est considérable, parce qu'elle replace l'homme dans sa situation naturelle exacte et qu'elle lui permet de découvrir les lois qui président à sa meilleure évolution physique et mentale de chaque jour... Cette doctrine enfin place au fond de nous cette pensée consolatrice et vivifiante que notre destinée est d'arriver jusqu'à l'Intelligence suprême qui est Dieu et de mériter progressivement ce bonheur infini. »

Un polytechnicien érudit, *Paul Choissard*, qui a rénové l'étude de l'astrologie en partant de bases scientifiquement contrôlables, est pareillement un disciple de l'unitisme; témoin ce passage tiré de son livre éminemment suggestif, *La chaîne des harmonies* (p. 163) :

« Et comme aucune limite n'est à assigner aux intelligences, on peut en admettre une hiérarchie qui s'étend jusqu'à l'infini qui est Dieu..., la notion de Dieu *unique* pouvant d'ailleurs résulter de la notion de l'infini vis-à-vis de la « recherche des causes premières » dont la limite extrême est l'unité. C'est donc par la notion de l'infini qu'on peut, dans la voie scientifique, donner les meilleures preuves de *l'existence de Dieu*, en même temps que prouver qu'il n'existe qu'un *seul Dieu*.

» En tout cas, si ce mode de conception ne démontre pas les entités de l'invisible et la vie de l'au-delà, il rend cette croyance possible avec un caractère rationnel sans heurter aucune des vérités scientifiques acquises, ce qui est déjà quelque chose. La « chaîne des harmonies » montre donc comment le « positivisme » qu'on confond souvent à tort avec le « matérialisme » peut conduire au *spiritualisme* et au *mysticisme*, celui qui a le souci de ne rien éluder et de ne pas s'arrêter en chemin, ce qui est le procédé même de l'induction rationnelle. »

Considérée par rapport à l'art médical et thérapeutique cette doctrine est fertile en applications pratiques et directes; c'est encore le D P. Carton qui va l'affirmer :

« Au point de vue médical, cette doctrine de l'unité énergétique universelle et du transformisme intégral à laquelle nous nous rattacherons sera le roc inébranlable sur lequel nous allons maintenant établir les fondements de la médecine naturiste. Elle nous permettra de retrouver à coup sûr les lois qui ont présidé à nos adaptations et de découvrir celles qui doivent diriger notre évolution future, conformément aux principes du bien et du vrai. Elle nous permettra ainsi de sauvegarder avec certitude notre santé physique et notre intégrité mentale et, en cas de maladie, elle nous offrira les procédés thérapeutiques les plus efficaces, parce qu'ils seront inspirés des enseignements naturels. »

Cette vie universelle, découlant de l'Unique, dont nous n'avons pas la possibilité de nous figurer l'essence primordiale est un fait que tous les philosophes se sont bornés à constater, sans pouvoir en donner une définition complète ; cette force ou énergie a pris sur le plan physique diverses dénominations selon les temps, les lieux ou l'angle sous lequel elle était envisagée. C'est successivement : le *Prana* des Hindous ; le *Kha* ou *Double* des prêtres égyptiens; le *Pneuma* d'Hippocrate, qui y voyait spécialement un principe, une force médicatrice; *VAnima* de saint Paul ; la *Lumière astrale* de la kabbale et des occultistes ; le *Corps astral*, le *médiateur plastique*, le *périsprit*, selon qu'on s'adresse à l'une ou l'autre des écoles hermétistes et spiritualistes modernes. Cette énergie vitale devient avec Mesmer et les magnétiseurs le *magnétisme animal*; elle est la *force psychique* des métapsychistes et même le pouvoir de la *suggestion* et de l'*autosuggestion* des hypnotiseurs et suggestionneurs modernes.

Il faut toutefois se garder de vouloir ériger cette force vitale en une entité surnaturelle et indépendante ainsi que l'ont fait la plupart des animistes et des vitalistes, alors qu'il s'agit en réalité d'une modalité spéciale de l'Energie universelle.

Pour le philosophe *Kant*, la vie est un *principe intérieur d'action*; pour le physiologiste *Bichat*, c'est *l'ensemble des fonctions qui résistent à la maladie et à la mort*. Quant à *Claude Bernard* qui consacra une bonne partie de sa vie à la recherche des conditions du déterminisme physico-chimique de la vie, il nous déclare que les causes finales sont en dehors de son étude ; la physiologie n'a pas à s'occuper de démontrer ou d'infirmier des théories matérialistes ou spiritualistes, car son domaine est d'autre nature. « *Ce qui est essentiellement du domaine de la vie, dit-il, et qui n'appartient ni à la chimie, ni à la physique, ni à rien autre chose, c'est l'idée directrice de cette action vitale.* »

Parmi les savants modernes, nombreux sont ceux qui se sont attaqués au problème de la Vie et des lois qui la conditionnent : Pour le professeur *A. Boutaric*, qui a publié un ouvrage captivant sur *La vie des atomes*, « le rôle de la vie peut être considéré comme consistant à suspendre la désintégration de la matière organique ou à l'orienter dans un sens déterminé ». Boutaric, dans ses conclusions, arrive à envisager la nature sous le même angle que les occultistes : « L'antique symbole des alchimistes, nous dit-il, un serpent enroulé en cercle et dont la tête dévore la queue, avec cette devise : « Le tout est un » nous apparaît avec toute sa signification. Il représente parfaitement l'évolution cyclique, sans commencement ni fin, des êtres vivants et de la matière elle-même. » Le professeur *J. Kunstler* a publié lui aussi le résultat de ses recherches en un livre des plus intéressants : *La matière vivante, organisation et différenciation, origine de la vie*; d'après lui, la vie apparaît comme « un état d'équilibre nouveau, de stabilité globale, dissimulant une activité interne incessante... Il n'y a pas de *matière vivante*, mais seulement des *êtres vivants*. »

Il estime encore que « les multiples tentatives pour ramener les phénomènes de la vie à tel ou tel ordre de phénomènes physico-chimiques ne sont pas sans rappeler peu ou prou ces mathématiciens novices qui prétendent résoudre leurs problèmes en posant sans cesse des changements d'inconnues. »

Le Dr *V. Jarre* en un ouvrage plein d'hypothèses vertigineuses, mais bien de nature à faire réfléchir, *Dualité de la matière ou Essai sur le mécanisme du renouvellement des mondes* donne la définition suivante : « Le point original de la vie, végétale ou animale est l'atome ionisé. »

Assez semblable est l'opinion du Dr *G. Lakhovsky* qui trouve le secret de la vie dans les ondes radioélectriques, principe sur lequel reposeraient l'univers et les êtres organisés, ce qui expliquerait la nature essentielle de la force vitale. La nature oscillatoire de la cellule vivante, qu'il compare à un résonateur minuscule, serait la clef de son activité. La grande variation des ondes cosmiques explique la difficulté de maintenir l'équilibre cellulaire des êtres vivants, soit la santé. C'est pour conserver intact et constant cet équilibre vital de la cellule qu'il a imaginé son *circuit oscillant* dont beaucoup de malades vantent l'efficacité.

L'inventeur *Julien Christofleau*, à La Queue-les-Y vélines (S.-et-O.), après quarante années d'études en est arrivé à comparer le corps humain à un accumulateur électrique « qui se recharge pendant le sommeil par le magnétisme terrestre qui peut être considéré comme une partie de la vie universelle. » Il a construit un appareil qu'il appelle : électromagnétique terro-céleste, destiné à capter les ondes vivifiantes du magnétisme terrestre; l'effet doit en être assez analogue, pensons-nous à celui du collier oscillant de Lakhovsky.

Enfin une théorie très intéressante, féconde en résultats pratiques, sans pour cela exclure les précédentes, a été établie par le savant *Auguste Lumière*; il voit dans *l'état colloïdal la condition essentielle de la vie* ; la destruction de cet état, qu'il appelle la *floculation*, déterminerait la maladie et la mort. L'auteur développe ses vues remarquables dans un livre que nous recommandons à tous ceux que la question de notre devenir préoccupe : *La vie, la maladie et la mort, phénomènes colloïdaux*.

Enfin ceux que le mystère de l'origine et de l'essence de la vie intéresse tout spécialement liront avec fruit *L'occultisme et la vie*, livre écrit par un occultiste des plus érudits, *Charles Lancelin*, digne élève de son illustre maître, *A. de Rochas*; il y examine la vie sous toutes ses faces et dans tous les règnes de la nature. Lancelin est partisan des remèdes naturels et voit dans la thérapeutique magnétique le moyen le plus efficace et le plus indiqué pour entretenir la santé sans nuire au corps, comme le font la plupart du temps les drogues chimiques. Les bienfaits du jeûne ne lui sont point inconnus. Son livre d'une haute élévation morale se termine par un vibrant appel à la spiritualité : Pour qui *sait*, la mort, quand a sonné son heure

— inéluctable malgré toute précaution médicale ou hygiénique —
la mort, dis-je, n'a rien de plus terrifiant pour nous que n'importe
quelle autre fonction naturelle, car comme il est écrit dans le *Masnavi*
(IV, *Jalal-ud-Din Roumi*) :

*Je mourus dans le minéral et devins plante ;
Je mourus dans la plante et reparus dans un animal ;
Je mourus dans l'animal et devins homme ;
Pourquoi donc craindrais-je la mort ?
Quand la mort m'a-t-elle diminué?*

*La prochaine fois, je mourrai à Vétat humain pour avoir les ailes de P ange.
Je devrai aussi chercher à sortir de Vétat angélique, car tout périra sauf Sa Face,,,
Alors je prendrai mon vol et m'élèverai au-dessus des anges.
Je deviendrai ce que Vimagination ne saurait concevoir...
Que la transformation se fasse donc !
Car les cordes de la lyre me crient : En vérité, nous retournons à Lui !*

En conséquence, pour vivre sainement, tant au physique qu'au
moral, il faut nous conformer aux lois naturelles et spirituelles et ne
pas croire qu'il suffit, pour recouvrer la santé et notre capital de vie,
gaspillés à la suite d'excès de tout genre, d'ingurgiter une drogue ou une
préparation thérapeutique, lancée à grand renfort de réclame; ceci
nous amène à quelques considérations d'ensemble sur la compréhen-
sion de la maladie et de la thérapeutique par les médecins tant anciens
que modernes.

La maladie et la thérapeutique d'après les enseignements de la médecine naturelle

LA NOTION de maladie et surtout des causes qui la produisent a subi de grandes variations selon les écoles médicales et suivant les points de vue envisagés; de là des moyens curatifs variés et souvent contradictoires qui ont créé, à l'égard de la médecine officielle, parmi les gens cultivés qui réfléchissent, voire même parmi le peuple, un état d'esprit assez défavorable; toutes ces thérapeutiques, inconstantes dans leurs effets et par trop hétéroclites, ont jeté un discrédit général sur le prestige médical, discrédit du reste parfois injuste et injustifié. Qui n'a pas vu la façon élégante dont Molière persifle les médecins de son temps, leur outrecuidance et leurs méthodes appliquées sans discernement : la saignée et la purge; et cependant ces deux moyens thérapeutiques, mis en œuvre à propos, peuvent rendre de grands services. Qui n'a pas été diverti par les plaisanteries de l'humoriste Bernard Shaw ? En 1906, il prenait déjà les médecins à partie, et vingt ans après dans une conférence faite à Londres il semblait ne pas être revenu de son opinion et déclarait « qu'aucune personne sage ne devrait aller chez le médecin quand elle est malade ». Ces faits nous prouvent qu'il y a un effort à tenter de la part de la médecine officielle pour unifier ses vues et les mettre en accord avec les lois naturelles afin d'éviter ces contradictions par trop flagrantes en matière de thérapeutique.

La médecine moderne a trop sous-estimé les théories anciennes, et si nous voulons être renseignés sur les bases à donner à une diète rationnelle nous pouvons encore consulter avec fruit les ouvrages du père de la médecine : *Hippocrate*, dont les enseignements, toujours d'actualité et toujours marqués au coin du bon sens, découlent de l'observation saine de la nature.

C'est en grande partie aux médecins naturistes, disciples directs ou éloignés de ce maître illustre, que revient l'honneur d'avoir à nouveau attiré l'attention des masses sur la nécessité d'adopter une hygiène rationnelle et conforme aux lois naturelles. Un des représentants les

plus qualifiés de l'école naturiste actuelle est le Dr P. Carton don) nous recommandons les excellents ouvrages de vulgarisation, riches en enseignements pratiques et directement applicables à la vie quotidienne. Le D. P. Carton s'est élevé avec énergie contre toutes les pratiques antinaturelles et antihygiéniques qui caractérisent notre époque; il a cherché surtout à faire pénétrer dans le public cette notion très juste et trop méconnue que la *maladie* est uniquement le produit de nos fautes contre l'hygiène, qu'elle consiste en une *échéance inéluctable* que la nature nous réclame en paiement de nos trop multiples transgressions des lois de l'hygiène alimentaire, physique, psychique ou morale. Vouloir s'obstiner à chercher le remède, soi-disant spécifique contre tel ou tel symptôme morbide, est une utopie dangereuse, il vaut mieux s'appliquer à fortifier le terrain, soit l'individu, par une vie saine et sage. Voici par exemple l'avis judicieux du Dr Carton, sur les causes de l'entérite, cette maladie trop courante de nos jours : « L'entérite n'est pas une inflammation d'ordre microbien. Elle est avant tout, comme toutes les autres infections, une maladie de terrain. Ce qui provoque l'entérite, c'est d'abord et surtout la nourriture toxique et industrielle. L'entérite était pour ainsi dire ignorée des paysans d'autrefois. Elle ravage maintenant chaque jour davantage les populations des villes et des pays les plus civilisés, parce que jamais l'humanité n'a consommé tant de produits toxiques, ni absorbé tant de viandes, de poissons, de sucreries, d'aliments fabriqués, de poisons pharmaceutiques » (Traité, p. 677).

A une époque tout imbuée de la griserie et de l'orgueil des découvertes de sa science expérimentale, ces affirmations peuvent paraître fortement exagérées, voire même absurdes; nous conseillons à tous ceux qui sont pris de doute, la lecture et la méditation de la remarquable brochure du Dr Carton : *Les trois aliments meurtriers*, soit l'alcool, la viande et le sucre; on y trouvera la démonstration évidente, chiffres et statistique à l'appui, que notre alimentation moderne est désastreuse tant au point de vue de la santé individuelle que de l'hygiène publique.

La notion de la maladie, sanction de fautes passées, est vieille comme le monde; nous trouvons dans *L'histoire de l'Inde védique*, de Fontane, les passages suivants, bien typiques à cet égard : « La maladie vient à toute heure, de nuit ou, de jour pendant le sommeil comme pendant la veille, à la suite d'une imprudence ; elle est un châtement. Pour guérir, il faut donc commencer par demander à Agni l'effacement de tous les péchés. » Pour les Aryas de cette époque lointaine, la maladie n'était rien autre que la destruction d'une harmonie que le médecin devait rétablir : « l'harmonie du souffle, de la bile et du sang. La vie réside dans le souffle vital animant le corps. » Ils étaient bien près de la vérité moderne, qui voit partout des vibrations cosmiques curatives, lorsque leurs prêtres déclaraient que: «Les vertus guérissantes descendent du soleil, par ses rayons, ou des orages par la pluie. »

On doit constater avec regret que la thérapeutique médicale, dominée par les idées du matérialisme physico-chimique, a fait fausse route pendant trop longtemps en cherchant ses méthodes curatives uniquement dans le domaine de la matière; c'est une grave erreur, trop fréquente encore, de vouloir s'acharner à combattre à coups de médicaments le symptôme morbide lui-même, sans s'occuper du terrain et du tempérament qui varient avec chaque individu; l'abus inconsidéré des drogues est la cause de plus d'une maladie grave ou de sa prolongation; on ne saurait trop rappeler à ce sujet l'enseignement capital et primordial d'Hippocrate : « *C'est la nature qui guérit la maladie, et la médecine est l'art d'imiter les procédés de la nature.* »

Or, la médecine moderne, avec sa débauche d'injections de toute nature, semble avoir complètement perdu de vue cette loi première de la santé : « *Imiter les procédés de la nature* ». Et ce sont les malheureux malades qui sont les victimes de cette thérapeutique antinaturelle.

A considérer la quantité de remèdes et de spécialités qui s'alignent sur les rayons des pharmacies modernes et le flot de médicaments déversé par l'industrie chimique sur le marché mondial, on est effrayé en pensant aux malheureux condamnés à absorber toutes ces drogues, pour la plupart dangereuses et antihygiéniques. Souvent soutenus et prônés par une réclame insidieuse, sinon tapageuse, ces produits sont vantés comme panacée universelle, capables de guérir tous les maux de la pauvre humanité souffrante; impossible de résister à de si alléchantes promesses, *qui semblent vous dispenser de tout effort personnel pour vivre une vie saine* et qui prétendent pour quelques francs assurer longue vie et santé florissante!

Cette polypharmacie n'a aucun sens; deux savants français, H. Huchard et Ch. Fiessinger, ont publié un ouvrage de *Thérapeutique complète en vingt médicaments*, ce qui en réduit déjà considérablement le nombre. Mais c'est surtout aux médecins naturistes que nous devons la plus énergique réaction contre cet emploi abusif et dangereux de la médication chimique outrancière.

Dans le *Traité de médecine raisonnée* du Dr Hoffmann, paru en 1743, nous trouvons déjà ces sages conseils :

« Si vous donnez des remèdes trop forts à des sujets faibles, vous les affaiblissez entièrement et vous leur ôtez la vie... Ils demandent plutôt des secours tirés de la diète que de la pharmacie et, pour eux, le meilleur est souvent de n'user d'aucun remède. »

Auber, dans son *Traité de la science médicale* (1853), est encore plus affirmatif à ce point de vue : « S'il est une chose déplorable, mais positivement vraie, c'est que beaucoup de médicaments réclamés par la peur et l'ignorance sont complètement inutiles. » L'auteur complète son idée en ajoutant que le malade se serait guéri naturellement de lui-même, alors que le médicament a trop souvent aggravé son état; puis il conclut :

« *Dans les cas douteux, c'est souvent faire une grande médecine que de n'en pas faire du tout ; l'art d'attendre vaut mieux souvent que l'art d'agir; et, en général, la polypharmacie est la science de ceux qui n'en ont pas d'autre, en un mot, le refuge ordinaire des médecins qui savent peu, mal, ou point du tout.* »

Mesmer qui découvrit les bienfaits du magnétisme animal ne partageait pas non plus la superstition du médicament chimique, appliqué comme panacée universelle; son aphorisme 309 est ainsi conçu :

« Il n'y a qu'une maladie et qu'un remède. La parfaite harmonie de tous les organes et de leurs fonctions constitue la santé. La maladie n'est que l'aberration de cette harmonie. La curation consiste à rétablir l'harmonie troublée. Le remède général est l'application du magnétisme par les moyens désignés. »

Bien qu'un peu absolue dans sa forme cette opinion de Mesmer n'en est pas moins très intéressante et fructueuse dans son application pratique; tous ceux qui ont fait quelques cures magnétiques ou hypnotiques peuvent en témoigner. Ces cures ont en tout cas le grand avantage de n'introduire aucune substance toxique dans l'organisme et de ne pas nuire aux défenses naturelles du corps qui sont au contraire exaltées par ces traitements magnétiques.

Pour en finir avec ces thérapeutiques mal comprises, nous citerons tout au long un passage du Dr P. Carton; on ne saurait en effet assez mettre en garde le public soucieux de sa santé contre les errements de certaine médecine allopathique qui ne craint pas de transformer trop souvent notre corps en un vulgaire réceptacle de drogues chimiques variées, qui sont pour la plupart loin d'être inoffensives.

« A l'heure actuelle, dit-il, la thérapeutique est conçue comme un pugilat et les interventions thérapeutiques ressemblent à des batailles, dont malheureusement le malade paye tous les frais. « Les médecins, infidèles à la loi naturelle et sourds à la raison, comme des lions dans une arène, se précipitent sur les maladies pour les juguler » (*Auber*).

» En effet, tant qu'on constate des symptômes, on s'évertue à les combattre les uns après les autres ou tous à la fois. Le comble de l'art consiste à refréner dès leur apparition tous les efforts de préservation, toutes les tentatives de défense naturelle de l'organisme. Le malade se débarrasse-t-il de ses déchets par des sueurs abondantes ? On lui donne de l'atropine pour lui fermer la peau. A-t-il de la diarrhée ? On le bourre d'opium et de bismuth pour lui boucher l'intestin. Vomit-il ? On lui anesthésie la muqueuse gastrique. A-t-il de l'expectoration, de l'évacuation par voie pulmonaire ? On lui sèche les bronches par la terpine. Tousse-t-il ? On l'intoxique avec des calmants chimiques. A-t-il de la fièvre ? On l'enraye à l'aide de poisons hypothermisants. Se débarrasse-t-il de ses réserves toxiques en maigrissant ? On l'en empêche et on lui fait enfouir de nouveau ses poisons en le suralimentant. A-t-il une épistaxis ou un flux hémorroï-

daireî Vile, on pratique l'hémostase et l'on s'étonne de voir une pneumonie, une hémoptysie ou bien encore une attaque de migraine, de rhumatisme ou d'hémiplégie succéder à ces répressions des défenses naturelles.

» Il n'y a pas lieu d'être surpris ensuite des convalescences traînant, des maladies fertiles en rechutes et en complications, de l'apparition des diathèses, des maladies chroniques, des dégénérescences, car c'est là tout ce que peuvent déterminer des soins antinaturels qui, sous prétexte de traiter les maladies, n'aboutissent qu'à martyriser les malades sans répit. »

Et pour terminer, cette sérieuse mise en garde du même auteur qui résume ainsi d'une façon saisissante toute la question maladie et toute sa thérapeutique possible :

« Enfin, n'est-il pas déraisonnable de croire que l'on peut persévérer dans les pires errements alimentaires, les plus graves violations des lois naturelles, qu'on peut en d'autres termes être dispensé de l'obligation de vivre sainement et de payer ses fautes sous forme de maladies, pourvu qu'on absorbe, en cachets, pilules ou piqûres, un corps chimique rare ou un remède coûteux.

» C'est pourtant ce que tant de gens se figurent quand ils placent leur foi dans les vertus mystérieuses des produits pharmaceutiques, au lieu de penser à rétablir leur santé en corrigeant les fautes considérables de régime et d'hygiène qu'ils commettent. »

C'est là en effet tout le secret de la santé : vivre une vie saine et normale; se préserver des fautes d'hygiène ou de régime qui ont inévitablement pour conséquence le déséquilibre. Nous arrivons ainsi tout naturellement à concevoir la *maladie* comme une suite de fautes commises contre la morale et l'hygiène et notamment contre l'hygiène alimentaire.

Le D. P. Carton a beaucoup insisté sur cette notion fondamentale de la maladie sanction; de plus, pour lui, *les maladies sont des masques*; on a tort de considérer uniquement et de traiter séparément les affections localisées, tous les symptômes morbides dépendant en fin de compte d'altérations humorales, de troubles fondamentaux du terrain; « les maladies cataloguées, dit-il, sont des masques dont s'affuble la maladie humorale générale et primitive. »

Partant de cette conception, on peut encore concevoir la maladie comme représentant un effort naturel de l'organisme pour se débarrasser, par des *crises de nettoyages* successifs, des toxines et des poisons cellulaires; d'où, en bonne thérapeutique naturiste, la nécessité de diriger, de faciliter et même d'entretenir parfois ces crises, au lieu de s'efforcer de les enrayer brutalement par des médicaments ou par des procédés physico-chimiques administrés souvent à contresens et d'une façon intempestive. La thérapeutique devient ainsi vraiment scientifique, plus conforme aux lois de la saine physiologie, car elle s'attaque alors aux causes profondes, réelles et primordiales de l'état morbide.

Comme le Dr Carton, nous ne saurions assez insister sur ce fait trop méconnu du public que la maladie est une sanction inéluctable de notre conduite; nous n'avons donc qu'à nous en prendre à nous-mêmes si nous sommes malades et si nous souffrons, c'est là une juste récompense de nos fautes présentes ou passées; un réincarnationniste ajouterait même : de nos errements dans des existences antérieures \

« La maladie, dit Carton, est toujours la conclusion de fautes commises dans la circulation des énergies vitales à travers l'organisme. Elle apparaît comme la sanction des infractions commises contre les lois naturelles.

»L« *maladie est une échéance non pas un accident.* De plus, elle exprime un effort de purification, de préservation et non pas de destruction de la santé. »

Cette règle s'applique également aux maladies infectieuses qui ne peuvent se développer que lorsque le corps a été affaibli par des manquements à l'hygiène ; en effet, les microbes sont partout présents, voire même très abondants, ils ne peuvent toutefois exalter leur virulence et devenir nocifs que s'ils tombent sur un terrain approprié, en l'occurrence un corps délabré par une vie anormale. Carton a démontré, statistiques à l'appui, que l'emploi abusif des sérums et des vaccins est une erreur thérapeutique; c'était l'opinion de notre maître de clinique médicale, le Dr *Ls Bourget* qui, en son temps, lutta avec énergie contre l'engouement des médecins pour les sérums et contre la prescription abusive des spécialités; il consigna ses remarques en un petit ouvrage qui, à l'époque, fut considéré comme révolutionnaire, même « criminel » ; évidemment, il ne fut certes pas tendre pour certains de ses confrères, mais il plaçait la vérité scientifique au-dessus de toute considération de personne, ainsi qu'il s'en explique dans la préface de sa brochure intitulée : *Quelques erreurs et tromperies de la science médicale moderne* (1907). «Malheureusement, nous avoue-t-il, dans notre science médicale l'esprit moutonnier a toujours fait grand tort à l'esprit purement scientifique et critique. — Les jeunes confrères n'ont rien à craindre de mes procédés thérapeutiques, qui tous sont basés sur le bon adage de *primum non nocere...* » (premièrement ne pas nuire).

Carton en est arrivé à la conclusion que si, apparemment, les sérums et les vaccins semblent ramener un rétablissement immédiat de la santé, ils sont en réalité funestes à l'individu, car leurs résultats éloignés se soldent par un accroissement des maladies chroniques et des tares de dégénérescence. Par l'emploi de ces produits soi-disant curatifs, l'échéance fatale du payement des fautes alimentaires et hygiéniques a seulement été reculée de quelques années. ¹

¹ Lire à ce sujet : DR ED. BEHTOLET, *La réincarnation.* Delachaux et Niestlé, Neuchâtel et Paris, 1949.

Voici quelques chiffres relevés par le D^r Carton et qui sont bien de nature à confirmer sa manière de voir :

A Paris, la mortalité a été la suivante :

	Morts par	<i>Fièvre typhoïde</i>	<i>Diphthérie</i>	<i>Variole</i>	<i>Diarrhée infantile</i>
En l'année 1876		2032	1572	373	<i>At 12 cas</i>
» » 1913		281	186	1	12 90 »

Ces chiffres semblent indiquer qu'il y ait progrès manifeste de la santé publique pour ce qui en est de la mortalité par maladies infectieuses, mais il s'agit d'un progrès factice, car dans ce laps de temps les maladies chroniques ont augmenté d'une façon inquiétante comme nous pouvons nous en convaincre par le tableau ci-dessous :

Mortalité à Paris par :

	<i>Cancer</i>	<i>Néphrite</i>	<i>Diabète</i>	<i>Cirrhose du foie</i>
En l'année 1876	1929	316	78	173 cas
» » 1913	3212	1609	454	63 7 »

Pour la France entière on comptait :

En 1876,	57 109 aliénés internés et 547° suicides
» 1913	101 741 aliénés internés et 10 340 suicides

Il est intéressant de noter que cet abaissement du niveau de la santé publique coïncide aussi avec une diminution de la moralité et avec un relâchement des liens familiaux; en effet, le nombre des divorces s'est élevé en France de 4120 en 1885 à 17 680 cas en 1913; les délits pour escroquerie jugés par les tribunaux ont subi un accroissement similaire, soit: 1486 cas en 1830, contre 9315 cas en 1910.

Le D^r Carton a bien soin de préciser que cette recrudescence de maladies chroniques n'est pas fonction de l'augmentation de la population; aussi peut-il conclure avec raison, car les chiffres sont assez éloquents : « L'œuvre d'assainissement de l'espèce se poursuit donc d'une façon moins tapageuse qu'autrefois, mais tout aussi pénible et fatale en réalité. » Carton fait encore à ce propos la remarque suivante si juste et bien propre à faire réfléchir : « La sélection par les maladies épidémiques mettait rapidement les individus déçus hors de la lutte, tandis que les tares diathésiques et les infections chroniques assurent aux dégénérés une survie assez prolongée pour leur permettre de reproduire des sujets profondément tarés qui entretiennent ainsi la dégénérescence de l'espèce. »

Il va sans dire que cette augmentation des maladies chroniques n'a pas que cette seule cause; il s'y ajoute comme nous l'avons déjà dit, de graves fautes contre l'hygiène morale et physiologique; ce sont en grande partie les excès alimentaires qui produisent une intoxication de l'organisme, viciant les liquides humoraux, nourriciers des cellules de tous nos organes; ces cellules étant mal nourries et encras-

secs par ces substances de déchet dépérissent, s'atrophient et meurent. La sclérose attaque les vaisseaux sanguins dont les parois épaissies deviennent rigides et imperméables, ce qui aggrave encore les désordres de nutrition des organes; les organes eux-mêmes se durcissent à leur tour par sclérose et leur fonctionnement devient de plus en plus précaire, amenant une vieillesse anticipée qui finit par conduire prématurément au tombeau.

Nous avons dénoncé les excès alimentaires éminemment nocifs pour la santé; cette notion en effet n'a pas encore assez pénétré dans le public, qui s'imagine au contraire que le fait de bien et de beaucoup manger est justement un gage de vigueur. Au contraire, il faut se pénétrer de l'idée que les gens bien nourris et hauts en couleurs sont des encrassés surnourris, à résistance fortement diminuée; ce sont du reste ces individus qui succombent les premiers et en plus grand nombre lors des épidémies. « C'est une erreur, dit le Dr *Riedlin*, contre laquelle on ne saurait trop réagir, que celle qui nous fait croire que les gens gros et gras sont nécessairement sains et qu'il faut beaucoup manger pour se fortifier. »

Déjà en 1820 *Broussais* disait que la suralimentation n'était pas une panacée : « L'indication de relever les forces par une alimentation copieuse ne se tire ni de la maigreur ni de la faiblesse, mais uniquement de la rapidité de l'assimilation et de la prédominance de la composition sur la décomposition. » Ce sage précepte aurait mérité plus d'attention de la part des médecins et son application eût gagné à être généralisée.

Le fait que la suralimentation développe un état latent fondamental de moindre résistance chez les individus à l'aspect florissant semble s'étendre à tous les êtres vivants, animaux et végétaux. Lors du terrible hiver de 1928, nous avons eu l'occasion de faire à ce point de vue une observation intéressante qui paraît confirmer cette manière de voir. Notre propriété est entourée d'une épaisse haie de lauriers cerises; un rideau de ces arbustes sert aussi à masquer un tas de détritus ménagers qui se trouve placé dans un endroit écarté et abrité par de vieux arbres ; ces lauriers, grâce à l'humus très riche qui les avoisinait, avaient pris un développement remarquable, les troncs en étaient très vigoureux et les feuilles d'une grandeur double de celles des autres, moins bien nourris et plus chétifs; cependant ces lauriers au développement luxuriant furent les seuls qui ne purent supporter les froids rigoureux de cet hiver où le thermomètre descendit au-dessous de $-2\ 0^{\circ}$ C. ; seuls les plants surnourris gelèrent complètement tandis que les arbustes de la haie, beaucoup plus exposés au froid et à la bise glaciale, s'en tirèrent avec quelques branches gelées.

Il est beaucoup plus grave encore d'appliquer cette fausse théorie du gavage à des sujets débiles ou à des malades, chez lesquels il serait préférable de suivre l'indication de la nature qui demande une réduction des apports nutritifs; ainsi on laisse aux organes fatigués et sur-

menés le temps de se reposer. Si l'on respecte ce temps d'arrêt des fonctions digestives réclamé par la nature, le corps reprend bientôt avec plus de vigueur ses fonctions normales.

On ne réfléchit pas assez au fait que les aliments, pour donner de l'énergie à l'individu, doivent d'abord passer par une longue série de transformations qui les amènent enfin à l'état de corps chimiques spéciaux susceptibles d'être utilisés par les organes pour leur travail propre; c'est alors seulement que l'on peut parler d'énergie fournie au corps par les aliments, mais pour arriver à ce stade de substances assimilables utiles ils demandent un gros effort de nos organes digestifs; le premier acte de digestion se solde donc pour nous par une déperdition d'énergie, représentée par la force nerveuse nécessaire pour mettre en action les divers processus digestifs. On comprend maintenant pourquoi il n'est pas indiqué de vouloir à tout prix suralimenter des affaiblis aux organes surmenés et intoxiqués; et quand on sait combien grandes sont les réserves énergétiques de notre force vitale, on réalise d'autant mieux l'utilité, la nécessité de la diète et du jeûne pour accorder ce repos réparateur à tous nos organes. Nous verrons bientôt que le maintien de la vie est compatible avec une abstention de nourriture pouvant s'étendre, selon les cas et l'entraînement des jeûneurs, de 30 à 80 jours, et cela sans nuire à l'individu; la peur de manquer un repas, trop répandue chez la plupart des humains, et les maladies dont ils se plaignent au cas où ce malheur leur arrive, sont tout à fait illusoire; ce sont de déplorables phénomènes subjectifs d'autosuggestion individuelle et collective.

A toutes ces fautes d'hygiène alimentaire, nous ajoutons encore un gaspillage irréfléchi de notre réserve de capital vital causé par notre vie psychique désordonnée et fiévreuse; rien de bien étonnant alors si l'homme moderne devient la proie toute désignée de la neurasthénie, de la folie, des maladies aiguës ou chroniques, de la mort avant le temps fixé par nos possibilités de longévité. « Tout être humain, nous dit Carton, possède en effet une force occulte de préservation et de conservation que les anciens nommaient nature conservatrice, réparatrice et médicatrice, et que les modernes caractérisent en partie par le nom d'immunité naturelle. Cette force ne demande qu'à se manifester si on ne l'entrave pas en vivant d'une façon malsaine et immorale. La vie saine et droite la cultive merveilleusement. Et alors comme le disait Hippocrate « elle suffit à tout et pour tout », elle nous garantit de toute atteinte infectieuse mieux que tous les secours venus de l'extérieur. »

Ainsi, nous ne le répétons jamais trop, ce n'est pas en absorbant des quantités plus ou moins copieuses de médicaments en vogue que nous pouvons espérer conserver et maintenir notre santé florissante, mais en nous conformant strictement aux lois de la vie pure et saine; seul le respect de ces lois immuables nous procurera un corps robuste, une âme bien trempée et un esprit subtil.

La dicte rationnelle sera donc la règle primordiale de tout homme sage.

Pour rétablir l'équilibre harmonique et le bon fonctionnement de nos organes nous aurons recours à la désintoxication par *le jeûne* plus ou moins prolongé selon les cas. Cette méthode, appliquée avec discernement, est susceptible de provoquer de vraies résurrections aussi bien morales que physiques.

Le Jeûne

Quelques cas Je jeûnes prolongés et Je suspension apparente Je la vie

NOUS AVONS déjà vu l'importance des réserves vitales et nutritives de notre organisme qui peuvent, selon les individus, entretenir la vie durant plusieurs mois sans aucun apport nouveau de nourriture.

Dans son *Traité de Yoga*, E. Bosc déclare que « l'homme ordinaire peut vivre 50 à 51 jours sans prendre aucune espèce de nourriture solide ou liquide ». Dans le prochain chapitre nous aurons l'occasion d'étudier les cas de jeûneurs entraînés qui, dans un but expérimental ou thérapeutique, sont arrivés à se passer d'aliments durant des périodes beaucoup plus longues ; des malades soignés par le Dr Dewey, ne consommant qu'une minime quantité d'eau, ont pu jeûner durant 65 à 70 jours; des cas semblables ont été observés par le Dr Möller ; la doctoresse Hazzard, élève de Dewey, a même conduit un jeûne avec grand succès jusqu'au 7^e jour; le record en cette matière est détenu pour notre vieille Europe par un patient du Dr Carrington qui jeûna 79 jours; mais ce sont les Yogis, passés maîtres en l'art de diriger leur respiration, leurs échanges nutritifs et leurs fluides vitaux, selon leur volonté, qui ont exécuté des jeûnes de plus longue durée; grâce à leur science ils arrivent à se plonger pour de longs mois dans un état de mort apparente. Le Yogi, par suite d'entraînements gradués et très savants, acquiert la possibilité de se mettre dans l'état de Samâdhi, espèce d'auto-trance qui lui permet de se passer presque totalement d'air respirable et de vivre dans un état léthargique durant de longues périodes, sans absorber aucune nourriture, solide ou liquide.

Nous trouvons dans un intéressant ouvrage du colonel A. de Rochas, *La suspension de la vie*, la relation détaillée et fidèle de plusieurs cas de jeûnes prolongés, exécutés par des fakirs, ou plus exactement par des Yogis; ces ascètes, après avoir subi un entraînement approprié, ont été enfermés pour de longs mois dans des caveaux

scellés ou dans des cercueils hermétiquement clos enfouis à quelques pieds sous terre; du blé ou du riz semé sur le tertre sous lequel reposait leur corps avait le temps de germer et de recouvrir le monticule d'une luxuriante végétation.

De Rochas cite entre autres le cas remarquable d'un fakir âgé de 30 ans, *Haridès*, qui jeûna et resta enterré durant dix mois, à la cour et sous la surveillance stricte du maharadja Randjet-Sing, de Sehore, près de Calcutta; en présence du général Ventura et du capitaine Wade, la caisse contenant le corps du Yogi endormi fut scellée par le prince lui-même, au moyen de son propre cachet qui ne le quittait jamais; la dalle fermant le caveau où avait été déposée la caisse fut encore recouverte de terre dans laquelle on sema de l'orge; durant les dix mois que se poursuivit l'expérience, des sentinelles de toute confiance gardèrent le tombeau nuit et jour.

Un médecin autrichien, le Dr *Honigberger*, ayant longtemps rempli les fonctions de médecin attaché au service particulier du rajah de Lahore, a pu observer Haridès tout à loisir et a décrit les nombreuses précautions et le minutieux entraînement suivi par le Yogi avant de se mettre en sommeil; son régime très frugal consistait en légumes et fruits, jamais d'oeufs ni de viande; il observait une continence absolue et s'entraînait journellement aux exercices de la respiration profonde et rythmée, connue sous le nom de *Yoga*. Le Dr *Honigberger* donne dans son livre un dessin qui représente Haridès dans la position typique du fakir, assis sur son talon droit. Le docteur a pu observer comment Haridès, quelques jours avant de se laisser enfermer dans le cercueil, se soumettait à une purgation copieuse, se nourrissant les derniers jours d'une minime quantité de lait. Le jour même de l'enterrement il avalait lentement une bande de toile longue de 30 aunes (environ 3 5,5 mètres) et large de 3 doigts; puis après l'avoir laissée dans l'estomac un certain temps il la retirait; par ce moyen héroïque, il obtenait un nettoyage parfait de l'estomac; puis le Yogi se plongeait jusqu'aux aisselles dans un tonneau d'eau et, au moyen d'un petit tuyau introduit dans l'anus il laissait pénétrer lentement le liquide dans l'intestin pour le nettoyer complètement. Ces précautions prises il fermait les orifices naturels avec des bouchons de cire aromatique, retournait sa langue pour boucher la glotte et le gosier, puis tombait enfin en catalepsie. Le Dr *Honigberger* nous décrit comme suit l'aspect du Yogi au moment de son exhumation : le linceul qui recouvrait le corps était maculé par d'abondantes moisissures; l'attitude était la même que le jour de l'ensevelissement; le corps était froid, la peau plissée et les membres raides; pas trace de pouls ni aux radiales, ni aux tempes; le cœur ausculté paraissait inerte; l'œil était vitreux comme celui d'un cadavre. Néanmoins Haridès revint à la vie au bout d'un temps assez court après avoir reçu les soins entendus de ses disciples. «La résurrection du Yogi était accomplie, écrit-il, il avait fallu une demi-heure pour le ranimer et ses premières paroles furent,

en apercevant le rajah : « Me crois-tu maintenant ? » Au bout d'une autre demi-heure, le fakir, bien que faible encore, trônait à la table royale. »

De Rochas rapporte un cas contemporain d'ensevelissement d'un Yogi, cas bien contrôlé par un de ses amis ayant longtemps séjourné dans l'Inde; les Anglais, désireux de détruire définitivement ce qu'ils estimaient pure superstition de la part des natifs, avaient offert à un semiani de la secte de Vichnou qui prétendait pouvoir vivre de longs mois sans boire ni manger de faire une expérience, mais sous leur contrôle rigoureux et exclusif; à leur grand étonnement, le fakir accepta toutes leurs conditions et le tombeau préparé par les soins et sous la surveillance des autorités anglaises fut gardé militairement par des soldats, tous de nationalité britannique. Vingt jours après, le cercueil fut exhumé devant une foule nombreuse anxieuse du résultat et, au profond désappointement des Anglais mais à la joie des indigènes, leur Yogi fut rapidement ramené à la vie grâce aux soins diligents des bramines.

Un médecin de la marine, le Dr *Laurent*, qui séjourna longtemps en Indochine, raconte, dans le numéro d'octobre 1897 (p. 75-77) de *L'initiation*, l'inhumation volontaire des bonzes cambodgiens dont il eut des renseignements de source directe ; leurs pratiques préliminaires à la mise en sommeil sont les mêmes que celles des Yogis hindous; toutefois après être tombés en catalepsie, ils se font suspendre par des bandelettes à une poutre se trouvant au-dessus de la fosse afin de ne pas être la proie des rats qu'ils craignent tout spécialement dans cet état d'insensibilité et de mort apparente. Il résume l'observation de deux de ces bonzes qui se firent inhumer simultanément et qui, au bout de 26 jours, furent exhumés et rapidement rappelés à la vie.

Des ermites tibétains observés par les participants anglais de l'expédition du Mont Everest se nourrissaient depuis de longues années de dix grains de blé par jour et d'un peu d'eau et se portaient parfaitement bien; ils ne paraissaient aucunement souffrir de leur diète se rapprochant quasiment du jeûne complet.

M^m *Alexandra David-Neel*, l'exploratrice et l'orientaliste bien connue, dont les travaux sur le Tibet font autorité, a eu souvent l'occasion de faire la même observation; elle rencontra au cours de ses pérégrinations des ascètes vivant des années dans la solitude de montagnes inaccessibles; leur régime était des plus frugals quand ce n'était pas le jeûne plus ou moins prolongé.

Ayant eu l'occasion de s'entretenir avec un bonze d'une pagode, le Dr *Möller* raconte qu'il put obtenir, après avoir gagné la confiance de ce sage, le secret de la diète préliminaire à ces longs jeûnes, secret jalousement gardé par les ascètes chinois.

Pour s'entraîner à l'exercice d'un jeûne de plus en plus prolongé, le prêtre prépare un mélange de trois livres de graines de lin et trois livres de pois verts qu'il fait cuire à la vapeur durant trois jours;

puis le tout est refroidi et broyé dans un mortier jusqu'à formation d'une espèce de galette qu'on met sécher à l'air; au bout de quelques jours de dessiccation, cette mixture se transforme en farine brune; le bonze qui veut jeûner commence par en ingurgiter une quantité aussi grande que possible ; lorsqu'il est arrivé à en absorber au moins une livre et demie il peut sans difficulté se passer de nourriture pendant environ trois mois; il est assuré de ne plus ressentir la faim à condition de boire chaque semaine un peu d'eau pure; lorsque toute la farine est enfin digérée au bout de ces trois mois, la sensation de la faim réapparaît. Le bonze reprend alors de sa fameuse farine, mais en moins grande quantité et il peut recommencer à jeûner aussi longtemps que la première fois.

A ce régime spécial, les organes gastro-intestinaux, le foie notamment, se ratatinent peu à peu et le bonze prend l'aspect d'un squelette vivant à peau sèche et parcheminée; seuls les poumons et le cœur continuent à fonctionner régulièrement. Des périodes de jeûne durant deux ans ne sont pas rares; parfois cependant, lorsque l'entraînement est poussé d'une façon trop rapide, la mort peut se produire; alors, paraît-il, le « bienheureux » est conservé ainsi qu'une momie sacrée, et son corps purifié par le jeûne ne tomberait jamais en putréfaction.

Quant aux inhumations prolongées des Yogis, elles offrent aussi certains dangers, surtout lorsque ceux qui tentent cette expérience sont mal préparés ou pas suffisamment entraînés ; dans ce cas le retour à la vie devient souvent impossible. Les Yogis redoutent tout spécialement de devenir, durant leur sommeil, la proie des petits carnassiers : rats, souris ou fourmis.

D'après une relation du major Osborne, témoin oculaire du fait, de Rochas cite une expérience de ce genre qui eut une fin tragique : Il y avait vers 1873 à Sehore où séjournait le dit major, un jeune fakir du nom d'Oumra-Doula, très renommé par la sainteté de sa vie et par ses pouvoirs extraordinaires. M. Osborne eut l'occasion de suivre de près deux inhumations du Yogi et cela grâce à l'intervention de son ami le brahmane Chatterji; la première fois la mise au tombeau fut surveillée dans tous ses détails par son lieutenant, M. Willhoughby, qui acquit la conviction qu'aucun truc n'était possible; comme d'habitude le corps fut recouvert de terre sur laquelle on sema de l'orge; une sentinelle veillait en permanence auprès de la tombe. Au bout de dix mois la terre fut déblayée et la fosse ouverte; on y trouva le corps inerte, sans vie apparente; après avoir été traité par les brahmanes selon les rites, le Yogi reprit connaissance au bout d'un temps assez court, puis il se leva et se mit à marcher.

Une seconde fois l'inhumation eut lieu dans un caveau scellé par une dalle énorme recouverte de terre. Cette fois l'opération de fermeture du caveau était dirigée par un certain kshâtria, le guerrier Chagalia, appartenant à la garde de la bégum de Bhopal; c'était un

ennemi juré du fakir, parce que ce dernier, grâce à ses pouvoirs de voyant, avait découvert autrefois au prince les malversations de son kshâtria qui de ce fait avait été condamné à la bastonnade ; au moment de rouler la pierre qui fermait le caveau, Chagalia, d'un geste rapide, avait jeté un objet allongé dans la fosse. Six mois après, lorsqu'on ouvrit la tombe et que la dalle fut soulevée, on vit une fourmi sortir du trou béant, ce qui fit pousser un cri d'effroi au chef des brahmanes qui dirigeait les opérations. Une fois le sac ouvert on trouva le fakir à l'état de squelette admirablement bien nettoyé ; des files de fourmis rouges quittaient en hâte le caveau; c'est ainsi que le kshâtria avait réussi à se venger de son ennemi; l'objet qu'il avait jeté dans la tombe était une gourde pleine de fourmis rouges connues pour leur terrible voracité.

Pas n'est besoin d'aller jusqu'aux Indes pour trouver des cas de vie se prolongeant des années avec un apport presque insignifiant de substances alimentaires; dans cette même étude, de Rochas cite de nombreux exemples de personnes, surtout de mystiques, ayant vécu très longtemps dans un état de jeûne presque absolu.

Le D^r *Mackensie* a pu observer une jeûne femme de 33 ans qui tomba dans une espèce de somnolence et qui durant quatre ans n'avalait rien « qu'une cuillerée d'eau médicamenteuse et une pinte d'eau simple; elle n'eut aucune évacuation par les selles et les urines; la transpiration fut presque nulle. Le pouls que j'ai eu quelque peine à trouver, est distinct et régulier, lent et excessivement faible, le teint bon et assez frais ».

En 1790, plusieurs savants genevois eurent également l'occasion d'observer une jeune fille des environs, Joséphine Durand, qui en était arrivée à vivre à peu près sans boire ni manger; durant quatre mois elle n'avait même pris aucune nourriture solide ou liquide.

Les journaux scientifiques de 1896 parlèrent beaucoup d'une femme de 45 ans, Zélie Bouriou, dite la jeûneuse de Bourdeilles, qui cessa totalement de boire et de manger à la suite de chagrins causés par des malheurs subits. Durant 125 jours, elle fut observée et étroitement surveillée à l'hôpital de Bourdeilles; elle ne prit durant cette période, nous dit le D^r *Lafont*, qu'un peu d'eau panée qu'elle rejetait immédiatement. Un autre cas remarquable à ce point de vue est celui de la dormeuse de Thenelles, Marguerite Bougenval, observée successivement par le D^r *Charlier*, son médecin traitant, puis par les docteurs et professeurs *Charcot*, *Voisin*, *Bérillon* et *Gilles de la Tourette*; elle dormit de nombreuses années sans prendre aucune nourriture solide, ne vivant que de quelques aliments liquides souvent vomis, aussitôt qu'absorbés; en 1903, à la suite d'une peur elle se réveilla et commença à manger quelque peu, mais la nourriture sembla ne pas lui profiter beaucoup, car elle mourut quelque temps après son réveil. La durée totale de cette somnolence extraordinaire fut de vingt années. Pour les médecins, spécialistes des maladies

nerveuses, qui l'ont observée, il ne s'agirait pas d'un sommeil naturel, mais d'un état pathologique se rapprochant nettement de l'état d'hibernation de certaines espèces animales.

En 1902, le peintre anglais James Ward fit le portrait d'une jeuneuse remarquable par ses abstinences et ses sommeils qui s'étendaient sur plus d'un demi-siècle; durant les rares périodes où elle prenait quelque nourriture, elle se contentait d'un peu d'eau et d'un morceau de pain de 30 grammes par quinzaine. A 88 ans son corps était complètement décharné et réduit à l'état de squelette.

Parmi les religieux et les mystiques chrétiens, nombreux sont ceux qui se soumièrent à des macérations et à des jeûnes prolongés et qui vécurent cependant en parfaite santé, jouissant d'une plus grande pénétration psychique. *Gorres* en cite plusieurs cas remarquables dans sa *Mystique divine* (livre II, chap. V). Parlant de « la mystique purgative » qui règle et purifie l'appétit nutritif ainsi que le sommeil, il écrit entre autres :

« Or, c'est une loi générale, qu'à mesure que l'activité de l'esprit diminue, la masse du corps augmente; et qu'au contraire lorsqu'une discipline sévère diminue la masse du corps, l'esprit est plus libre et plus dégagé. »

On sait que sainte Rose de Lima, lorsqu'elle ne jeûnait pas, vivait de quelques bouchées de pain sec et d'eau.

Sainte Lydwine de Schiedam vécut pendant trente-trois ans d'une petite tranche de pomme ou d'un peu de pain avec quelques gorgées d'eau, de lait ou de bière; vers la fin de sa vie elle ne prenait plus que de l'eau pure.

Saint Joseph de Copertino, bien connu par ses austérités et par ses grands pouvoirs mystiques et métapsychiques, présenta souvent dans ses extases le phénomène remarquable de la lévitation; il vivait de la façon la plus frugale ; pendant cinq ans il ne mangea pas de pain, durant dix autres années il s'abstint de boire du vin, son régime consistait en plats d'herbages, de fruits et de fèves en très minime quantité.

Nous connaissons les nombreux jeûnes et les privations journalières auxquels se soumettait le saint curé d'Ars.

Souvent l'eucharistie a remplacé pendant de longs mois, chez beaucoup de mystiques, toute nourriture effective; telles : sainte Catherine de Sienne, sainte Colette et d'autres plus modernes comme la stigmatisée Louise Lateau; une autre stigmatisée dont on s'occupe beaucoup depuis quelques années, Thérèse Neumann, dite la visionnaire de Konnersreuth, n'a pris de 1923 à 1927 aucun aliment solide, si ce n'est des parcelles d'hostie consacrée, avec quelques gouttes d'eau ; voici ce que raconte un de ses historiographes, *Fr. de Lama* : « A Noël 1922, le cou enfla en même temps que se produisait une paralysie des muscles de la déglutition. C'est à partir de ce moment qu'elle fut obligée de s'abstenir de nourriture solide. Durant les deux années qui

suivirent, à différentes reprises il se forma à l'intérieur du cou des abcès, qui provoquèrent des crises d'étouffement presque mortelles. En 1923, Thérèse Neumann ne prenait même plus aucune boisson, si ce n'est une à deux cuillerées par jour... Depuis 1926, jusqu'à ce jour (1927), elle n'absorbe plus que six à huit gouttes d'eau en recevant la sainte communion. Bien entendu il y eut des essais réitérés de la part de sa mère et de son curé pour la faire manger; vaines tentatives, qui ne firent que provoquer des vomissements et des accès d'étouffement. A l'heure qu'il est tout besoin de nourriture a disparu. Il en est de même pour le sommeil. » Ce cas est discuté avec âpreté par toute la presse scientifique matérialiste; elle ne veut y voir que les exploits d'une hystérique ; mais ces contradicteurs passent sous silence que depuis des années Thérèse Neumann est observée minutieusement par des savants et des hommes dignes de toute confiance.

Tous les Suisses connaissent le pacifique saint Nicolas de Flue, l'apôtre de la paix et de la concorde; lorsqu'à 50 ans il jugea bon de quitter la vie publique, au grand regret de ses concitoyens, il obtint de sa femme de se consacrer entièrement à Dieu; il se retira dans la solitude et y passa le reste de ses jours. Les chroniques du temps nous apprennent qu'il vécut ainsi dans la méditation et la prière jusqu'à l'âge de 70 ans sans prendre d'autre aliment que l'eucharistie; l'évêque de Constance avait voulu avoir la certitude de ce qu'il estimait être un miracle; pour ce faire il fit surveiller l'ermitte pendant un mois par les habitants d'Unterwald, et il acquit la conviction que personne n'avait pu communiquer avec Nicolas pour lui apporter clandestinement de la nourriture.

L'occultiste érudit, Dr *F. Rozier*, dans une intéressante étude sur le Plan physique, parue dans le numéro de mars 1903 de *L'initiation* (vol. 58, p. 215) divise ce plan en trois sous-plans : supérieur, moyen et inférieur, auxquels correspondraient trois corps physiques doués de propriétés particulières ; le corps physique moyen, développé spécialement, conférait à l'individu des pouvoirs de pénétration de la matière, de bilocation, de dématérialisation et notamment la faculté de pouvoir vivre de longues périodes sans boire, ni manger, et même sans respirer et sans subir les attaques du feu; il en donne des exemples remarquables. Il cite entre autres le cas extraordinaire de Christina Mirabilis : « En effet, dans cette dernière année de sa vie, presque toutes les parties de son corps animal s'étaient tellement spiritualisées, que personne ne pouvait regarder son ombre sans trouble et sans terreur. » Elle jeûnait continuellement, présentait le phénomène de la lévitation à un très haut degré, pouvait vivre sous l'eau ou au milieu du feu. « Son histoire entière, nous dit le Dr F. Rozier, est très instructive parce qu'elle présente un exemple remarquable d'un corps physique ayant évolué jusqu'au plan physique moyen, d'une manière complète. En lisant cette histoire, on verra la plupart des propriétés de ce plan, réunies comme pour une démonstration scientifique. »

Toutes ces constatations prises dans des milieux les plus divers prouvent à l'évidence la possibilité de la vie même avec une diète réduite au strict minimum; elles démontrent aussi la complète innocuité du jeûne et même son utilité très grande pour développer le corps spirituel de l'homme, pour le dégager des liens de la matière et lui permettre une ascension plus rapide vers la perfection et vers l'idéal.

Nous allons passer maintenant aux preuves fournies par des jeûnes exécutés dans un but expérimental et démonstratif.

Cas Je jeûnes expérimentaux et Jémonstfatifs

MALGRÉ tous ces jeûnes, prolongés durant de longs mois, bien et dûment constatés par l'histoire de tous les siècles, la science matérialiste se refusa longtemps à en accepter la possibilité, sous prétexte que le fait ne s'observait pas chez les animaux supérieurs. Dans son cours de physiologie à la Faculté de médecine de Paris, le professeur *Longet* disait encore en 1869 que les rares cas de jeûne rapportés par la chronique « se réduisaient à néant », qu'ils étaient le fruit de l'imagination populaire. « La faim, disait-il, est une fonction toute animale dans laquelle l'esprit ne joue aucun rôle; or, comme chez les animaux, la mort arrive fatalement en assez peu de jours dans les cas d'inanition, il nous paraît impossible qu'il en soit autrement chez l'homme. » Cette citation est un bel exemple des erreurs auxquelles peut conduire le parti pris matérialiste.

Pour vaincre cette résistance et cet aveuglement officiels, il fallut donc avoir recours à l'expérience ; c'est ce que firent des partisans du jeûne, qui s'abstinrent de nourriture durant de longues semaines, surveillés et contrôlés rigoureusement par des commissions médicales; puis ce furent des professionnels du jeûne qui, contre bonne rémunération, s'exhibèrent dans des cages, aux panneaux de verre, scellés par voie juridique.

Ce fut un médecin anglais, domicilié à New-York, le Dr *Tanner*, qui fit en 1880 la première démonstration expérimentale de la possibilité de longues périodes d'abstinence complète; à la suite d'un pari, le Dr *Tanner* entreprit un jeûne de 40 jours sous la surveillance stricte de plusieurs professeurs et médecins qu'il tenait particulièrement à gagner à la cause du jeûne; il voulait ainsi démontrer la possibilité, l'innocuité et surtout la grande utilité thérapeutique de cette méthode. Il était tellement convaincu de l'excellence de sa cause qu'il n'avait pas craint d'engager lors de son pari le coquette somme de 25 000 francs (5000 dollars). Au début de son jeûne, le Dr *Tanner* pesait 71,4 kilogrammes ; bien nourri, il avait une réserve assez abondante de tissu adipeux; durant les quatorze premiers jours le docteur ne prit rien

du tout, pas même de l'eau, chaque jour il faisait une promenade d'une demi-heure accompagné de ses surveillants, il perdit 12 kilogrammes durant cette première période ; il se mit à boire un peu d'eau, à partir du vingt-cinquième jour il eut quelques malaises avec vomissements de bile cédant rapidement à l'ingestion d'un peu d'eau gazeuse. A part une certaine irritabilité qui se manifesta les derniers temps, le Dr Tanner fut toujours d'excellente humeur et parfaitement lucide. Arrivé à la fin de son jeûne, il pesait 55,1 kilogrammes, soit une perte totale, durant cette expérience, de 16,3 kilogrammes. Pendant ce temps il n'absorba que 21 litres d'eau; son sommeil fut toujours parfait, il dormait en moyenne de 16 à 18 heures par jour.

Son premier repas fut copieux, il consista en lait, melon, vin et un bifteck qu'il digéra, paraît-il, facilement; les premiers temps il s'en tint cependant à une alimentation plutôt végétarienne; au bout de huit jours, il avait déjà repris son poids originel. Avant sa cure, le Dr Tanner souffrait de désordres gastro-intestinaux qui disparurent à tel point qu'il put digérer sans peine un melon d'eau de plusieurs livres le jour même de la reprise alimentaire, cela au grand scandale de ses collègues qui lui prédisaient des maux multiples et variés comme suite inévitable d'une pratique aussi contraire aux lois de la médecine officielle.

Cette expérience eut l'excellent effet d'ébranler la conviction des sceptiques qui se mirent à étudier la question de plus près; on commença alors à considérer le jeûne comme possible, sinon comme très utile. Cependant le Dr Tanner avait été si peu affaibli par ce long jeûne qu'il accepta de répéter son expérience dans plusieurs villes, en se soumettant toujours à un rigoureux contrôle médical; ces jeûnes réitérés lui furent très salutaires, car il garda jusque dans sa vieillesse une souplesse et une vigueur remarquables; il mourut en 1919 à l'âge de 91 ans, proclamant à qui voulait l'entendre que *la cure de jeûne était la vraie cure d'eau de Jouvence*.

Ces démonstrations publiques rapportèrent au Dr Tanner des revenus financiers assez respectables; aussi nous devons bien penser qu'il suscita de nombreux imitateurs parmi lesquels le col. de Rochas cite tout spécialement : Battandier à Vesoul, Savonay à Alger, Alex. Jacques à Londres, Simon à Bruxelles, qui jeûnèrent plus ou moins longtemps et admirent le public à les contempler moyennant payement. Ces exhibitions contribuèrent à faire connaître la possibilité de la vie sans nécessité d'un apport alimentaire quotidien; elles eurent le mérite de préparer le terrain à la méthode du jeûne exécuté dans un but thérapeutique en en démontrant la possibilité et l'innocuité.

Un Italien, Alberto Montazzo, offrit même de se soumettre à un jeûne de six mois, mais il ne se trouva aucun savant qui voulût prendre la responsabilité de cette expérience.

En 1887 un autre Italien, le jeûneur *Cetti*, fit une démonstration devant les professeurs de l'Université de Berlin, mais elle prit fin au

boni de dix jours, les savants ayant eu peur et forcé Cetti à prendre quelque nourriture; durant les six premiers jours de jeûne tout alla très bien, sauf quelques renvois stomacaux et quelques douleurs d'entrailles; la première selle survint à la fin du sixième jour, ce qui améliora beaucoup l'état général; le huitième jour il se portait à merveille; il eut quelques malaises et faiblesses le neuvième jour; l'état s'aggrava le dixième jour, ce qui effraya ces médecins, peu familiarisés avec les phases normales du jeûne; au lieu de forcer Cetti à manger, il eût suffi de lui administrer une bonne purge qui l'eût débarrassé de ses toxines et de ses détritux intestinaux, causes effectives des malaises observés, notamment l'excitation et la variabilité du pouls (82 pulsations dans la position étendue et 108 assis), phénomènes dus à une autointoxication qu'une purge eût fait disparaître, permettant à Cetti de jeûner beaucoup plus longtemps.

Ce furent deux Italiens encore, le peintre sicilien *Merlatti* qui jeûna, sous contrôle, 50 jours à Paris, et son compatriote *Succi* qui fit, à partir de 1885, plusieurs séries déjeunes de 20 à 30 jours; ce dernier eut la bonne fortune d'être examiné d'une façon rationnelle par le physiologiste *Luciani*, alors professeur à Florence ; de l'observation de *Luciani* nous apprenons que *Succi*, âgé de 35 ans, était de taille moyenne, plutôt maigre, avec des muscles et un squelette bien développés ; les organes étaient normaux, preuve que ses jeûnes antérieurs ne lui avaient pas été nuisibles; il était de caractère vif et irritable, supportant difficilement la contradiction quant aux idées qui lui étaient chères et, nous dit de *Rochas*, « comme il professait des théories peu en accord avec les opinions vulgaires, il fut deux fois enfermé dans un asile d'aliénés, à Rome, et deux fois relâché au bout de peu de temps ». Il avait beaucoup voyagé en Afrique, où il prit les fièvres; c'est justement durant cette maladie qu'il constata qu'il pouvait très bien vivre sans manger et poursuivre ses excursions grâce à certains sucres végétaux qu'il prenait comme médicaments; il en fit un mélange qu'il appelait sa liqueur de Zanzibar, consistant en un extrait de suc de feuilles de tabac, de kola et de coca. En 1886, *Succi* fit encore un jeûne de 30 jours, à Milan, sous le contrôle de plusieurs médecins; le *D'Luigi Bufalini*, rapporteur de la commission de contrôle, nous apprend que la surveillance avait été très stricte, et « qu'on a nettement constaté qu'il n'y avait eu aucune supercherie ». L'intelligence de *Succi* est restée tout à fait lucide, son aptitude aux diverses occupations très complète et *sa force musculaire égale à celle d'un homme qui se nourrit bien*. Il but en moyenne 850 grammes d'eau par jour, dont il rejetait par vomissement volontaire environ 250 grammes. La quantité d'urine émise chaque jour variait de 408 à 500 grammes au maximum; l'urée excrétée présentait un minimum de 10 grammes lorsque *Succi* gardait le repos et montait à 29 grammes après des exercices violents. Toutes les sécrétions étaient presque totalement abolies; *Succi* n'a jamais transpiré, même après une course de sept kilomètres ; il ne se moucha

ni ne cracha durant tout son jeûne. La température moyenne oscillait autour de 37° C; on comptait au repos 21 respirations et 71 pulsations à la minute. Au début de l'expérience son poids était de 61,3 kilogrammes et de 48,2 kilogrammes à la fin, soit une diminution de [3,] kilogrammes, ce qui représentait une perte journalière de 11 grammes. Le trentième et dernier jour de jeûne, le rapporteur note spécialement que: «toutes ses facultés physiques et intellectuelles étaient absolument normales, malgré les exercices violents auxquels il s'était livré et qui paraissaient n'avoir entraîné aucune fatigue».

La boisson de Succi consista durant ces trente jours en : 7 litres d'eau de Vichy, 12 litres d'eau purgative d'Hunyadi Janos, et 16 litres d'eau pure.

Le rapport du Dr Bufalini se termine par une affirmation assez baroque et inattendue : « J'admets une névropathie réelle portant sur le système ganglionnaire; le secret du jeûne est à chercher dans son grand sympathique dont le fonctionnement est anormal. » Cette conclusion illogique montre combien peu les savants matérialistes du siècle passé connaissaient les ressources réelles et les possibilités des réserves vitales du corps humain.

Lors d'un jeûne que Succi fit à Paris, le col. A. de Rochas eut l'occasion de parler longuement avec lui, de se convaincre de la parfaite innocuité de la méthode et de la façon logique et consciente dont l'expérience était menée; de Rochas nous dit qu'il trouva un homme dont l'esprit était parfaitement équilibré et qui de plus était très versé dans les arcanes des sciences psychiques et occultes, ce qui n'est pas sans apparenter ce jeûneur avec les Yogis de l'Inde.

Succi fit encore une fois un jeûne de 30 jours à Florence sous la direction du professeur *Luciani* qui l'observa journellement et consigna toutes ses constatations dans un livre intitulé : *La faim. Etudes et expériences*. Par la lecture de cet ouvrage on peut se convaincre de la minutie et de l'exactitude avec lesquelles cette expérience a été suivie.

Luciani examina attentivement les échanges nutritifs de Succi durant son jeûne, comparant la quantité et la teneur des excréments avant le début de l'expérience, pendant et après. Il voua une attention toute particulière au fonctionnement du cœur et à celui des muscles en général. Il put se convaincre que le jeûne ne diminuait pas beaucoup l'endurance, l'énergie musculaire et psychique de Succi; ainsi le douzième jour ce dernier fit une course à cheval qui dura une heure quarante minutes; puis il fournit une course de vitesse à pied d'une durée de huit minutes qu'il disputa avec trois jeunes étudiants, enfin le même soir il prit part à un duel au sabre; le podomètre avait enregistré pour cette seule journée la somme respectable de 29 900 pas. Durant cette expérience, il fournit en moyenne un travail musculaire des jambes représentant le total de 3000 à 4000 pas chaque jour.

Luciani mentionne que Succi avait exécuté son pas de course avec beaucoup de facilité et d'agilité, que le seul symptôme particulier avait été une accélération des pulsations cardiaques qui reprirent du reste rapidement leur rythme normal après un temps de repos très court; l'augmentation avait été de 60 battements en plus par minute.

Le vingt-troisième jour de jeûne, Succi soutint vaillamment deux assauts au sabre, et cela d'après les propres termes de Luciani, « avec résistance, force et habileté »; ce même jour le podomètre enregistra un total de 7000 pas.

La formule sanguine fut très heureusement modifiée par cette longue abstinence; au début le nombre des globules rouges était de 4 526 000 au mm³, le vingt-neuvième jour il atteignait 4 805 000 au mm³; la quantité des globules blancs présenta aussi une amélioration proportionnelle ; ce furent notamment les cellules actives à forme jeune qui subirent la plus forte augmentation.

La température se maintint continuellement un peu au-dessous de la normale. L'élimination d'azote par l'urine diminua graduellement et d'une façon constante, indiquant qu'il y avait une notable réduction de la combustion des substances albuminoïdes, tandis que la graisse était brûlée en égale quantité chaque jour. Luciani nota que le dernier jour de nourriture l'excrétion d'azote était de 16,2 grammes, quantité qui passa le cinquième jour de jeûne à 12,8 grammes, le dixième jour à 6,8 grammes, pour atteindre son minimum le vingt-deuxième jour avec 3,2 grammes et remonter le dernier jour à 6,5 grammes.

La conclusion à laquelle arrive Luciani, à la suite de cette observation, fut plus logique et plus conséquente que celle de son collègue de Milan; il déclare qu'au point de vue physiologique l'expérience qu'il a effectuée avec le concours de Succi « *nous prouve qu'un adulte sain peut vivre trente jours sans dommages pour la santé lorsqu'il se soumet à certaines règles* ».

Cette conclusion émise par un physiologiste aussi éminent est à retenir, car elle ouvrit une ère nouvelle à la question du jeûne thérapeutique et renversa cette légende accréditée par la science officielle de son temps, à savoir que l'homme ne pouvait vivre plus de quelques jours sans manger et qu'il y avait danger mortel à ne pas l'alimenter en cas de maladie prolongée.

Succi exécuta un autre jeûne expérimental de 45 jours en 1890, à New-York; durant cette période il fut observé minutieusement et d'une manière tout à fait scientifique par plusieurs médecins qui confirmèrent, tout en les complétant, les observations de Luciani; ils sont unanimes pour conclure à l'excellence de la pratique du jeûne au point de vue de la rénovation des organes.

A la fin de cette expérience Succi avait perdu environ 43 livres (poids initial 147,5 livres, poids final 104,38 livres).

<) n lit une constatation intéressante en ce qui concerne l'accrois-

11 ment de la force musculaire et de la capacité respiratoire au cours du jeûne: au début de l'expérience le dynamomètre indiquait une force de 17 kilogrammes à la main droite et une capacité pulmonaire de 1450 l enlilmètres cubes au spiromètre: le douzième jour du jeûne on mesu- 1 ail déjà une force de 60 kilogrammes à la main droite et une capacité pulmonaire atteignant 1750 centimètres cubes. Le vingt-deuxième |0Ur il fil sans fatigue une course à cheval de 8 milles (environ [3 kilomètres): enfin le quarante-quatrième jour il se livra encore i i <|uelques passes d'escrime au sabre el nagea sans en éprouver de lai ifme.

En 1909, ce fut un médecin anglais, le D' Penny, qui fil un jeûne expérimental de trente jours: il ne prit comme boisson que de l'eau distillée. Il occupait son temps à lire, à converser el à faire un exercice modéré, consistant soit en promenades pédestres de 5 à 6 kilomètres, soit en excursions à bicyclette de 8 kilomètres el plus. Il prenait de 12 à 14 heures de repos. A pari les deux premiers jours où il ressentit la faim d'une façon désagréable, son étal général fut toujours excellent: il était seulement un peu plus frileux que d'habitude el avait souvent les extrémités froides, surtout les pieds.

Le trentième jour il rompit le jeûne en absorbant une livre anglaise (453,5 grammes) de fruits succulents: durant dix-sepl heures son poids diminua encore el il eut une abondante élimination d'urales. L'amaigrissement total fut d'un peu plus de 13 kilogrammes, soit en moyenne 438 grammes par jour.

Vers la même époque, M la doctoresse *de Serval*, toute gagnée à la cause du jeûne thérapeutique, fil une expérience de 24 jours d'abstinence à l'hôpital de la Charité à Berlin: elle fut enfermée dans une cage en verre de 3 mètres de long sur 2,50 mètres de large el 2 mètres de haut: la perle de poids vu l'immobilité presque complète ne fut que de 7 kilogrammes. Ce jeûne fut très facile el sans aucun dommage pour le sujet, bien au contraire, M"" de Serval répéta plusieurs fois la même expérience la prolongeant jusqu'à 40 jours durant lesquels elle n'absorba qu'une faible quantité d'eau pure à la place de l'eau minérale prise au cours des jeûnes antérieurs. Non seulement elle déclara se porter parfaitement bien durant ces périodes d'abstinence, mais encore elle assura se trouver dans un étal si agréable el si lucide qu'elle regrettait toujours de devoir recommencer à manger. Elle affirme en outre s'êlre radicalement guérie de plusieurs infirmités el de divers malaises par des jeûnes plus courts el répétés (2 à 6 jours) en ne buvant que de l'eau pure.

Mile jir l'g Serval estime que la plupart de nos maladies proviennent d'une nourriture irrationnelle ou trop copieuse: elle pense que tous, jeunes el vieux, malades el bien portants, nous devrions jeûner deux jours par semaine, cela vaudrait mieux el serait plus sage el plus économique que de s'ingurgiter force médicaments.

Depuis lors des expériences ont été faites sur des animaux: elles ont confirmé et éclairé le détail des processus vitaux qui se produisaient durant le jeûne. On a pu établir avec certitude, *Chossat* entre autres, que la perte de poids portait sur les tissus et sur les organes de moindre importance vitale: la graisse disparaît presque complètement durant la période d'inanition, tandis que le système nerveux et le cœur perdent très peu de leur poids: il y a, comme le dit très bien le professeur *Pflüger*, une loi d'adaptation durant la faim qui assure la protection des principaux organes du corps pour maintenir leur nutrition et leur fonctionnement aux dépens des organes secondaires. *Miescher* a démontré que le même phénomène a lieu pour le saumon du Rhin qui vit environ neuf mois sans prendre aucune nourriture durant la ponte: pour se soutenir et assurer le fonctionnement des glandes sexuelles ces poissons mangent leur provision de graisse et une bonne partie de leur musculature.

Nous allons maintenant donner un tableau des pertes moyennes, durant le jeûne, des divers organes du corps, telles qu'on les indique dans les manuels classiques:

Graisse	95 %	<u>Poumons.....</u>	26 %
Rate	69 %	<u>Peau.....</u>	25 %
Foie	62 %	<u>Os.....</u>	18 %
Muscles	44 %	Cœur.....	3 %
Reins	36 %	Cerveau et système nerv.	2,2 %

Ce tableau répond victorieusement à toutes les objections émises contre le jeûne, par les pessimistes et par les ignorants, qui déclarent, au nom de théories fausses, que cette méthode est dangereuse pour les organes vitaux, notamment pour le cerveau et pour le cœur.

Voulant observer l'effet éloigné du jeûne sur l'organisme, le *D von Seeland* soumit un lot de six pigeons au jeûne répété et rythmé, soit un total de 15 jours de diète en trois mois et demi: un autre lot de pigeons témoins était nourri chaque jour à leur faim. La moyenne de poids des pigeons jeûneurs était au début de l'expérience de 302 grammes par tête: elle atteignit 368 grammes au terme de l'observation: par contre, la moyenne de poids des pigeons témoins, abondamment nourris, était de 301 grammes au début pour arriver à 347 grammes à la fin, malgré celle nourriture à discrétion: ce qui lait qu'au bout de trois mois et demi, les pigeons témoins surnourris n'avaient engraisé que de 15 %, tandis que les jeûneurs avaient augmenté leur poids primitif de 21 %. Cette observation démontre nettement l'excellence du jeûne rythmé et de courte durée dans les cas où l'on veut fortifier un organisme débile.

Lors d'une autre série expérimentale, le *D von Seeland* observa que des coqs, soumis au jeûne intermittent, lurent beaucoup plus vigoureux et résistants. «Au milieu de janvier, raconle-t-il, nous eûmes des gelées très violentes à la suite desquelles tous les coqs du

deuxième groupe, non jeûneur, eurent la crête gelée presque en entier. Par contre, les crêtes des volatiles soumis au jeûne ne présentèrent qu'une légère zone gelée à la périphérie; les cellules de leurs tissus et leur peau étaient donc devenues plus résistantes. »

M aller cite une expérience très intéressante faite tout récemment par *Serge Morgulis* sur de jeunes tritons.:

Un premier groupe A pouvait manger copieusement à volonté.

Un deuxième groupe B était soumis à un jeûne de 7 à 8 semaines, puis à une alimentation abondante.

Un troisième groupe C comprenait des animaux soumis à une série de jeûnes alternatifs d'une semaine, suivis d'une semaine de nourriture copieuse.

Les résultats furent les suivants : Les animaux du groupe B, à jeûne unique et long, rattrapent rapidement le poids des animaux de contrôle A et finissent même par les dépasser, l'augmentation journalière étant le double de celle des témoins. Quant au groupe C, d'animaux jeûnant par intermittence, ils mirent un peu plus de temps à reprendre leur poids ; si dans ce cas les résultats diffèrent un peu de ceux du Dr von Seeland, cela peut tenir au fait qu'il s'agissait de tritons jeunes, en voie de développement, tandis que les pigeons du Dr von Seeland étaient des sujets adultes. En tout état de cause ces deux expériences concordent sur un point; elles confirment le fait que le jeûne, après avoir débarrassé le corps de ses déchets, agit en fin de compte comme un puissant excitateur de la nutrition.

Le cas du malheureux maire de Cork est encore présent à toutes les mémoires; *Mac Swiny*, grand patriote irlandais, fut incarcéré en 1920 dans les prisons de Londres; il résolut, en matière de protestation, de se laisser mourir de faim. Ce ne fut qu'après 75 jours de jeûne absolu que la mort vint le délivrer. Ce long jeûne, fait sans aucune préparation, prouve qu'avant d'en arriver au terme fatal l'organisme dispose de grandes réserves alimentaires et énergétiques.

Nous trouvons, parmi les publications parues sous les auspices du Laboratoire de nutrition de l'institut Carnegie de Washington, deux importants ouvrages consacrés à l'étude des échanges nutritifs durant le jeûne; dans le premier le Dr *F. G. Benedict* traite de *L'influence de l'inanition sur le métabolisme*; il y fait une bonne étude historique du sujet et l'examine sous tous ses aspects, entrant dans les détails les plus circonstanciés; le second ouvrage, ayant trait plus spécialement à l'étude d'un jeûne de 31 jours fait au laboratoire de l'institut par *M. A. Levanzin*, a été rédigé par le même auteur avec la collaboration de spécialistes : le Dr *W. Goodall* pour ce qui concerne l'étude physique et urinaire de ce cas, le Dr *J. E. Ash* pour l'examen détaillé du sang, le Dr *H. S. Langfeld* pour l'étude psycho-physiologique du patient, le Dr *A. I. Kendall* pour l'examen microscopique de la flore intestinale et *H. L. Higgins* préposé à l'investigation physico-chimique des échanges gazeux pulmonaires.

IV dernier ouvrage nous fournit les détails les plus minutieux de la vie et du comportement de notre jeûneur observé jour et nuit, heure par heure.

De cet amas de documents nous pouvons en dégager quelques faits instructifs et directement pratiques que nous allons résumer, renvoyant à l'original ceux qui désireraient de plus grandes précisions.

Benedict tient à nous affirmer dès le début qu'aucune précaution n'a été négligée pour assurer la pleine réussite et le contrôle parfait de cette expérience ; une chose cependant qui n'est pas sans nous étonner de la part de ces savants, c'est la crainte qu'ils laissent voir des suites fâcheuses possibles d'un tel jeûne; en effet avant de faire venir M. A. Levanzin de Malte pour tenter cette expérience, il leur faut trois certificats de santé, établis, l'un par le Dr R. Samut, professeur de physiologie à l'Université de Malte, l'autre par le Dr J. S. Galiga et le troisième par le médecin de famille, le Dr Agius ; de plus, avant son départ, ils font signer à M. Levanzin une déclaration notariée déchargeant l'institut Carnegie de toute responsabilité en cas de maladie contractée par le sujet, soit à la suite de cette expérience, soit durant le voyage ou encore en raison du Changement de climat; si l'auteur estime que ce sont là moyens propres à calmer l'anxiété du patient, nous devons avouer que nous restons très sceptique sur le résultat final de tels procédés. Après avoir pris ces précautions, beaucoup plus de nature à sauver les intérêts de l'institut que ceux du sujet en expérience, on est en droit de trouver un peu naïf des affirmations de la nature de celle-ci : « and every attempt was made to minimize anxiety on the part of the subject ». Cette peur des risques possibles d'un jeûne de 31 jours n'est pas sans étonner non plus de la part de savants du xx^e siècle (l'ouvrage porte la date de 1915); cet état d'esprit nous fait parfaitement réaliser combien la cure de jeûne et ses possibilités thérapeutiques sont encore méconnues dans les milieux universitaires; en outre le fait de réclamer de la part de M. Levanzin une déclaration de non-responsabilité de l'institut en cas d'accident fâcheux nous étonne à un double point de vue : moral et psychologique ; si les auteurs estimaient cette expérience dangereuse, ils avaient le devoir strict d'en assumer la charge aux frais de l'institut et si au point de vue psychique ils tenaient à calmer l'anxiété du sujet, il fallait en tout premier lieu assurer son avenir en cas de suites mauvaises; c'est la seule attitude qui nous paraisse équitable et devoir répondre aux desiderata du simple bon sens. Cependant ces restrictions ne semblent pas avoir impressionné beaucoup M. A. Levanzin, naturiste convaincu, qui avait le plus grand désir de démontrer à des savants de laboratoire la possibilité et l'efficacité du jeûne de longue durée.

Cette expérience fut conduite de façon à pouvoir obtenir le maximum d'examen possible, sans s'occuper des nécessités de la conduite rationnelle d'un jeûne thérapeutique; il n'y a rien de surprenant dans

CCI conditions à ce que les résultats obtenus aient été quelque peu différents de ceux observés lors de cures cliniques; il n'y a pas lieu **mm** plus de s'étonner de l'augmentation de l'excitabilité du patient, déjà nerveux par nature, soumis à une autointoxication intense par défaut de nettoyage intestinal; le manque d'exercice est aussi à déplorer; des promenades au grand air ne furent entreprises qu'à **partir** du douzième jour et encore en voiture fermée! Ces restrictions **mites**, il y a beaucoup de choses intéressantes à relever dans l'œuvre du D^r Benedict et de ses collaborateurs.

M. A. Levanzin eut une vie assez mouvementée; né à Malte de parents peu fortunés, il se surmena pour faire des études médicales; à 20 ans une crise de neurasthénie le contraignait à abandonner son travail; pour vivre, il s'engagea chez un pharmacien; plus tard il dirige lui-même une pharmacie, puis il est tenté par le droit et remporte de multiples succès au barreau; il se lance alors dans la propagande sociale, s'enthousiasme pour la propagation de l'espéranto comme facteur de paix et d'entente universelles; la médecine officielle ne lui ayant pas apporté la guérison de son état, malgré de nombreuses cures de suralimentation, il eut recours à la médecine naturiste, il s'adonna au végétarisme, au flétschérisme et à la pratique du jeûne; frappé par l'amélioration radicale de sa santé, il consacra dès lors son temps à faire triompher les idées naturistes. Tous ces renseignements ainsi que ceux qui vont suivre sont extraits de son autobiographie qu'il écrivit les trois derniers jours de son jeûne à l'institut Carnegie. Il nous apprend qu'il jeûna 8 jours en avril 1910 avec un excellent résultat, en 1911 il fit trois cures : 40 jours en mars-avril, 12 jours en août et 5 jours en novembre; grâce à cette méthode de vivre, il estime avoir été préservé, de même que sa famille, du choléra qui sévissait à l'état d'épidémie aiguë à Malte.

Après avoir fait sur lui-même et sur les siens l'expérience des bienfaits thérapeutiques du jeûne, il déclare que : « les faits l'ont convaincu que, pour l'homme en santé, l'excès de nourriture est susceptible non seulement de causer des maladies, mais encore d'entraver le fonctionnement normal des facultés cérébrales. Durant le jeûne l'esprit est plus clair et plus alerte, ce qui fait naître le désir de l'étude. **En** cas de maladie, sa femme, ses deux enfants et lui-même s'abstiennent totalement de toute nourriture, la gravité en est ainsi diminuée, les symptômes subjectifs moins désagréables et la durée très réduite **l'âge** au jeûne. » Une notable augmentation de l'acuité visuelle fut aussi pour Levanzin un bénéfice direct de ses cures. Il opte pour la diète végétarienne et se déclare abstinent; toutefois son régime ne semble pas très strict, car il mangea force viande avant son jeûne, ce **qui** parut mettre en joie les expérimentateurs de l'institut.

A son arrivée à Washington, Levanzin était en parfaite santé, il était âgé de 40 ans, avait une taille de 170,7 centimètres et pesait 60,1 kilogrammes. Il était cependant de tempérament nerveux et

excitable; / < / D¹ Goodall estime même qu'il eut une vraie crise d'hystérie lors de la reprise alimentaire à la suite de repas trop copieux; ceux-ci mal combinés provoquèrent une série de malaises plus ou moins prononcés, mais sans gravité.

Durant le jeûne, on ne remarqua jamais à l'ouverture de la chambre calorimétrique où couchait Levanzin qu'il s'en dégagât une odeur nauséuse spéciale, bien que l'haleine fût un peu chargée; cette constatation indique que l'état général du patient était satisfaisant, qu'il brûlait peu de toxines; elle confirme également la véracité de dires du sujet quant à la réalité de son régime végétarien et de son abstinence d'alcool.

Au bout des 31 jours déjeune, Levanzin pesait 46,85 kilogrammes, soit une perte de 13,25 kilogrammes, ce qui représente un déficit de 21,9 % du poids initial. La plus forte diminution avait eu lieu durant les premiers jours; Benedict l'explique en grande partie par la perte de l'eau d'oxydation des tissus. Succi durant son jeûne de 30 jours avait perdu 21 % de son poids. Cinq mois après son expérience, Levanzin pesait 57,6 kilogrammes.

Comme nous l'avons mentionné, la reprise alimentaire fut excessive, elle étonne de la part d'un naturiste aussi au courant de la question que M. Levanzin; il demanda en effet : deux citrons, trois oranges dont il absorba le jus, 300 grammes de miel (!) et un litre de jus de raisin. Dès lors, il n'y a rien d'étonnant à ce que notre sujet ait eu de vives coliques, avec malaises violents et crise nerveuse consécutive.

Les auteurs ont noté dès le onzième jour de la cure une poussée intense de séborrhée du cuir chevelu, indication d'une élimination par cette partie du corps des poisons irritants accumulés dans la peau du crâne.

Les réflexes patellaires ont diminué d'intensité à partir du cinquième jour, ce qui indique une baisse de l'excitabilité générale du sujet.

Au cours de cette période d'abstinence, on remarqua une rétraction graduelle du bord inférieur du foie qui disparut sous les côtes; il en fut de même pour le cœur qui accusa une régression de son bord gauche de 4,2 cm. ; quant à la rate elle ne diminua pas.

Il est regrettable que Levanzin ait cru devoir refuser toute expérience suivie avec le dynamomètre et n'ait voulu tenter aucun exercice physique sous le prétexte qu'il était « un gentleman et non pas un athlète »! Les renseignements fournis par son observation furent à ce point de vue très rudimentaires.

La marche du cœur fut surveillée de très près durant tout le jour et encore mieux pendant la nuit alors que le patient était dans la chambre calorimétrique; à ce moment des mensurations étaient faites toutes les dix minutes environ; voici la moyenne des pulsations comptées durant la nuit :

	<i>Avant le jeûne</i>	<i>Premier jour</i>	<i>i4°-20 j. 31" j. Reprise alimentaire</i>			
Nombre						
dd pulsations	78	68	53-52	57	68	90

Durant le sommeil profond le pouls descendit à 49 battements en moyenne. De jour il oscillait entre 82 et 60 dans la position assise; une irritabilité du cœur ne put être décelée pendant les trois premières semaines, ce ne fut qu'à partir de la quatrième qu'une légère excitabilité du myocarde se fit remarquer, soit une certaine tachycardie d'effort.

D'après Benedict, la moyenne du pouls peut être utilisée comme indice de l'activité du métabolisme.

Toutes ces constatations sont en parfait accord avec celles déjà faites par Cathcart (*Biochem. Zeitsch.*, 1907, 6, p. 109) qui a trouvé que le pouls diminuait à mesure que le jeûne progressait, passant de 70 à 58, chez le jeûneur Beauté au bout de 14 jours; il en fut de même pour Charteris (*Lancet*, 1907, 173, p. 685) qui observa au bout de 12 jours une diminution du pouls de 68 à 58 battements.

Luciani avait trouvé que la pression sanguine s'abaissait chez Succi, passant de 220 mm. le premier jour à 120 mm. le 26^e; Cathcart indique 108 mm. pour le premier jour et 88 mm. pour le 14^e; Charteris note également une baisse sensible de 25 % avec retour à une pression plus élevée au bout d'une semaine de nutrition; Penny (*British Medical Journal*, 1909, p. 1414) remarqua sur lui-même lors de son jeûne de 30 jours que la pression avait passé de 110 mm. le premier jour à 90 mm. le 3^e jour; chez Levanzin il en fut de même: la pression passa de 134 mm. le premier jour à 98 mm. le 30^e.

Benedict estime que durant le jeûne la contractibilité du cœur ainsi que la tonicité générale des vaisseaux sanguins périphériques diminuent sensiblement, ce qui est de nature à expliquer cette baisse de pression sanguine, mais il a bien soin de spécifier que cet organe n'a pas souffert dans sa structure intime, qu'il a seulement été réduit de volume, étant moins distendu à la suite de la réduction du liquide sanguin, car on note un retour à la normale déjà après le troisième jour de la reprise alimentaire.

Dans cet ouvrage de Benedict, nous trouvons une excellente étude de l'état du sang et de ses modifications durant le jeûne, faite par un spécialiste en la matière, le Dr J. A. Ash qui nous donne tout d'abord un bon résumé historique de la question; il y aurait augmentation des globules rouges au début, puis diminution légère au bout d'un certain temps, avec apparition de formes nucléées, signe de régénération cellulaire; les leucocytes eux subissent une notable augmentation; nous l'expliquons facilement par le travail de nettoyage et de défense qui se fait dans l'organisme au cours du jeûne; or on sait que ce sont justement à ces cellules mobiles qu'est dévolu le travail de police et de nettoyage de nos organes. Le sang de Levanzin ne fit pas exception à cette règle, on y trouva également de nombreuses formes transitoires

parmi les globules rouges et un nombre accru de leucocytes indiquant, comme toujours, une disparition et une élimination des cellules faibles et malades.

Groll estime que l'hémoglobine est plus stable durant l'inanition que tout autre constituant du sang. Déjà en 1878 *Vierordt* avait trouvé que la coagulabilité du sang était beaucoup plus grande chez les animaux astreints à une privation alimentaire complète; ce qui fut confirmé aussi sur *Levanzin*. *Ehret* avait déjà démontré, comme nous allons le voir, ce pouvoir coagulant plus intense du sang du jeûneur permettant une cicatrisation plus rapide des plaies.

Le D^r *Ash* conclut de sa longue et consciencieuse étude que : « chez un individu, normal à tout point de vue, dont l'activité mentale et physique est réduite, le sang, dans la totalité de ses éléments, est capable de résister à l'action d'une abstinence complète de nourriture pour une période d'au moins 31 jours, sans montrer aucun changement pathologique extraordinaire. » Cette conclusion est de nature à tranquilliser ceux qui redoutent d'entreprendre un long jeûne.

Nous voulons, pour en terminer avec le travail du D^r *Benedict*, résumer en un tableau comparatif les différentes trouvailles faites au cours de cet examen du jeûne de *Levanzin* :

<i>Echanges gazeux par 24 h.</i>		<i>Premier jour</i>	<i>30 j-</i>	<i>31' j-</i>
Oxygène (O)		litres 374,7	266,3	275,0
Acide carbonique (CO) . . .		» 286,3	189,6	195,5
<i>Catabolisme des substances du corps (Autophagie)</i>				
			<i>13 j-</i>	
Hydrates de carbone.		grammes 68,8	3,5	0,0
Graisse		» 135,0	108,0	n5,0
Protéine		» 42,6	47,0	41,6
Cette quantité de protéine représentante un poids de viande équivalant à.....		» 213,0	235,0	208,0

Ce tableau est déjà très intéressant, car il nous indique le minimum de quantité d'aliments primordiaux nécessaire au maintien de la vie; on verra plus loin, au chapitre traitant des rations alimentaires, que ces chiffres sont en accord avec les doses établies par les spécialistes

rif* la mifritinn

	<i>Avant le jeûne</i>	<i>Le premier</i>	<i>Le 30 j.</i>	<i>Le 31 j.</i>
<i>Température moyenne de la nuit dans le calorimètre</i>	—	J A° p/v'' 36°,4i C	36°,06	C 360,14 C

Examen du cœur et du sang

Pouls, moyenne de la nuit . .	78	68	58	57
Tension systolique, couché . .	124 mm.	134 mm.	98 mm.	101mm.
Globules rouges.	7 000 000	6 100 000	7 200 000	6 170 000
Globules blancs	6 000		8 400	8 000
Hémoglobine	85%	90%		93%
				92%
				7200

Examen de Urine

	<i>Avant le jeûne</i>	<i>Le premier jour de jeûne</i>	<i>Le 4^e j.</i>	<i>Le 30^e j.</i>	<i>Le 31^e j.</i>
Quantité par 24 heures . .	1441 ce.	660 ce.		771 ce.	566 ce
Acidité	409	28s	655	263	227
Chlore (Cl) grammes	—	3,77		0,14	0,13
Azote (N)	", 5 4	7,10		7,83	6,94
Créatinine »	—	1,29		0,89	0,86

On voit que l'acidité urinaire a augmenté du premier au quatrième jour où elle atteint un maximum de 655, pour diminuer rapidement au fur et à mesure que les acides toxiques du début de la période de jeûne sont éliminés du corps. L'excrétion de l'urée s'abaisse également de 80 % à 69,74 %.

D'après Benedict, les variations de la créatinine indiquent le genre d'activité et d'intensité du métabolisme général, soit le taux des échanges nutritifs internes.

A partir du cinquième jour on releva dans l'urine de très minimes traces d'albumine, tout à fait indosables.

Nous avons indiqué les chiffres obtenus au trentième et trente-unième jour du jeûne parce qu'ils offrent un intérêt tout spécial étant donné que durant cette dernière période M. Levanzin eut une activité très grande, écrivant son autobiographie, recevant beaucoup de visites et discutant de longues heures avec ses interlocuteurs pour les convaincre à la pratique du jeûne ainsi que pour les amener à partager ses idées de réforme sociale qui lui tenaient tant à cœur.

De cette longue étude rigoureusement scientifique, nous pouvons conclure en tout état de cause que *le jeûne n'est aucunement nuisible à l'organisme et qu'il n'y a aucun risque mortel à s'y soumettre.*

Un dernier cas nous fournira la transition toute naturelle entre les jeûnes exécutés dans un but de démonstration expérimentale et ceux qui sont prescrits à titre médical et curatif. Il s'agit du fameux naturiste *Ehret* dont nous allons étudier avec quelques détails l'histoire instructive, ainsi que les théories diététiques spéciales qu'il a formulées à la suite de son expérience personnelle, théories qui méritent une sérieuse attention et qui pourraient apporter un changement radical à notre manière antinaturelle de vivre.

Arnold Ehret était professeur de dessin dans une des écoles supérieures de Fribourg en Brisgau ; de constitution plutôt faible, il souffrit, déjà à l'âge de 18 ans, d'un catarrhe pulmonaire de nature tuberculeuse; il ne put arriver à la fin de son année obligatoire de service militaire, car il dut être réformé au bout de onze mois pour cause de faiblesse générale, neurasthénie, insuffisance cardiaque grave et début de néphrite. A l'âge de trente ans, à la suite de surmenage professionnel, miné par les soucis et les chagrins, affaibli par sa néphrite chronique, qui avait empiré, il fut condamné par les médecins, jugé incurable et déclaré perdu à bref délai; et pour comble de malheur, à la

même époque sa mère mourut aussi de néphrite; il restait seul, désemparé, ayant déjà perdu quelques années auparavant son père et son Frère, morts victimes de la tuberculose. Tous ces faits prouvent que dans la famille d'Ehret on n'était pas précisément d'une constitution très robuste; il est important de s'en souvenir lorsqu'on verra quelles performances Arnold Ehret put réaliser après s'être soumis pendant quelques années à son régime nouveau. Il nous avoue qu'à cette époque il était profondément découragé par tous ces revers et par la sombre perspective que lui laissait entrevoir la médecine officielle; la vie lui était à charge, cependant il tenta une expérience ultime en s'adressant aux méthodes naturistes dont il espérait quelque adoucissement; il nous raconte en effet, « qu'après avoir en vain cherché aide et secours auprès de multiples autorités médicales, après y avoir sacrifié déjà toute une fortune », il fut rebuté de la science officielle, à laquelle il devait même une aggravation de ses malaises à la suite de trop nombreuses cures de suralimentation, soi-disant fortifiantes, mais en réalité dangereusement épuisantes pour un organisme affaibli comme le sien. Au bout de quelque temps de régime végétarien et de cure naturiste, il vit son état s'améliorer assez sensiblement, mais ce n'était pas encore la guérison complète ; durant le même hiver il fit un séjour de convalescence à Alger, il en profita pour tenter une cure fruitarienne absolue. Il avoue qu'il eut beaucoup de peine à supporter les premières crises de désintoxication provoquées par ce régime purificateur; il persista cependant et bien lui en prit car, nous dit-il, « un jour, grâce à un sursaut d'énergie, malgré la faim, une grande faiblesse et une forte dépression morale, j'enfourchai ma bicyclette et je pédalai jusqu'à en crever!» L'effet fut remarquable, comme nous allons le voir, et lui ouvrit des horizons nouveaux sur les notions de faiblesse et de dépression, sur leurs causes et sur leur traitement. Il fait remarquer à ce propos que l'expérience lui a maintes fois démontré que dans des cas de démoralisation ou de malaises physiques dus à une crise salutaire de nettoyage, « il s'agit justement de *vouloir*, de vouloir avec tout son esprit et de toute son âme afin de dominer la matière, et surtout, il faut *croire*, c'est-à-dire il faut avoir confiance en la nature et en la vie, car on peut aussi interpréter dans un sens physiologique ces paroles de la Bible qui nous assurent que Dieu ne veut pas la mort du pécheur (de celui qui transgresse les lois de la nature), mais sa vie. » Le résultat de cette promenade à bicyclette fut excellent et inattendu ; au bout d'une demi-heure de pédalage Ehret remarqua que la sensation de faim s'apaisait, que la faiblesse et la dépression disparaissaient peu à peu pour faire place à un sentiment de bien-être remarquable, à tel point qu'après avoir couvert 48 kilomètres il se sentit comme régénéré et en possession d'une force vitale nouvelle; il était plus alerte, plus vigoureux et plus joyeux que jamais; le sentiment de faim avait totalement disparu; il apaisa sa soif avec quelques mandarines bien juteuses.

Au bout de deux mois de régime fruitarier exclusif, il s'en trouva amélioré et fortifié à tel point qu'il put faire, en compagnie d'un professionnel du sport, une course à bicyclette d'environ 1000 kilomètres et cela en quatorze jours seulement (voyage d'Alger à Tunis par Biskra). « Qu'on y réfléchisse bien, écrit-il avec une pointe d'ironie, cette performance fut exécutée par un ancien candidat à la mort! »

Une fois complètement rétabli, il reprit son travail en Allemagne et fut forcé de se remettre au régime de la vie de pension, mangeant copieusement comme tout le monde; le résultat ne se fit pas attendre longtemps ; il se solda sous forme d'une rechute sérieuse de sa néphrite, ce qui lui fait dire avec mélancolie : « Au jour d'aujourd'hui il est mille fois plus difficile de se protéger contre le gavage qui détraque (sich krankessen), que d'arriver à obtenir une alimentation modérée et convenable. » Il décida alors d'avoir recours au moyen héroïque du jeûne ; au bout de sept jours d'abstinence alimentaire complète, son état s'était déjà sensiblement amélioré et les forces lui étaient revenues après avoir repris un seul repas fruitarier; une seconde série de jeûne durant neuf jours acheva la guérison et après avoir absorbé deux repas de fruits, il put se mettre en route avec un ami, quittant Nice, où il était venu se reposer, pour gagner pédestrement Milan, en traversant les montagnes; Ehret insiste sur le fait que durant ce voyage la nourriture fut strictement composée de fruits frais et bien mûrs; comme la première fois, il remarqua que ce régime était seul propre à augmenter le rendement musculaire; qu'il diminuait également la sensation de fatigue et qu'il était apte à procurer un sentiment de joie et un bien-être tout particulier. A Gênes, où les voyageurs durent séjourner quelque temps dans un hôtel pour attendre l'arrivée de leurs bagages, ils furent contraints de « *bien manger* » à table d'hôte; aussitôt Ehret sentit que la dépression morale le reprenait et qu'il était moins vif et moins courageux; il se retira alors à Capri, ayant décidé de faire un jeûne prolongé de 21 jours; il nous apprend que les huit derniers jours de la cure furent très durs, il se sentait particulièrement misérable, faible, abattu et déprimé; fort de ses expériences antérieures, il n'en persista pas moins et la récompense ne se fit pas attendre, car une fois la crise de désintoxication terminée il se rétablit complètement et acquit une force nouvelle. Trois jours après la reprise alimentaire, sous forme de régime fruitarier, il en ressentit un tel changement qu'il en fut lui-même étonné; il se trouva rajeuni de plusieurs années, estimant avoir plus de force et d'endurance qu'à vingt ans; le teint était devenu rose et frais; quant à ses cheveux qui grisonnaient et qu'il perdait en quantité, ils repoussèrent drus et colorés; son esprit était plus vif et plus lucide que jamais; enfin il ne restait plus trace de son affection rénale.

Dès lors, Ehret devint un apôtre convaincu et enthousiaste du *jeûne* et de la *diète fruitarienne exclusive*; afin de propager les idées qui

lui étaient chères, il commença alors à faire des jeûnes publics. Il nous avoue que ces exhibitions lui étaient très désagréables et qu'elles furent parfois dangereuses à cause de l'air vicié des établissements publics où elles avaient lieu, mais il estimait que c'était pour lui un devoir de solidarité humaine de faire connaître cette merveilleuse méthode curative, si efficace, si simple et si peu coûteuse à la fois. Voici à ce sujet l'opinion du Dr *K. Bernold Martin*, qui eut l'occasion de l'observer à plus d'une reprise : « Ce n'est pas par besoin de réclame sensationnelle ou dans un but matériel qu'Arnold Ehret se livre à des cures publiques de jeûne, mais parce qu'il est intimement convaincu de leur efficacité et c'est par intérêt scientifique qu'il s'y adonne, voulant ainsi démontrer par son propre exemple les bienfaits d'une cure salvatrice dans la plupart des maladies. » Ehret, de son côté, se défend dans ses écrits de tout charlatanisme médical ou autre; il fait au contraire appel aux médecins, afin qu'ils veuillent bien expérimenter son système et en constater par eux-mêmes les excellents résultats; à plus d'une reprise il recommande à ceux qui veulent jeûner la première fois de ne pas le faire sans se placer, si possible, sous la surveillance d'un médecin ou, en tout-cas, sous celle de personnes compétentes en ces matières. Voici du reste l'avertissement qu'il croit devoir mettre comme préface à l'une de ses brochures de propagande. « Le présent travail renferme la quintessence de mon savoir, il est le fruit de quatorze années d'études théoriques et pratiques, aussi je prie le lecteur de bien vouloir prendre ce fait en considération et de traiter mon ouvrage en conséquence. »

Ehret fit, en Suisse, deux jeûnes publics dans un but de démonstration et de propagande, dont l'un fut d'une durée de vingt et l'autre de vingt-quatre jours ; en Allemagne il se soumit ensuite à un jeûne de trente-deux jours; puis deux mois après, il continua la série par sa fameuse exhibition de Cologne où il jeûna durant 49 jours, exposé dans un établissement public, enfermé dans une cage en verre dont la porte avait été scellée le 26 juin 1909 par les soins du notaire Dorst; durant cette expérience, il fut très incommodé jour et nuit, par l'air impur de cet établissement, mal ventilé, empesté par les fumées du tabac et de l'alcool; en outre il ne put jouir d'un repos suffisant, car le local était ouvert en permanence et les hôtes ainsi que le personnel étaient souvent avinés et particulièrement bruyants. Ce fut, d'après lui, un de ses jeûnes les plus pénibles; il vécut avec 60 litres d'eau minérale et perdit 41 livres de son poids initial; le cœur et le poulx furent toujours réguliers et d'un fonctionnement normal. Malgré les conditions défectueuses dans lesquelles fut exécutée cette expérience, Ehret put s'abstenir de toute nourriture durant 49 jours.

Au cours de cette même année, il jeûna en tout 105 jours; il fait cependant remarquer que malgré toutes ces précautions, il estimait s'être encore surnourri pendant les périodes où il avait mangé et qu'il aurait pu et dû vivre avec moins d'aliments. Sa santé demeura

excellente et il conclut: avec raison que son expérience prouve à l'évidence que : « *Le jeûne est le seul moyen naturel, dépourvu de tout artifice humain, capable d'améliorer sûrement la santé ébranlée par des excès nutritifs, il est susceptible de compenser même des tares héréditaires.* » En effet, son histoire nous apprend que définitivement réformé du service militaire à 32 ans, pour maladie de cœur et néphrite, déclaré incurable par les médecins, il fut si bien rétabli dix ans après, grâce à la cure de jeûne et à la diète frugivore, qu'il pouvait sans fatigue et sans aucun malaise supporter des marches ininterrompues durant 56 heures, qu'il n'était presque pas essoufflé et avait à peine quelques pulsations de plus après deux heures et demie de pas de course, fait constaté par plusieurs médecins. A 42 ans, il demanda en conséquence au ministère de la Guerre de passer un nouvel examen sanitaire, estimant être apte au service plus que jamais et pensant surtout qu'il pourrait ainsi être utile à son pays en faisant admettre son régime par les autorités afin d'augmenter l'endurance et la santé des soldats; il comptait sans la force d'inertie du préjugé et de la sainte routine; on lui répondit par une fin de non-recevoir pure et simple.

Ehret aurait voulu gagner tout le monde à la cause de la vie naturelle; il ne se lassait pas de répéter à chaque occasion que : « Le jeûne n'est pas seulement le moyen curatif le meilleur, le plus sûr et le plus naturel, mais il aide encore à solutionner d'une façon tout à fait nouvelle l'énigme de la vie humaine; le jeûne est donc pour l'homme un des problèmes les plus palpitants à étudier. »

Il ne se fit du reste aucune illusion sur le sort de sa méthode qu'il savait ne pas devoir plaire à tout le monde, car il présumait déjà qu'en notre siècle de matérialisme effréné, bien rares seraient les sages qui auraient l'énergie nécessaire pour affronter sans faiblir les malaises et les crises de désintoxication inévitables et que plus rares encore seraient ceux qui voudraient s'astreindre au régime frugivore d'après-cure.

Arnold Ehret n'eut pas le bonheur de pouvoir démontrer l'excellence de son système par une longévité spéciale, vu sa vitalité accrue par son nouveau régime ; il eut la malchance de succomber à un stupide accident; rentrant un soir, après une conférence de propagande, il glissa malencontreusement, tomba dans une fouille profonde et se brisa la nuque. Ceci se passait dans une ville de l'Amérique du Sud; on le releva avec une fracture du crâne à laquelle il succomba sans avoir repris connaissance. La critique matérialiste ne manqua pas de se saisir de cette mort prématurée dans un pays lointain pour répandre la fable qu'Ehret avait succombé à une maladie occasionnée par ses jeûnes et par ses privations ridicules; ce conte, mensonge et pure invention, n'en fit pas moins le tour de la presse.

Ehret chercha à synthétiser ses observations et ses vues dans quelques brochures intéressantes destinées à faire réfléchir le grand public et même les savants.

Les observations d'Ehret le conduisirent à cette première conclusion que la cause de toutes les maladies ainsi que la diminution de la vitalité humaine proviennent d'une alimentation vicieuse ou des excès d'une vie déréglée; il se forme alors dans nos organes fatigués un corps mucoïde toxique qu'il dénomme : *Schleim*. Cette substance entrave le fonctionnement des cellules et finit par en provoquer la dégénérescence; il ne cherche pas à en donner une définition précise; sa nature chimique lui échappe; ce serait une autotoxine présentant beaucoup d'analogie avec le processus maladif de la floculation des colloïdes, découvert par *Auguste Lumière* comme étant à la base de toutes les diathèses et de tous les états morbides; elle correspondrait aussi assez bien avec ce que les auteurs anciens dénommaient le flegme ou la pituite. « Toutes les maladies, dit-il, même les affections congénitales, proviennent presque uniquement, exception faite pour quelques autres facteurs antihygiéniques, de la nourriture artificielle biologiquement inadéquate et de chaque gramme d'aliments introduits en excès. » Hippocrate n'avait-il pas déjà enseigné il y a de longs siècles que « plus vous nourrissez un malade plus vous lui êtes nuisible » ? D'après Ehret, chaque maladie ou malaise représente un effort de l'organisme pour éliminer ces substances mucoïdes avec les déchets organiques, par les sécrétions diverses ou par le pus; on retrouve ces mucosités en abondance dans l'urine qui se trouble légèrement lorsqu'elle se refroidit. Toutes les muqueuses, mais spécialement celles des bronches, du nez et du tractus gastro-intestinal sont les émonctoires de ces mucosités ; la couche de détritux qui recouvre la langue d'un jeûneur au début de sa cure, est significative à ce point de vue. Chez les animaux en liberté on ne remarque pas de sécrétion muqueuse du nez, la langue est rose; il en est de même pour l'homme après un jeûne et lorsqu'il suit le régime fruitarien.

Ehret affirme encore que cette pituite s'accumule dans l'estomac et dans l'intestin dont elle est chassée par le régime fruitarien et surtout par le jeûne; cette substance serait aussi la cause des symptômes nauséux et des malaises de désintoxication de cette période, cela par un phénomène d'empoisonnement en retour, d'intoxication endogène (*Rückvergiftung*). Il estime également que ces substances mucoïdes toxiques sont la cause unique de la sénilité précoce, de l'adipose ou de la dégénérescence graisseuse des cellules, de la calvitie, des cheveux gris précoces, de la carie dentaire; ces mucosités seront désastreuses pour l'esthétique du visage, elles procurent un teint brouillé et plombé, ratatinent la peau qui se couvre de rides; enfin elles auraient une influence fâcheuse sur les nerfs et le cerveau dont elles affaiblissent le pouvoir de travail utile.

L'expérience lui a appris, et il insiste à plusieurs reprises sur ce fait, que la graisse chez l'homme, comme chez les animaux du reste,, est une dégénérescence cellulaire et qu'elle ne représente nullement un signe de bonne santé comme on le croit trop souvent dans le public ;

en effet les gens gras sont beaucoup plus sujets aux maladies, ils sont moins résistants aux infections et peu capables d'efforts soutenus; «lu reste il est un fait d'observation courante : Les animaux en liberté ne présentent pas ce plastron adipeux dont trop d'humains s'enorffueillent et de plus les bêtes ont découvert depuis longtemps que lorsqu'elles sont malades, le meilleur moyen de guérir rapidement c'est de jeûner.

L'idée émise par Ehret que les plaies et les blessures élimineraient une certaine quantité de toxines endogènes (Schleim) est très intéressante, car elle est confirmée par une expérience qu'il fit sur sa propre personne et par l'observation médicale courante qui nous a appris que la cicatrisation est toujours beaucoup plus lente chez les malades intoxiqués ; le Dr *Foucher* a même eu l'idée d'utiliser dans un but thérapeutique cette propriété qu'ont les plaies de la peau d'éliminer les poisons organiques; au moyen d'injections de térébenthine, il provoque artificiellement des « abcès de fixation » dans la peau afin de détourner à l'extérieur l'inflammation qui s'était portée sur des organes internes. Il est un fait d'observation courante également, c'est qu'il est dangereux de cicatrifier et de tarir brusquement la sécrétion de vieux ulcères variqueux qui fonctionnent souvent comme émonctoires secondaires; avant de les fermer il faut tout d'abord nettoyer le corps de ses autotoxines.

Voyons maintenant l'expérience probante qu'Ehret fit sur lui-même pour démontrer la valeur de sa théorie de l'intoxication de l'organisme par les substances mucoïdes; on peut rejeter sa théorie explicative, mais il y a lieu cependant de s'incliner devant les faits et de reconnaître que son régime est bien de nature à accroître la vitalité et la santé de celui qui s'y soumet. Voici comment il décrit son état : « Après deux ans de diète fruitarienne, avec cures de jeûnes surajoutés, j'ai atteint un état de santé dont on n'a plus aucune idée de nos jours. » Telle est sa conviction qu'à juste titre il estime expérimentale; en effet, dans cet état de santé parfaite il se fit une blessure assez profonde à l'avant-bras; cependant la coupure ne laissa sourdre qu'une faible quantité de sang qui se coagula aussitôt en produisant l'occlusion parfaite de la lésion; il n'y eut aucune inflammation consécutive, aucune douleur, pas de production de sécrétion, donc pas de pus (absence totale de toxines internes); en trois jours la cicatrisation était achevée et la croûte protectrice éliminée. Peu de temps après, ayant suivi durant quelques mois une diète végétarienne où figuraient les aliments amylicés, sans œufs ni lait, il eut l'idée de renouveler cette expérience; il se fit alors une blessure identique dans la même région; elle saigna un peu plus, fut douloureuse, il se produisit une légère purulence avec inflammation des bords de la plaie et la guérison complète ne survint qu'au bout d'une dizaine de jours. Plus tard encore après avoir suivi un régime carné avec adjonction de doses modérées de boissons alcooliques, une blessure semblable occasionna

une hémorragie assez importante, le sang était beaucoup plus fluide et de couleur moins foncée ; il s'ensuivit une forte inflammation accompagnée de vives douleurs, durant plusieurs jours la plaie sécréta un pus abondant et muqueux; la guérison n'intervint qu'à la suite d'un jeûne complet de deux jours. Il va sans dire qu'au cours de ces trois expériences il ne traita ses blessures par aucun désinfectant ou antiseptique, mais qu'il se borna à faire un pansement occlusif aseptique.

Ehret rapproche son expérience de l'observation faite en grand lors de la guerre russo-japonaise; les blessures de guerre guérissaient plus vite chez les soldats japonais accoutumés à un régime sobre, plutôt végétarien et sans alcool, que chez les Russes surnourris et trop souvent alcoolisés.

Parmi les aliments particulièrement producteurs de substances mucoïdes (Schleimbildner) Ehret range : tous les farineux ou aliments amylicés, pain, pomme de terre, riz, maïs, puis la viande, les œufs, le lait et le fromage. Le lait aigre ou caillé, le yoghourt seraient meilleurs parce que légèrement purgatifs ; si l'on ne peut se passer de pain il recommande de le consommer grillé, ce qui nécessite une meilleure mastication et insalivation; il en serait -de même des pommes de terre frites. Ehret s'élève avec vigueur contre le régime végétarien outrancier et mal compris qui fait absorber souvent beaucoup trop d'aliments disparates et en grande quantité, produisant ainsi un gavage de légumes cuits qui sont plus toxiques du reste que les crus. Quant à la viande, c'est un mauvais excitant qui pousse les hommes à faire appel à d'autres excitants, tels que l'alcool, le café et le tabac.

D'après son expérience il est facile de guérir un alcoolique de sa funeste passion en le soumettant à des cures de jeûnes répétés et en lui prescrivant la diète fruitarienne ; une fois bien nettoyé et désintoxiqué par le jeûne et par les fruits, on perd cette appétence pour les excitants artificiels, notamment pour l'alcool et pour le tabac.

Ehret fait remarquer que les aliments qu'il prohibe, les farineux, les amylicés, la viande, présentent une transformation gélatineuse et colloïde lorsqu'on leur fait subir une cuisson prolongée; c'est ce qui rendrait leur assimilation difficile et même nuisible, tandis que les fruits soumis à une coction prolongée ne donnent qu'un sirop très assimilable et nutritif. Le fruit serait d'après lui la seule nourriture exempte de produits toxiques (schleimlos). Il ajoute que c'est, de plus, un remède naturel, *« du fruit seul on devient tout d'abord malade, c'est-à-dire nettoyé »*.

Il a remarqué que lorsqu'il y a baisse barométrique, les échanges nutritifs sont retardés et ralentis, la désintoxication naturelle se fait plus lentement, ce qui occasionne aux malades chroniques des malaises dont ils se libèrent le mieux par la diète et le repos; le jour suivant on voit leur urine se troubler par élimination de substances mucoïdes, bien apparentes lorsque le liquide se refroidit ; ce dernier prend alors une teinte opalescente.

La nourriture primordiale de l'homme devrait être presque exclusivement le fruit, avec adjonction de noix, noisettes et amandes. Mais il faut bien se pénétrer de l'idée que l'on ne peut se soumettre d'emblée sans danger à un pareil régime, il faut s'y accoutumer progressivement; il y a toujours une période de transition souvent très désagréable qui correspond aux crises successives de désintoxication, lesquelles s'accompagnent souvent d'angoisse, de dépression, de fatigue, de sensibilité plus grande au froid, de malaises cardiaques qui ne sont du reste que passagers et qui font place à un sentiment de joie et de mieux-être très agréable.

La diète fruitarienne est la seule cuisine saine que nous offre la nature, c'est une vraie cuisine solaire (Sonnenküche), car les fruits renferment dans leur jus toute l'énergie du soleil.

De même que le Dr Dewey, Ehret est un chaud partisan du jeûne matinal; il estime que la suppression du petit déjeuner s'impose et que deux repas par jour sont complètement suffisants pour entretenir la santé et le bon fonctionnement de l'organisme. Quant à la cure de jeûne complet et prolongé, il ne faut en tout cas pas la faire à la légère sans direction compétente, si possible sous la surveillance d'un médecin expérimenté en ces matières, car chaque traitement doit être adapté au tempérament de chaque individu et il importe de ne pas procéder selon un schéma immuable. Un jeûne de trop longue durée est à déconseiller à toute personne qui dès le début de la cure présente des symptômes d'insuffisance cardiaque ; il y a lieu dans ce cas de commencer par la diète végétarienne, puis fruitarienne douce; il en est de même lorsqu'on traite des individus qui présentent des signes d'empoisonnement massif par les médicaments, notamment par le mercure, l'arsenic ou la digitale; *les personnes adonnées au régime carné excessif rentrent dans la même catégorie.*

Un débutant de la cure de jeûne fera bien de commencer par des périodes courtes de 36 heures, mais répétées à intervalles réguliers; il ne faudra pas oublier qu'il est absolument nécessaire de nettoyer complètement l'estomac et l'intestin de ses déchets; pour ce faire on aura recours à la purge et aux lavements ; il est préférable de commencer ce petit jeûne le soir; la reprise alimentaire sera fruitarienne, le suc des fruits balayant beaucoup mieux les toxines libérées qui recouvrent les muqueuses gastro-intestinales.

Une fois l'habitude prise on peut alors commencer des jeûnes de 3 à 4 jours, en augmentant graduellement jusqu'à 30 et à 40 jours; le nettoyage gastro-intestinal ne sera jamais négligé durant toutes ces périodes de cure; comme boisson c'est de l'eau pure qui convient le mieux; on peut à la rigueur y adjoindre une citronnade légère ou un peu de jus de fruits. Il n'y a pas lieu de s'effrayer si parfois l'urine se trouble en refroidissant, c'est au contraire une bonne indication que l'organisme se débarrasse de ses substances mucoïdes toxiques ; il ne faut pas non plus se laisser décourager par les périodes de crises

éliminatoires du début, ces désagréments, nous l'avons vu, ne sont que passagers; il est à noter que ces crises peuvent réapparaître du onzième au treizième jour, annonçant une nouvelle désintoxication; il faut surtout éviter de prendre peur et de vouloir soutenir le jeûneur avec des excitants, *alcool, café ou thé forts, cette pratique pourrait amener de graves désordres du cœur*; il suffit dans ces cas de malaises de laisser reposer le patient dans une chambre sombre, bien aérée, où il s'étendra et pratiquera des respirations longues et bien rythmées ; on se rappellera qu'il ne doit pas passer trop brusquement de la position couchée à la station debout, car il pourrait en ressentir des vertiges désagréables, mais très passagers et nullement dangereux. Pour effectuer une cure dans de bonnes conditions, le repos d'esprit est indispensable ; il faut aussi que le sommeil soit suffisamment prolongé dans le calme extérieur le plus parfait possible.

La reprise alimentaire doit être graduelle, elle consistera en fruits bien mûrs en été, en pruneaux trempés durant l'hiver; on observe souvent les premiers jours une série de malaises avec décharge abondante d'acide urique dans l'urine ; il faut y voir là une indication que le jeûne n'a pas été suffisant, que l'organisme n'est pas encore tout à fait déclassé et qu'il y a lieu de recommencer l'exercice.

Ehret formule quelques principes d'hygiène alimentaire d'après-cure qui sont excellents, à condition de les appliquer avec discernement sans en devenir l'esclave servile.

La nourriture la plus mauvaise consisterait à mélanger à la fois trop d'aliments variés en un même repas ; pour lui, les plats composites constituent une faute grave aussi fréquente chez les végétariens que chez les carnivores. Il est bien préférable et plus profitable de ne manger qu'une ou deux sortes de fruits ou d'aliments à chaque repas. Il veut encore qu'on ne consomme pas en même temps des fruits et des légumes, car ils produisent de la flatulence ; il en est de même pour le mélange du pain et des fruits qui favorise les fermentations intestinales.

Voyons enfin quelques menus qu'il estime non producteurs de substances toxiques (Schleimlos) :

En été, on aura recours à tous les fruits aqueux et doux, aux salades et aux légumes que l'on hachera et assaisonnera avec du citron et de l'huile d'olive ou de noix, ou encore du beurre de noisettes.

En hiver, le régime sera composé surtout de fruits plus doux du midi, de pommes, de noix, de noisettes, ou encore d'amandes (de préférence décortiquées dans l'eau chaude); les noix se digèrent très bien lorsqu'elles sont mâchées avec des fruits secs, du miel, des gelées de fruits ou des confitures en petite quantité.

En toute saison on pourra se procurer des légumes frais que l'on mangera nature ou râpés, tels que : carottes, choux, choucroute bien lavée, salades pommées et autres, laitues, cresson, endives, concombres et tomates; le raifort devra être utilisé avec modération, mélangé à un

peu de miel. Les légumes cuits sont moins bons parce que plus riches **en déchets**.

Pour Ehret le régime fruitarien et le jeûne constituent les seuls remèdes efficaces que nous donne la nature pour recouvrer sûrement santé, force et vigueur, ou pour conserver ces biens précieux lorsqu'on a le bonheur de les posséder. Il ne cesse de répéter qu'en matière de santé, « ce qui est le plus simple est aussi le plus naturel, partant ce qu'il y a de mieux pour la nutrition et la guérison ». C'est aussi le meilleur moyen et la méthode la plus rationnelle pour devenir *a son propre médecin et ne plus être la proie de la maladie* ».

Il n'y a qu'à voir le teint frais, clair et rosé, l'aspect spiritualisé des jeûneurs pour être convaincu que cette méthode constitue le meilleur moyen pour se dégager des liens de la matière et pour échapper à son emprise.

Ehret conclut, comme tous ceux qui ont expérimenté cette façon de vivre, que cette règle de conduite (sobriété, jeûne et diète fruitarienne) est le gage d'une santé excellente, qu'elle confère une immunité remarquable contre toutes les maladies infectieuses, même contre le choléra; ce régime est particulièrement recommandable aux femmes, pendant et après la grossesse, car il facilite l'accouchement; le sang étant plus pur, les tissus sont plus souples et plus élastiques et la cicatrisation des plaies beaucoup plus rapide. Les enfants sont plus robustes, ayant bénéficié d'un sang normal et d'un lait exempt de toutes autotoxines.

Enfin, fait très notable, cette méthode de vie présente de grands avantages moraux; elle adoucit les mœurs, diminue tous les besoins matériels, notamment les excès sexuels entretenus par une nourriture anormale et excitante; au point de vue social son importance n'est pas moins grande par la façon dont elle simplifie la vie.

Il serait grandement à désirer que les médecins veuillent enfin réaliser combien le jeûne est un auxiliaire précieux pour le maintien de la santé publique et qu'ils se décident à le prescrire sur une grande échelle afin d'éviter que des charlatans ignorants ne s'emparent de cette méthode excellente pour la faire tomber dans le discrédit par leurs pratiques effrontées.

Avant de quitter Arnold Ehret et ses théories morales, sociales et hygiéniques, nous accorderons quelques instants à l'étude d'une brochure écrite par une de ses adeptes les plus convaincues, *Rhea Niesen*, qui publia en 1924 une plaquette intitulée : *L'art de jeûner d'après Ehret*. C'est pour avoir expérimenté sur sa propre personne que Rhea Niesen arriva à la conviction enthousiaste que le jeûne est un merveilleux moyen de conserver la santé et de guérir les maladies; c'est du reste toujours la même conclusion à laquelle arrivent et arriveront ceux qui voudront expérimenter ce système, mais l'expérience doit être faite sans parti pris et avec intelligence. Rhea Niesen donne en cours de route quelques bons conseils destinés aux jeûneurs

novices : « Ne pensez pas toujours à la faim! Celui qui a toute la journée à la bouche le mot de faim et qui le cultive continuellement en son cœur, attire à lui le spectre de la faim et finit par l'avoir dans sa maison! »

La crainte qu'ont la plupart des hommes de maigrir et d'avoir mauvaise mine à la suite de cures de jeûne est pure illusion : il faut bien se mettre dans la tête que le sentiment misérable et les malaises du début « sont une suite naturelle de nos péchés culinaires et gastro-nomiques; le corps confesse alors ses fautes que l'homme doit payer plus ou moins cher selon leur gravité. »

La méthode de jeûne représente une ascèse qui d'emblée ne sera pas toujours facilement praticable, « il faut apprendre à se dominer, à se discipliner, augmenter degré par degré son énergie morale; pour atteindre le sommet de la vraie santé, il faut beaucoup d'efforts, mais c'est ainsi qu'on parvient à la guérison et à la sanctification. »

Il est bon de ne contraindre personne à prendre le chemin de ce renoncement difficile, chacun doit y venir de lui-même, à la suite d'une conviction spontanée et d'un besoin intérieur de rénovation physique et d'amélioration morale. Malheureusement, les malades y recourent lorsqu'il est déjà trop tard; ce sont les bien portants qui peuvent en retirer le plus grand bénéfice, car il ne faut pas seulement jeûner et devenir fruitarien pour améliorer sa santé matérielle, mais pour pouvoir rayonner la vie et l'amour; « celui qui n'a pas un fonds profondément religieux aura beaucoup de peine à s'adapter à ce nouveau genre de vie. »

Les pires ennemis du jeûneur sont tout d'abord ses propres parents et ses amis intimes qui, le plus souvent, ne savent pas l'entourer et l'encourager durant la cure et cherchent au contraire à l'en dissuader dès qu'apparaissent les premiers malaises.

« Les génies, dit-elle encore, furent presque tous très modérés dans le boire et le manger. Tous les fondateurs de religions furent également de grands jeûneurs. » Preuve évidente du pouvoir énorme de spiritualisation du jeûne. « La plupart des hommes sont si lourds et si matériels parce qu'ils mangent trop... Par la modération ils deviendraient beaucoup plus sveltes, ils se libéreraient de l'emprise des sens et gagneraient en spiritualité. »

Pendant de nombreuses années, Rhea Niesen vécut de fruits, de salades et de noix râpées, en y ajoutant parfois un peu de pain rassis. En hiver, une livre de dattes avec quelques noix constituait sa nourriture journalière; à l'occasion elle jeûnait deux à trois jours durant la semaine; ce régime lui convenait parfaitement : « C'était alors, écrit-elle, une joie sésaphique qui inondait tout mon être, ma démarche devenait souple et légère comme une sylphide. »

Elle estime que l'homme très évolué n'a pas besoin de prendre plus d'un repas par jour, le soir de préférence, mais « celui qui porte encore en lui le désir des plaisirs de la table, qu'il suive sa gourmandise,

CU il n'aura pas l'énergie de parcourir cette ascèse; celui par contre qui **tient** à pénétrer les arcanes de la vie, qui aspire à la sagesse, qui veut la santé et la force vitale entières, qu'il essaye et qu'il lutte avec **courage** pour réussir. » Il faut naturellement procéder par étapes **succes-lives**, si l'on veut mener cette cure à chef; il est bon d'entourer le jeûneur d'une atmosphère de repos, il faut l'encourager lorsqu'il se déprime, enfin il a besoin de chaleur au physique comme au moral.

En août 1914, Rhea Niesen fut capturée en mer par un vaisseau **anglais**; le médecin qui l'examina fut frappé du parfait fonctionnement de ses organes; au comble de l'étonnement il l'ausculta longtemps et lui déclara enfin : « Vous êtes une femme très heureuse (most fortunate woman), vos poumons et votre cœur fonctionnent parfaitement et vous pouvez vous vanter de n'avoir aucune hypothèque sur votre santé. »

Pour prouver combien le jeûne peut élever l'âme et la spiritualiser, l'auteur cite l'enthousiasme manifesté pour cette méthode et pour ses résultats par une femme de talent, M^m e L. Jiirges-Hega, qui célèbre cette cure en des vers enflammés dont nous allons traduire la plus grande partie :

LA JOIE DU JEUNE

*Temps de jeûne ! sainte période de jeûne !
Jette sur moi ton manteau d'une blancheur de cygne,
Doux et blanc comme la première neige,
Afin que je prenne mon essor ainsi qu'une fée.*

*Temps de jeûne ! bienheureuse période de jeûne !
Veuille m'accorder encore ton vêtement ailé,
Pour que je m'envole de par le monde ainsi qu'un ange ;
Plus d'entraves ; plus rien qui arrête ma course !*

*Temps de jeûne ! période salvatrice de jeûne !
Si je pouvais seulement revêtir ta parure brillante de soleil !
Une fois libérée de l'esclavage des sens,
Je deviendrais semblable à un dieu joyeux et vainqueur.*

*Temps de jeûne ! douce période de jeûne !
Ton vêtement fleuri comme la nature à Pentecôte m 'enveloppe,
Et tout ce qui est en moi, paresse, laideur et matière
Repose déjà là-bas dans le marais croupissant.*

Temps de jeûne ! Période ensoleillée de jeûne !

Pour pouvoir chanter ainsi les bienfaits du jeûne, il faut que l'auteur en ait ressenti elle-même les effets merveilleusement purificateurs.

Parmi les disciples et les continuateurs directs de l'enseignement d'Ehret, nous citerons *Georges Lindner*, qui, lors du départ de son maître, dirigea son sanatorium de Lugano où les traitements naturistes,

notamment la cure de jeûne, étaient administrés sur une large échelle ; actuellement Lindner pratique à Munich; il a publié en 1928 une brochure, *La cure de choix pour les incurables*, dans laquelle il a consigné les rapports et les lettres envoyés par de très nombreux patients ayant fait sous sa direction de 6 à 40 jours et plus de jeûne suivi complet; tous sont unanimes à vanter les effets merveilleux de cette méthode et tous ont vu leurs maux, souvent déclarés incurables par la faculté, s'améliorer rapidement et évoluer vers la guérison dans la plupart des cas; à ce point de vue les déclarations des patients sont toutes plus élogieuses les unes que les autres; ils sont d'accord pour vanter le savoir et la conscience de G. Lindner, ainsi que l'excellence de la cure de jeûne prolongée.

Lindner est devenu naturiste convaincu à la suite d'une expérience personnelle qu'il fit durant son service militaire; engagé dans la marine, il eut en haute mer une crise aiguë d'appendicite; l'opération immédiate ne put être pratiquée et lorsque enfin on débarqua le malade dans un hôpital de côte, son état fut jugé désespéré par le chirurgien, qui constata une péritonite avec gros amas purulent dans la région de l'appendice. Se voyant condamné par la science officielle, Lindner eut un moment de découragement bien compréhensible et il refusa toute nourriture prescrite, même la plus légère. « Quand la science fait défaut il ne reste plus qu'à s'en rapporter à l'instinct. Ce fut mon salut de le suivre. » Cet instinct lui avait en effet soufflé de refuser tout aliment quelconque et de pratiquer le jeûne complet avec lavements répétés; au bout de cinq jours déjà il eut le bonheur de voir son état s'amender très sensiblement, les violentes douleurs s'apaiser et la fièvre s'abaisser peu à peu. Libéré du service, il compléta sa guérison par un traitement naturiste complet, cures de jeûne répétées, diète végétarienne, bains de soleil et hydrothérapie. Dès lors il devint un chaud partisan du naturisme et consacra sa vie au soulagement des malades par ces moyens naturels si simples; il eut ainsi la joie d'améliorer, sinon de guérir, bien des cas désespérés où la médecine officielle s'était révélée tout à fait impuissante.

: , Dans la brochure précitée, Lindner résume avec netteté tous les arguments qui militent en faveur du jeûne complet; il démontre aussi l'innocuité totale de cette pratique lorsqu'elle est dirigée par une personne compétente. Il insiste sur le fait que l'excellence du jeûne nous est déjà démontrée par tous les animaux qui refusent de s'alimenter dès qu'ils sont malades; leur instinct les guide plus sûrement que notre science; il cite quelques observations personnelles typiques à ce point de vue et il rapporte aussi de nombreux cas d'après la brochure du D^r *Erwin Liek, Le médecin et sa mission*, qui eut l'occasion d'observer les jeûnes spontanés de trois à six semaines (cas de la chatte du D^r Riedlin) de plusieurs animaux malades, accidentés ou empoisonnés. Les enfants en bas âge, lorsqu'ils sont souffrants, procèdent instinctivement de même.

Pour Lindner, il faut aussi distinguer entre la vraie faim, qui est in's rare de nos jours, et la fausse faim, qui nous pousse à manger plus que de raison. Il y a lieu de se méfier de son appétit qui est trop souvent capricieux, tandis qu'on peut toujours se fier à la sensation de vraie faim qui survient dans la plupart des cas lorsque la dénutrition est complète. «La faim, dit-il, est le meilleur cuisinier. Elle indique le besoin de faire passer par la bouche, l'estomac et les intestins, des substances qui sont nécessaires à l'entretien de la vie. En réalité on a faim pour une toute petite quantité d'aliments organiques et minéraux, accompagnés de quelques vitamines; ces substances prises à l'état naturel contiennent en général la quantité suffisante d'eau pour assurer leur parfaite digestion, de telle façon qu'avec un régime bien composé on ne ressent jamais la sensation de vraie soif. »

La force vitale et la santé ne sont nullement en rapport avec la quantité d'aliments ingérés, car, « s'il en était ainsi, ce serait celui qui mange le plus copieusement qui devrait être le plus fort, et ce n'est assurément pas le cas (la corpulence et la graisse n'entrant pas en ligne de compte). »

Quant au jeûne, il est parfois difficile à supporter surtout au début de la cure lorsque les autotoxines sont éliminées en masse; la langue ainsi que les muqueuses se couvrent d'un enduit épais et pâteux, blanchâtre ou jaunâtre, lorsqu'il y a forte élimination de bile, ou encore brun noirâtre dans les cas d'empoisonnement par l'abus des médicaments.

Il y a lieu de combiner le jeûne avec les lavages intestinaux copieux, avec le massage et les traitements physiothérapiques (cure de soleil, bains d'air, gymnastique et marche). Pour ce qui en est de la durée du jeûne, elle varie du tout au tout selon que les patients sont gras ou maigres, malades ou en santé (jeûnes préventifs). Un malade, atteint de cirrhose du foie, fut guéri après 52 jours déjeune. « Plusieurs patientes, les unes atteintes de calculs biliaires, les autres d'inflammations de la matrice, de salpingite ou d'ovarite, jeûnèrent jusqu'à 42 jours. Elles étaient pour la plupart grasses. De même une fille de ferme avec violentes céphalées, qui avait été traitée dans un asile où on la considérait comme incurable, jeûna 40 jours et se rétablit complètement. Des hommes souffrant de néphrite, de gastrite, etc., jeûnèrent rarement moins de 28 jours. Tous furent guéris. Même des jeûneurs maigres supportèrent jusqu'à 25 jours d'abstinence avant de ressentir la vraie sensation de faim. »

Lindner estime que la cure de jeûne est particulièrement à recommander à ceux qui se rendent aux colonies et qui vivent sous les tropiques. Il en fit l'expérience lors de son voyage à Samoa ; très éprouvé par le climat troyical, il en était arrivé à ne plus rien digérer; un jeûne de 15 jours le pnit complètement d'aplomb, lui permit de s'habituer à la nourriture des indigènes et de supporter le climat et les fatigues de son exploration.

Enfin, c'est, d'après notre auteur, une méthode excellente pour conserver au corps sa souplesse et sa ligne normale, pour le préserver de l'embonpoint et de l'empâtement, surtout si l'on suit une diète rationnelle après la cure proprement dite; cette méthode de traitement produit en effet une vraie rénovation de tout l'organisme, apportant santé, beauté et jeunesse.

A la question de savoir si l'on doit prolonger le jeûne lorsqu'il survient quelques malaises, Lindner répond avec beaucoup de sagesse que : « Celui qui a assez de courage pour rester tranquillement couché sur la *table d'opération de la nature* et assez de patience pour attendre le développement normal des forces curatives naturelles, celui-là ne doit pas interrompre la cure trop tôt. La plupart du temps le traitement est abandonné par des gens qui n'arrivent pas à comprendre le grand secret de la nature; ils sont pris d'angoisse parce que cousins, tantes ou commères, femmes ou mères dégagent des nuages de peur qui enveloppent et démoralisent le jeûneur. » Pour résister à ces suggestions déprimantes, il faut au patient une dose toute spéciale d'énergie et de confiance en son médecin; mieux vaut sortir le jeûneur de son milieu. Lindner conseille à tous ceux qui ont en vain cherché la guérison par les méthodes thérapeutiques officielles de tenter un essai de jeûne, il suffit d'y mettre le temps et la tranquillité d'esprit nécessaires pour réaliser des miracles si l'organisme a encore quelques réserves vitales.

Le premier devoir d'un médecin ou d'un guérisseur est de ne pas contrecarrer les efforts de la nature, ce qui est trop souvent le cas lorsqu'on a recours aux drogues chimiques; le jeûne par contre est le seul moyen de laisser libre jeu aux forces curatives naturelles.

Dans une brochure antérieure, *La cure de jeûne*, parue en 1921, Lindner avait déjà développé tout au long et démontré les bienfaits de ce traitement qu'il déclarait le moyen le plus sûr et le plus « *hon-nête* » pour arriver à la santé. (Ein ehrlicher Weg, gesund zu werden).

C'est avec raison que notre auteur insiste d'une façon toute spéciale sur l'action spiritualisante du jeûne; il estime même que ce bénéfice moral en est le plus précieux gain et que notre humanité enlisée dans le borbier du matérialisme en a le plus urgent besoin. « L'horrible guerre, dit-il, cette ironie de notre trop fameuse « Culture et Civilisation », n'aurait pas été possible si nous nous étions efforcés jusqu'en 1914 d'évoluer du mal vers le bien. A l'époque de Néron, l'homme n'était guère à un niveau moral plus bas que le nôtre. » Aussi, Lindner recommande-t-il d'utiliser le temps de cure pour se reposer et pour se rénover non seulement physiquement, mais encore et surtout moralement ; il faut profiter de ces moments pour se recueillir, pour lire des ouvrages édifiants, parmi lesquels il recommande tout particulièrement la Bible.

Pour Lindner, comme pour tous les naturistes conséquents, c'est folie que de penser gagner la santé en absorbant quelques drogues

plus ou moins coûteuses et de s'imaginer qu'on est ainsi dispensé de tout effort personnel. « On se trompe fort, dit-il, si l'on croit pouvoir solder les fautes de régime, perpétrées par routine durant des années, en absorbant quelques pilules ou en courant d'un médecin à l'autre. En cette occurrence, il ne s'agit pas de vouloir jouer le jeu de l'autruche avec la nature, ni de penser pouvoir la tromper; la loi de la cause et de l'effet agit d'une façon aussi déterminante qu'inexorable ; ce n'est qu'en faisant demi-tour assez tôt que nous obtiendrons d'heureux résultats; en rompant avec la vieille routine, en faisant amende honorable, alors seulement nous pourrons orienter notre vie nouvelle vers un but nouveau. »

Lindner nous affirme avec conviction que la cure de jeûne est le moyen curatif par excellence : « on pourrait la dénommer la thérapeutique *divine* complète par opposition aux moyens limités de la médecine des hommes ».

Nous reproduisons ci-après une bonne définition que cet auteur nous donne de cette cure merveilleuse :

« Le jeûne est une attitude passive de l'homme et de l'animal vis-à-vis des forces équilibrantes de la nature, forces agissantes placées dans l'univers par Dieu, l'Eternel. Cette énergie réparatrice est particulièrement active chez le jeûneur. Elle représente l'effort de la nature pour rétablir l'harmonie détruite. Elle est la force motrice de l'univers tout entier. Elle pourrait être appelée l'Ame de l'univers. C'est la volonté de Dieu de rétablir toutes choses dans leurs normes lorsqu'elles s'en sont écartées. C'est pendant le jeûne que cette force agissante se révèle à nous et nous pouvons alors nous en servir pour corriger notre délabrement corporel et nous laisser diriger vers la santé. »

Lindner a raison lorsqu'il insiste sur le fait qu'aucune personne, médecin ou laïque, ne devrait diriger une cure de jeûne si elle n'en a pas tout d'abord fait l'expérience sur elle-même, car c'est la seule façon d'en bien comprendre toutes les possibilités, d'en suivre toutes les phases pour pouvoir l'appliquer à bon escient, sans se laisser influencer ou effrayer par les malaises plus ou moins intenses qui apparaissent en cours de cure pendant les décharges toxiques. Dans sa brochure l'auteur nous donne le journal d'une cure personnelle de jeûne qu'il fit à Lugano durant 21 jours; nous assistons au jour le jour aux crises de désintoxication avec leurs malaises caractéristiques, courbature, nausées, etc.; ces symptômes sont rapidement amendés par l'administration de copieux lavements, par l'absorption d'une tisane purgative, par le repos au grand air accompagné de profondes respirations. A partir du sixième jour, l'état s'améliora et fit place à un sentiment de renouveau et de mieux-être. Cet effet, à notre avis, se serait produit plus rapidement si dès le début Lindner avait pris des purges salines abondantes selon la méthode de Guelpa, ainsi que nous en avons fait l'expérience sur nous-même; ayant pratiqué les

deux systèmes nous pouvons juger en connaissance de cause. Lindner recommande de prendre contre les malaises d'intoxication un peu de jus de citron dilué dans de l'eau pure (un citron pour une tasse d'eau, sans sucre naturellement); tous les deux jours il trouve indiqué d'administrer une cuillerée à café de bicarbonate de soude pour neutraliser les acides toxiques. Il insiste en outre sur le fait que durant la cure le patient doit rester chaque jour un certain temps au repos complet ; il doit également se coucher assez tôt afin de ne pas diminuer son temps de sommeil très nécessaire, même s'il n'est que superficiel comme c'est souvent le cas, car il n'en est pas moins très réparateur et indispensable pour la bonne marche de la cure.

A la suite de ce jeûne de 21 jours, Lindner tenta une expérience de reprise alimentaire brusque et totale; il prit un potage, mangea un peu de viande de veau, des légumes, des fruits, le tout à discrétion; le résultat ne se fit pas attendre, il fut déplorable; Lindner avait l'impression d'être *empoisonné*. Ce ne fut qu'après avoir pu vomir qu'il ressentit un certain soulagement; pour se rétablir tout à fait il prolongea son jeûne de quelques jours et recommença alors à manger graduellement, ne faisant appel qu'à des aliments pris dans le règne végétal, légumes et fruits mûrs tout spécialement; au bout de dix jours de cette diète uniquement fruitarienne et végétarienne il avait déjà regagné 21 livres. Aussi conclut-il : « J'en suis arrivé à la conviction qu'on peut parfaitement renouveler son corps sans avoir recours à la viande et en n'absorbant que peu d'amylacés; quant au lait il n'est pas nécessaire non plus pour faciliter la reconstitution cellulaire; je l'évite, car il encrasse et empâte (sie verschleimt und verpapt). De bons fruits, des noix, des amandes, des dattes, des figues, des légumes, tous, purs dons de la nature, contiennent la quantité suffisante d'albumine, de sucre et d'amidon pour la reconstitution du corps ainsi que je l'ai expérimenté à la suite de mon jeûne. »

Une fois le corps nettoyé par une telle cure, il ne s'agit pas de retomber dans les erreurs alimentaires passées, c'est pourquoi Lindner a tenu à donner dans son ouvrage un tableau de régimes journaliers non toxiques qui peuvent être facilement pratiqués par toute personne de bonne volonté, douée d'un minimum de bon sens; la base fondamentale de son alimentation est fruitarienne, quelques légumes crus, ou cuits, de préférence à l'étouffée ou mieux encore à l'huile qui a l'avantage de ne pas détruire les composés aromatiques organiques. Ne pas se soumettre à un régime rationnel et naturiste après cette cure équivaut à une rechute fatale, à échéance plus ou moins éloignée.

Comme exemple de transformation radicale, physique et spirituelle à la suite de jeûnes bien conduits, Lindner donne les photographies de quelques patients avant et après la cure ; nous devons à son obligeance de pouvoir reproduire ici deux spécimens typiques qui ne demandent pas beaucoup d'explications pour convaincre *de visu*,

dis bienfaits et du rajeunissement tant corporel que spirituel, obtenus à la suite de cures bien conduites (fig. i à 6, p. 263).

Les deux premières photographies (fig. 1 et 2) représentent une malade *avant et après le traitement diététique et naturiste*. La cure de Baunscheidt, les bains de lumière, les massages, l'administration de tisanes, de sucres d'herbes, la diète rigoureuse furent les moyens appliqués par Lindner. Avec cette méthode il fallut 7 mois pour amener une transformation radicale de la patiente. Dans une lettre personnelle, G. Lindner nous fait remarquer spécialement que dans ce cas « le succès était dû, beaucoup plus à la diète et au régime suivi, qu'au traitement physiothérapique ».

Quant aux quatre photographies (fig. 3 à 6), elles nous montrent qu'on est arrivé au même résultat thérapeutique dans un cas semblable en 7 semaines, après un jeûne de 4g jours.

L'affinement des traits et la spiritualisation du regard obtenus à la suite de ces deux cures sont également typiques, mais l'avantage reste incontestablement au jeûne dont le pouvoir curatif est beaucoup plus grand; dans le cas précité, son action fut environ six fois plus rapide que celle d'une cure diététique bien conduite.

Que le jeûne ne soit pas une panacée, l'auteur le sait parfaitement et il prend bien soin de nous l'affirmer dans sa préface, mais il déplore aussi qu'on néglige par trop cette merveilleuse méthode et qu'on la critique sans raison dans les milieux officiels; il sait encore, pour en avoir plus d'une fois fait la triste expérience, que l'on pourrait guérir beaucoup plus de malades par ce moyen si ces derniers n'étaient pas obsédés par l'idée qu'il faut manger beaucoup et de bons aliments pour se « fortifier » ; cette peur irraisonnée cause l'interruption intempestive de plus d'un jeûne qui aurait eu les meilleurs résultats sans la pusillanimité du pauvre malade.

Pour terminer avec les observations de Georges Lindner, nous reproduirons encore un passage important de son œuvre où il résume les avantages du jeûne tels qu'il les a observés et dont il s'est rendu compte par expérience personnelle :

« 1. Par le jeûne nous découvrons la mesure originelle de notre capacité alimentaire.

» 2. Le jeûne nous apprend que l'homme est loin de mourir de faim aussi vite que l'on croit.

» 3. Durant le jeûne, nous voyons que pour maintenir les fonctions vitales l'homme a besoin d'une minime quantité de nourriture; au bout d'un certain temps de cure nous découvrons ce qu'est la vraie, la réelle, l'honnête faim.

» 4. Grâce au jeûne, nous apprenons à connaître une force qui peut guérir notre corps pour autant que nous voulions bien nous y confier.

» 5. Par le jeûne, nous parvenons à sortir de notre Moi et à y laisser pénétrer Dieu en lieu et place.

» 6. Par le jeûne nous apprenons la valeur réelle d'utilisation des aliments.

» 7- .Le jeûne est pour nous une leçon de modestie extrême, il nous initie à ta Viaie richesse intérieure de l'homme.

» 8. Par le jeûne nous arrivons à la certitude que l'esprit, lorsqu'il *le veut*, peut dominer le corps matériel. Cette volonté est de nature divine; le jeûneur veut ce que Dieu veut.

» 9. Par le jeûne nous vivons la loi thérapeutique naturelle. La Nature guérit le corps malade du jeûneur comme elle cicatrise les blessures d'un arbre.

» 10. Par le jeûne nous nous frayons un chemin vers l'Au-delà. »

Avec Arnold Ehret et ses disciples nous sommes arrivés en plein domaine médical, aussi allons-nous maintenant passer à l'étude de la valeur thérapeutique du jeûne appliqué spécialement à la guérison des maladies de l'homme.

)¹ autres textes sur le Jeûne

La valeur thérapeutique du jeûne

HISTORIQUE

NOUS AVONS déjà dit que dès la plus haute antiquité les prêtres, les sages et les philosophes recommandaient à leurs adeptes, dans un but de purification du corps et de l'esprit, de s'abstenir de certains aliments, de viande notamment, et de pratiquer des jeûnes plus ou moins prolongés; ces ordonnances figurent encore au rituel de plusieurs religions, mais la plupart des pasteurs et des fidèles n'en comprennent plus la haute portée morale ni la nécessité physique; aussi ces jeûnes rituels ont-ils beaucoup perdu de leur valeur, quand ils ne sont pas devenus lettre morte; forts de leur science chimique et pharmaceutique, les modernes estiment que ces préceptes pouvaient, à la rigueur, être bons pour les anciens, grave erreur de la science matérialiste. Déjà nous trouvons dans *Plutarque* cette judicieuse recommandation, qu'au lieu de se gaver de médicaments, dans le fallacieux espoir de recouvrer la santé, il est beaucoup plus indiqué de pratiquer de temps en temps un ou deux jours de jeûne complet, car les effets purificateurs de cette méthode sont merveilleux et infaillibles.

On sait que les adeptes affiliés à la secte des esséniens avaient coutume de se livrer à des jeûnes prolongés jusqu'à 40 jours; or les Ecritures nous apprennent que Jésus-Christ qui, d'après certains auteurs aurait suivi les enseignements de cette doctrine, se retira dans le désert pour y jeûner 40 jours; pour beaucoup de nos contemporains cette abstention alimentaire si prolongée paraît relever du domaine de la fable ou du merveilleux religieux et cependant rien n'est plus facile à exécuter avec un peu d'entraînement et beaucoup de volonté. Le passage de Matthieu est très explicite; parlant de Jésus il nous dit en effet : «Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim » (Matth. 4. 2). L'apôtre note ainsi un fait d'observation parfaitement physiologique, c'est l'apparition du sentiment de vraie faim au bout d'un temps assez long quand le corps a été parfaitement purifié par le jeûne, car la faim ressentie les premiers jours de cure n'est qu'une fausse faim psychique, suite de l'irritation des muqueuses par les toxines endogènes.

Marc (9. 15-29) rapporte la guérison par Jésus d'un épileptique possédé, que les disciples avaient en vain essayé de soulager, et comme ils lui demandaient pourquoi ils avaient échoué dans cette cure, Jésus leur répondit cette phrase typique : « Cette espèce de démons ne peut sortir que par la prière et par le jeûne. » Il est bien curieux de constater que, contrairement à la version Ostervald, les traducteurs protestants modernes (version Segond, version Synodale) ont purement supprimé le membre de la phrase ayant trait au jeûne, témoignant ainsi de l'incompréhension des traducteurs quant à la valeur du jeûne comme facteur important de spiritualisation. Cette suppression est regrettable; Westcott-Hort admet le texte complet comme «version occidentale » ; le texte de la Vulgate, lui, est formel : « Et dixit illis : Hoc genus in nullo potest exire, nisi in oratione et jejuniis. »

Un médecin hongrois, le Dr *Edmond Székely*, a découvert dans la bibliothèque royale des Habsbourg un texte en vieux slavon qu'il put identifier plus tard comme étant une traduction littérale d'un manuscrit en langue araméenne qui se trouvait à la bibliothèque du Vatican. Après avoir comparé et traduit ces deux ouvrages, une édition anglaise parut en 1937 : *The Gospel of Jesus Christ by the disciple John*, par Ed. Székely et Purcell Weaver.

Cet *Evangile de Jésus-Christ, par le disciple Jean*, contient de multiples enseignements d'hygiène physique, psychique et morale du plus haut intérêt. D'après ces auteurs, les évangiles actuels nous sont arrivés étrangement amputés des préceptes de saine hygiène naturiste donnés par le Christ à ses disciples et aux foules qui le suivaient et qui venaient réclamer de lui la santé de l'âme et du corps; dans ce manuscrit, on trouve des conseils d'hygiène naturiste que l'apôtre affirme avoir reçu directement de Jésus.

Nous allons donner quelques extraits de cet important manuscrit dont une traduction complète paraît aux *Editions rosicruciennes* dans la Revue psychique : *Inconnues*, troisième volume, 1950 (P. Genillard, 2, chemin des Állinges, Lausanne).

Le manuscrit débute par un colloque entre Jésus et de nombreux malades qui supplient le Maître de les guérir, car, disent-ils : « *Nous savons que tu as le pouvoir de nous guérir de nos maux. Maître, libère-nous de Satan¹ et de tous les maux qu'il nous inflige.* »

Le Christ commence par expliquer à ses auditeurs qu'il les conduira dans le royaume des anges de *notre Mère* où tous les pouvoirs de Satan sont inopérants.

« Votre mère, dit-il, est en vous, et vous êtes en elle. C'est elle qui vous a enfanté et qui vous a donné la vie. Elle vous a donné votre corps et vous retournera à elle. »

¹ Il est à retenir que dans ce manuscrit ancien, datant de l'époque du Christ, Satan est indiqué comme étant la cause et le fauteur de tout mal et de toute maladie.

l./l conclusion à tirer de ces prémisses est que si l'on ne veut pas devenir la proie de la maladie, il faut vivre selon les lois de cette *Mère dispensatrice de force et de vie.*

Le Christ rend son auditoire attentif au fait que ce n'est pas en suivant les voies de Satan, c'est-à-dire en cédant à toutes les tentations de la chair et à toutes les impulsions d'une imagination dérégulée, avide de plaisirs sensuels, que l'on peut espérer demeurer en santé et garder le contact avec l'Esprit, seule voie qui nous mène à Dieu :

« Voulez-vous que le Verbe et la Force du Dieu vivant puissent se déverser à flots en vous ? Dans ce cas, ne salissez ni ne profanez votre corps ou votre esprit, car le corps est le temple de l'Esprit et l'Esprit est le temple de Dieu. Purifiez le temple afin que le Maître du temple puisse y demeurer et y trouver un lieu digne de Lui. »

Or, un des meilleurs moyens de purification du corps, voire de l'esprit, c'est la pratique régulière du jeûne; écoutons plutôt la voix du Maître :

« Régénérez-vous et jeûnez. Car je vous le dis, en vérité, Satan et ses suppôts ne peuvent être chassés que par le jeûne et par la prière. Retirez-vous à l'écart et jeûnez pour vous-mêmes, ne montrant à personne que vous jeûnez. Le Dieu vivant le verra et grande sera votre récompense. Et jeûnez jusqu'à ce que Belzébuth et tous ses démons s'enfuient de vous, alors les anges de notre Mère la Terre viendront en vous et vous serviront. Car, en vérité, je vous le dis, si vous ne jeûnez pas, vous ne vous délivrerez jamais du joug de Satan et de toutes les forces maléfiques qui découlent de lui. Jeûnez et priez avec ferveur, en recherchant pour votre guérison la force du Dieu vivant. Évitez tous les hommes tant que vous jeûnez et recherchez les anges de notre Mère la Terre, car qui cherche trouve. »

C'est par des procédés physiothérapeutiques des plus naturels que Jésus promet la santé à l'homme qui les mettra en pratique : jeûne, bains d'air, bains d'eau, bains de lumière, application de boue chaude. Et le résultat de ces pratiques si simples sera la purification complète du corps et des pensées :

« Et lorsque enfin tous vos péchés et toutes vos souillures auront quitté votre corps de la sorte (par ces pratiques de purification naturelle) votre sang deviendra aussi pur que celui de votre Mère la Terre et aussi limpide que l'écume du ruisseau qui joue dans le rayon de soleil. Et votre haleine sera aussi pure que le parfum des fleurs, votre chair aussi pure que la chair des fruits qui rougissent entre les feuilles des arbres, la lumière de vos yeux aussi brillante et claire que l'éclat du soleil sous la voûte du ciel. »

A retenir l'haleine fraîche, gage d'une santé parfaite et la lumière brillante des yeux, miroirs d'une âme pure et joyeuse.

Encore un conseil, un ordre même, donné par Jésus à ses auditeurs :

« Ne tuez pas les animaux innocents et ne mangez point leur chair afin que vous ne deveniez pas les esclaves de Satan. Car cela signifie s'engager sur le chemin de la souffrance qui conduit à la mort. Faites plutôt la volonté de Dieu afin que Ses anges puissent vous servir sur le chemin de la vie. »

Ce n'est pas sans raisons, comme nous le verrons à la fin de notre étude, où nous comparerons la valeur diététique du régime fruito-végétarien avec celle du régime carné, que le Christ recommande la diète de légumes et de fruits comme étant la seule nourriture normale de l'homme. Alors seulement « *la joie habitera en permanence dans le cœur de l'homme* ».

On ne saurait trop méditer et trop se pénétrer de cet enseignement du Maître :

« **Ainsi mangez seulement 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 provient de Satan et conduit au péché, à la maladie et à la mort. Par contre, la riche nourriture que vous trouvez sur la table du Seigneur dispense à votre corps, force et jeunesse; dès lors la maladie se tiendra loin de vous. C'est, en effet, de la table de Dieu que Mathusalem tira ses aliments et je vous l'assure, en vérité, si vous faites de même, le Dieu de Vie vous accordera à vous, comme au patriarche, une longue existence sur cette terre.** »

Il est à déplorer que le christianisme moderne ait perdu complètement cet enseignement de saine hygiène physique et morale donné par le Christ à son disciple Jean, ainsi qu'il ressort de ce précieux manuscrit araméen découvert et traduit par le Dr Székely.

Le savant moine et philosophe érudit, *Roger Bacon* (1214-1294) se révèle partisan éclairé du jeûne lorsqu'il recommande, dans son traité *De Retardandis senectutis accidentibus* (Du moyen de retarder les outrages de la vieillesse), cette pratique en ces termes : « Pour s'opposer à la dessiccation et à la décomposition que l'âge amène nécessairement pour les sucs vitaux, il faut se soumettre tous les deux ou trois ans à un travail de rénovation de soi-même, qui consiste à débarrasser son corps de toutes les anciennes humeurs viciées en recourant à la *diète* (au jeûne) et aux *évacuants*. » C'est le meilleur moyen de renouveler ses tissus et de se rajeunir, surtout si l'on s'adonne ensuite à un régime rafraîchissant. Nous avons en germe dans ces prescriptions les bases fondamentales de la méthode curative de jeûne, systématisée plus tard par le Dr *Guelpa* ainsi que nous aurons l'occasion de le voir sous peu.

Dans son *Traité de médecine naturiste*, le Dr *Carton* cite les pratiques du Père *Bernard de Malte* qui, au début du xv^m^e siècle, vers 1724, obtenait des guérisons remarquables grâce à sa méthode combinant les jeûnes de longue durée avec les règles de l'hygiène naturiste. « Son principal agent thérapeutique, nous dit le Dr *Carton*, était le jeûne prolongé, parfois jusqu'à vingt-cinq ou trente jours. Il donnait en même temps de l'eau glacée en boisson, lavements et lotions, et provoquait ainsi des éliminations par les selles et les urines. Il individualisait minutieusement sa cure, se guidant d'après le tempérament, l'état du poulx et des ongles. Il utilisait la marche nu-pieds, faisait dormir les fenêtres grandes ouvertes, et plus tard ordonnait un régime

de fruits, jaunes d'œufs, pâtes, fromages, à l'exclusion du bouillon «i de la viande. » Le D^r Carton a trouvé ces renseignements intéressants dans un ouvrage paru à Paris en 1730, intitulé: «*Les vertus médicinales de Veau commune ou recueil des meilleures pièces qui ont été écrites sur cette matière.* »

Il y a beaucoup d'artistes et non des moindres ont prisé les bienfaits du jeûne, estimant qu'il était non seulement un facteur primordial de santé, mais encore et surtout un moyen de dégager l'âme des liens de la matière, partant de favoriser et de spiritualiser l'inspiration. Le D^r Möller cite le cas remarquable d'un des meilleurs peintres de la Renaissance vénitienne, *Bonvicino* qui, avant de commencer un nouveau tableau, se livrait au jeûne et à la prière. Alessandro Bonvicino, dit le *Moretto*, était un artiste très expéditif quoique très soigneux et des plus minutieux; il nous a laissé quantité de toiles de grande valeur; à Brescia seulement on compte cinquante-cinq tableaux de grand style. *P. Molmenti*, dans son *Etude sur la peinture vénitienne*, fait un grand éloge de ce peintre génial et le motive ainsi : « En présence des tableaux de Bonvicino, on se sent pris du désir de connaître aussi l'âme de cet artiste et l'action des causes qui tout d'abord le dirigèrent dans les voies de l'art. »

Il en fut de même pour le compositeur *Grétry* dont les mélodies, pleines de fraîcheur et de feu, ont fait l'enthousiasme de ses contemporains. « Il est charmant, nous dit *Romain Rolland*, parce que tout est chez lui naturel, spontané; et il a tant d'esprit. » Grétry, tout jeune, au jour de sa première communion, demanda à Dieu de le faire mourir s'il ne devait pas devenir honnête homme et homme distingué dans son art. « Cherchons, dit-il, cherchons les sensations délicieuses, mais honnêtes et pures; nous ne sommes heureux que par elles. »

Son esprit était toujours en travail et dans ses mémoires nous trouvons d'intéressantes théories sur l'occultisme et la télépathie, sur l'emploi de la musique pour calmer les maladies de nerfs et la folie, sur la diète alimentaire qui, d'après lui, a une importance énorme sur la santé et la formation du caractère. « On serait à peu près sûr, affirme-t-il, de faire un homme colère, pacifique, imbécile, ou un homme d'esprit, si l'on portait une attention suivie sur son régime et son éducation. » Grétry avait hérité d'une santé délicate et il estime que c'est à sa diète très frugale qu'il dut son endurance et sa force de travail toutes particulières; toujours il se préparait à la composition par le jeûne et la méditation; il n'eut qu'à se louer de ces pratiques.

Un grand initié qui eut son heure de célébrité au xviii^e siècle, le comte *de Cagliostro*, fut également un partisan convaincu de l'excellence thérapeutique du jeûne.

Cagliostro fut un occultiste érudit et éminent, n'en déplaise à certains auteurs qui veulent en faire une sorte d'illuminé, de charlatan, voire même d'escroc; à ceux qui douteraient de la valeur de

Cagliostro comme homme et comme savant occultiste, nous recommandons la lecture du livre remarquablement fouillé et documenté que lui consacre le D^r Lalande, sous le pseudonyme de *Marc Haven*. Nous y apprenons, en effet, que Cagliostro recommandait à ses disciples le jeûne prolongé comme moyen de purification. Le D^r Lalande cite, d'après les renseignements qu'il a puisés dans le *Catéchisme du Maître*, un des rituels de la « Maçonnerie égyptienne » instituée par Cagliostro, des détails précis sur une cure de régénération physique qui devait précéder la régénération morale exigée de l'aspirant à ce grade élevé. Pour ce faire, Cagliostro avait institué une retraite de quarante jours que l'adepte devait passer à jeûner en se livrant à la méditation sous la surveillance et la direction d'un ami, son maître. Durant le jeûne on lui administrait des poudres purgatives rafraîchissantes pour nettoyer le corps de ses impuretés; pour faire suite à l'administration de ces médicaments on lui faisait absorber un liquide fortifiant, vitalisant, qui consistait en gouttes blanches, dites baume du Grand Maître, dont Cagliostro a gardé le secret.

Voici l'opinion autorisée du D^r Lalande au sujet de cette cure si copieusement ridiculisée par les adversaires intéressés de Cagliostro :

« Si l'on veut bien réfléchir à toutes les théories et pratiques médicales, sans parti pris, songer que les cellules de l'intestin se renouvellent en quarante-huit heures, les autres moins vite, mais assez régulièrement pour qu'on puisse admettre qu'en sept ans, rien ne subsiste plus dans un organisme de ce qui le constituait matériellement sept ans auparavant; que, dans certaines maladies, les destructions et régénérations organiques se font en masse, en quelques jours ; que le jeûne a toujours été employé en médecine, et en religion, comme la plus puissante méthode purificatrice, on trouvera sans doute que le « charlatanisme » de Cagliostro prête moins à rire que l'ignorance de ses railleurs. » Le D^r Lalande parle ensuite de la communication faite le 7 janvier 1909 à la Société de neurologie de Paris par le D^r *Guelpa* au sujet de sa méthode de rajeunissement des tissus et de désintoxication de l'organisme par le jeûne répété et rythmé avec adjonction de purgations copieuses; nous aurons bientôt à étudier plus à fond les théories et les conclusions du D^r *Guelpa*. « C'est exactement ce qu'enseignait Cagliostro, fait remarquer le D^r Lalande, il dynamisait ensuite son malade, ce qui était mieux encore. »

Avant de quitter la personnalité si étrange et si remarquable que fut *Cagliostro*, nous ne pouvons résister au désir de transcrire un autre passage de ce fameux rituel du maître, bien propre à illustrer le noble idéal professé par ce grand initié :

« La grâce s'obtient surtout par des actes : vivre de la vie de tous, dans la société où le ciel vous a placé, en respectant les lois, et surtout se consacrer au bonheur et au soulagement de son prochain, voilà le premier devoir d'un philosophe et l'œuvre agréable à Dieu. »

(c haut idéal ne semble pas avoir été du gQÛ! de la Rome papale, I n après avoir été accusé de sorcellerie et d'hérésie, Cagliostro mourut dans les cachots de l'Inquisition.

Le Dr Hufeland, dont nous avons déjà parlé, cite dans son *Art il-< prolonger la vie*, deux cas remarquables de guérison par le jeûne. Son premier exemple est tiré des Comptes Rendus de l'Académie royale des Sciences, de 1769; il s'agit d'un officier français malade « depuis longtemps et tombé dans la mélancolie la plus noire; il avait résolu de se laisser mourir de faim; durant les trente-neuf premiers **jours** il ne prit qu'une petite quantité d'eau pure parfumée avec **quelques** gouttes d'extrait d'anis; puis il cessa même totalement de boire. Le quarante-sixième jour de son jeûne volontaire il vit un enfant entrer dans sa chambre avec une tartine de beurre; à ce spectacle, le sentiment de faim naturelle se réveilla à tel point qu'il réclama un potage avec insistance ; c'était, comme va nous l'apprendre le D^r Dewey, le retour de la vraie faim physiologique. Et, fait remarquable, pendant toute la durée de son jeûne, cet officier qui avait auparavant des hallucinations et ne voulait pas être appelé par son nom, fut complètement débarrassé de ses troubles psychiques; par contre, dès qu'on eut commencé à le faire boire et manger copieusement pour réparer les pertes du jeûne et pour le fortifier (?), le dérangement cérébral réapparut au bout d'un certain temps; preuve évidente que la maladie était d'origine toxique, par alimentation excessive et inadéquate.

Le second cas rapporté par *Hufeland* fut observé par lui-même avec beaucoup de soin; il s'agit d'une jeune fille de dix-huit ans, qui tomba tout à coup dans une mélancolie profonde, refusant toute nourriture ; on arrivait en employant la force à lui ingurgiter de temps en temps un peu de potage à la crème d'avoine, alors qu'à la lumière de nos connaissances actuelles, soit dit en passant, on aurait beaucoup mieux fait de la laisser se désintoxiquer par un jeûne absolu. Ce ne fut qu'au bout de trente-six jours qu'elle sortit de cet état de torpeur et qu'elle consentit enfin à s'alimenter normalement; le rétablissement fût rapide et dès lors la santé resta excellente ; dans ce cas, bien que le jeûne n'ait pas été absolu, il contribua à débarrasser la malade de ses auto-toxines et de sa maladie.

Il est du reste un fait d'observation courante, des plus suggestifs, c'est que les populations soumises momentanément à des privations et à des restrictions forcées (disette, famine ou surtout troubles sociaux, guerres, etc.), ne présentent pas un état sanitaire aggravé proportionnellement aux restrictions; au contraire, cette diète imposée par les circonstances a les résultats les plus heureux, spécialement pour la santé des nombreux arthritiques et des diabétiques surnourris. En Russie, où avant la guerre de 1 9 14 on mangeait beaucoup et copieusement, car les mets étaient servis en abondance, vu leur bas prix, il y avait de ce fait de nombreux surnourris, podagres et diabétiques, qui chaque année faisaient appel à la science pharmaceutique ou balnéaire

pour n'en obtenir qu'un soulagement passager; depuis la révolution, nous avons revu beaucoup de ces arthritiques guéris du simple fait que les circonstances financières ne leur permettaient plus de manger trop et d'encrasser leur organisme. Cette observation est fertile en enseignements cliniques et thérapeutiques.

De la multitude de faits que nous venons de citer, et nous aurions pu encore en allonger la liste, il ressort toujours plus clairement que l'homme, dit sage et civilisé, *mange trop et mange surtout mal*. L'étude que nous allons faire maintenant des théories du Dr E. H. Dewey, consignées dans un livre important intitulé : *Le jeûne qui guérit*, nous fortifiera de plus en plus dans la certitude que la diète est le premier pas vers la santé et la sagesse. C'est à Dewey que nous sommes redevables aussi d'avoir définitivement rompu avec le vieux préjugé du gavage alimentaire des malades et des bien portants ; son œuvre mérite une étude approfondie, nous allons y consacrer quelques instants.

Section I

LA MÉTHODE DU JEÛNE D'APRÈS LE Dr E.-H. DEWEY

Dewey nous raconte en guise d'introduction à l'exposé de sa méthode que, dès le début de ses études, sa foi en la valeur thérapeutique des drogues était très limitée; cette opinion se fortifia encore à la suite d'un stage comme médecin de l'hôpital de Chattanooga, où il eut l'occasion de soigner beaucoup de malades et de blessés; il y put observer que le nombre des guérisons, tant dans son service que dans ceux de ses collègues, n'était pas du tout fonction directe et proportionnelle de la quantité des médicaments administrés; mais que celles-ci dépendaient beaucoup plus de la résistance individuelle des malades qui même paraissaient souvent se guérir malgré le médecin. Il résolut de droguer le moins possible ses patients et de laisser à la nature le soin de réparer les ravages de la maladie : « J'ai reconnu depuis, nous dit-il, que j'ai rendu de plus grands services au chevet de mes malades comme interprète des symptômes, que comme dispensateur de drogues... A mesure qu'augmentait mon expérience, croissait aussi ma foi en la nature. Après que j'eus reconnu qu'il n'y avait aucune similitude dans l'espèce, la quantité et la durée des traitements médicaux pour les mêmes maladies, ma minime confiance en les médicaments diminua encore graduellement. »

Plus tard il nous avoue que ce reste de confiance le quitta même complètement ; voici au fait ses propres paroles : « La confiance aveugle du public dans le pouvoir qu'auraient les médicaments de

guérir les maladies, n'est guère moindre que celle du guerrier indien dans le féticheur de sa tribu, et elle est presque aussi dénuée de raison. Le médecin pénètre dans les chambres de malades avec l'obligation **tricté** de laisser une « ordonnance ». Evidemment, plus lui-même a foi dans les drogues, plus ce devoir lui est important; s'il est de la vieille école, l'école allopathique, qui fut aussi la mienne, son intervention offre un risque d'autant plus redoutable de contrecarrer l'effort • in.itif de la nature. »

« Pour le public en général, la maladie est simplement une attaque **CI non** pas la résultante finale de violations des lois naturelles, con- i muées peut-être depuis la naissance. Pour le public, les symptômes **ne** sont que des indices de destruction, et non pas des efforts visibles de l'organisme tendant à rétablir l'état normal. Il en résulte qu'en ne :.attachant pas spécialement à combattre les symptômes, le médecin fait naître toujours un doute plus ou moins grand dans l'esprit des amis péniblement affectés, quant à sa capacité de s'acquitter de ses graves devoirs.

« Cette « foi aveugle », non raisonnée et déraisonnable, dans les prescriptions thérapeutiques, est tout aussi forte chez les plus intelligents que chez les plus ignorants et m'a toujours causé plus de difficultés que le traitement même du malade. »

La situation n'a malheureusement pas beaucoup changé de nos jours et la foi en la vertu de la substance chimique curative est tout aussi vivace au cœur du peuple.

Etabli à Meadville (Pennsylvanie) dès 1866, Dewey y pratiqua la médecine pendant dix années selon les anciennes règles, mais en administrant le moins de médicaments possible. Il eut alors l'occasion de faire une observation qui donna par la suite une tout autre orientation à sa carrière médicale; il y gagna le courage de rompre définitivement avec ce qu'il estimait les erreurs de la médecine officielle allopathique. Voici l'expérience qui fut pour lui son chemin de Damas : Appelé à donner des soins à une jeune fille atteinte de déchéance organique complète, il constata une anorexie si grave que durant trois semaines la patiente ne put pas même absorber une goutte d'eau sans la vomir; au bout de ce temps un peu d'eau fraîche fut tolérée et petit à petit l'état de la malade s'améliora sensiblement; Dewey avait enfin réalisé que les efforts curatifs de la nature étaient plus efficaces, plus utiles et plus adéquats que notre thérapeutique chimique brutale. « Ce « non-traitement » se prolongea jusqu'au trente-cinquième jour, au cours duquel survint — non pas le décès — mais bien l'envie de manger, qui marqua la fin de la maladie. »

A ce propos, Dewey écrit : « Ce fut là le premier des cas réellement très graves que je vis, suivi de guérison; je pus constater que le dépérissement corporel n'était pas plus accentué que dans d'autres états de prostration aussi grande, pendant lesquels le malade avait absorbé et conservé plus ou moins d'aliments. » Et quelques lignes

plus loin il ajoute : « Cette cure produisit sur mon esprit un effet si profond que je commençai à appliquer à mes autres patients les mêmes méthodes que la nature, avec les mêmes résultats généraux. »

Dès lors, notre auteur supprima complètement les médicaments, donnant souvent des potions fictives et anodines pour calmer l'angoisse des malades et surtout celle de l'entourage, réservant leur emploi aux cas désespérés où l'indication primordiale est de calmer les douleurs violentes d'une maladie incurable. De jour en jour il acquit la conviction inébranlable, basée sur des faits de plus en plus nombreux, que la guérison des blessures et des maladies était grandement favorisée par la pratique systématique du jeûne, cette « *Thérapeutique de la nature* », comme il la dénomme. Lors d'une épidémie meurtrière de diphtérie il eut l'occasion d'expérimenter l'excellence de sa méthode dans sa propre famille : son fils âgé de trois ans était tombé très gravement malade; pour calmer les anxiétés maternelles il avait demandé l'avis et le secours d'un confrère distingué qui ne sut prescrire autre chose qu'un traitement médicamenteux héroïque; cette médication brutale n'eut aucun succès sinon de provoquer de violents vomissements; dès lors le D^r Dewey refusa de forcer l'enfant à avaler « une mixture dont la déglutition eût été cruelle même pour le gosier d'un cheval ». Cependant en l'absence du D^r Dewey, la mère angoissée fit prendre la drogue à son fils ; il s'ensuivit « une crise nerveuse terrible qui ne se calma qu'au bout d'une heure ». A son retour, Dewey mit son enfant au régime du jeûne absolu avec quelques gouttes d'eau pure pour calmer sa soif intense; il eut le bonheur de voir son fils se rétablir complètement et dans un temps beaucoup plus court que ne le nécessitent des cas semblables, traités par l'ancienne méthode, avec médicaments héroïques.

Dewey reconnut enfin que l'alimentation forcée en cas de fièvre était non seulement inutile, mais encore parfaitement nuisible.

Nous ferons remarquer que les enseignements de la physiologie actuelle sont en parfaite concordance avec les vues de Dewey; en effet, elle nous apprend que la sécrétion des ferments digestifs cesse, dès que la fièvre est élevée; nous avons bien là un avertissement péremptoire de la nature qui nous fait comprendre que, durant cet état, il ne faut lui demander aucun travail de digestion. Il est par conséquent bien inutile d'introduire par force dans un estomac de fébricitant des aliments, même ceux que l'on croit faciles à digérer, tels que le lait ou les œufs; comme ils ne rencontrent pas de ferments capables de les transformer, ces aliments se comportent dans les voies digestives à l'égal de corps étrangers subissant des fermentations putrides qui augmentent encore la production des toxines endogènes.

Dewey démontra avec preuves à l'appui que l'alimentation forcée des fébricitants et même des malades était antinaturelle; en effet, d'après ses observations, la diminution du poids des patients n'était pas beaucoup plus grande chez ceux qui jeûnaient pendant la crise

chez ceux qui étaient alimentés. De plus, comme l'acte de la digestion demande de la part de l'organisme l'utilisation d'une certaine quantité d'énergie vitale et nerveuse, il est préférable de la laisser intacte au malade afin qu'il puisse disposer intégralement de toutes ses forces pour lutter efficacement contre son mal.

En cas de maladie il y a lieu par conséquent d'éviter autant que possible le « gaspillage des précieuses énergies vitales », or le gavage alimentaire en est une des principales sources.

Voici comment Dewey résume son opinion à ce sujet :

« La force vitale étant entièrement nécessaire pour maintenir l'intégrité du cerveau, quartier général sans lequel plus aucune fonction ne s'accomplit, est-il utile de nous alimenter, et devons-nous le faire lorsque les aliments ingérés, n'étant pas assimilés, absorbent sans profit une certaine quantité de force nerveuse pour être désintégrés et éliminés ? Si l'on admet cette manière de voir, on arrive à la conclusion qu'alimenter un malade, c'est user son énergie vitale, alors qu'il en a tant besoin pour guérir la maladie. »

Cette idée lui est particulièrement chère, il y revient à plusieurs reprises et il insiste avec raison sur cette notion capitale :

« Les énergies cérébrales, dit-il encore, mises à contribution pour débarrasser l'estomac et les intestins des débris provenant des *matières alimentaires surabondantes à l'état de décomposition*, qui doivent être entraînées de force à travers un canal long de plus de dix mètres, sont très grandes, et ce, en majeure partie aux dépens des forces vives de l'âme. »

Le symptôme qui lui sert de guide pour décider de la reprise alimentaire est la réapparition spontanée du sentiment de la *vraie faim physiologique*, sentiment qui peut parfois se faire attendre des semaines quand ce n'est pas des mois. Lorsqu'on institue une cure de jeûne il y a lieu de savoir qu'il faut distinguer deux sensations de faim : *La faim réelle, physiologique*, que très peu d'entre nous ont ressentie, étant donné notre régime alimentaire excessif ; la *faim psychique*, qui est un appel du cerveau réagissant à une habitude ou à un malaise par pléthore alimentaire ; celle faim psychique ne correspond pas à un besoin réel d'aliments, mais à un appel sensuel de notre gourmandise. Elle provient, nous dit Dewey, « en partie de l'habitude, et s'apaise, que l'on mange ou non, tout aussi complètement. On peut s'habituer à avoir faim à n'importe quelle heure de la journée, en s'y entraînant. » Le Dr *Guelpa* qui est bien qualifié pour en parler, est aussi du même avis ; il pousse l'explication encore plus avant en faisant ressortir que ce faux sentiment de faim est dû à une intoxication passagère des centres nerveux par des auto-loxines. Cette faim doit être dénommée *faim toxique*, car elle prend son origine dans l'excitation des terminaisons nerveuses du tractus gastro-intestinal irrité par des poisons alimentaires ou endogènes, la nourriture nouvelle ingérée sous l'appel de cette faim toxique faisant l'office d'éponge pour les toxines endogènes qu'elle incorpore momentanément dans sa masse ; mais ce ne peut être qu'un bien-être passager.

Guelpa a démontré en effet que cette fausse sensation de faim des premiers jours de jeûne disparaît lorsqu'on administre au patient une bonne purgation saline qui alcalinise les humeurs et débarrasse l'estomac et les intestins de leur contenu toxique et irritant.

Pendant la fièvre, on observe du reste aussi la disparition de la sensation de faim; les malades ont même le dégoût des aliments et c'est déjà une indication bien nette de la nature, qui nous avertit que le corps ne doit plus être alimenté et qu'il faut le laisser en repos.

Le spectre terrible de la mort par inanition, qui épouvante la plupart des gens tentés de faire un essai de jeûne, est du domaine de la fable; on ne saurait se lasser de rassurer les timides qui n'osent en faire l'expérience personnelle pour leur plus grand bien; de même la crainte que témoignent certains médecins de voir les cellules nobles de notre organisme, notamment nos cellules cérébrales, dégénérer et s'affaiblir par le jeûne, ne repose sur aucun fondement réel; en fait ce ne sont que les cellules faibles et malades qui meurent, elles sont remplacées rapidement par des éléments sains et vigoureux. Dewey cite à ce propos un tableau significatif, emprunté au physiologiste *Yeo*, prouvant que les pertes de poids en cas de mort par inanition portent surtout sur les organes et sur les tissus secondaires ainsi que nous l'avons déjà dit précédemment.

Comme la question est capitale, nous reproduisons aussi ce tableau :

En cas de mort par inanition, *Yeo* a observé les pertes de tissus suivants :

Graisse	97%
Rate	63%
Foie	56%
Muscles. . . .	30%
Sang.....	17%
Cerveau et nerfs	0%

« Ce tableau, nous dit Dewey, fut pour moi un trait de lumière. Instantanément, je compris que le corps humain contient une vaste réserve de nourriture pré-digérée, tandis que le cerveau possède le pouvoir d'absorber ces réserves pour sauvegarder l'intégrité des organes, lorsque l'alimentation est supprimée ou que le pouvoir digestif fait défaut. »

Le D Dewey eut l'occasion de vérifier le bien-fondé et l'exactitude des observations de *Yeo*; il put observer dans sa clientèle deux cas de mort par inanition chez des enfants de quatre ans ayant avalé par mégarde une solution de potasse caustique qui avait occasionné une brûlure de l'œsophage et de l'estomac avec occlusion consécutive. Dans le premier cas, il s'agissait déjà d'un enfant chétif et maigre; il vécut encore durant 75 jours de ses réserves; quant au deuxième accidenté, plus robuste, il résista trois mois entiers sans absorber aucun aliment. Dans ces deux cas, à l'autopsie, le cerveau fut trouvé

iniact, sans perte de poids apparente. Ces constatations sont de nature à tranquilliser les esprits timorés qui croient encore que la privation momentanée de nourriture est quelque chose de désastreux pour la santé.

On a donc grand tort de vouloir forcer les malades à se suralimenter dans le but de les fortifier; Dewey cite un cas bien typique à cet égard; il s'agit du Révérend W. E. Rambo qui, à la suite de maladies tropicales, était revenu des Indes tellement affaibli au point de n'avoir plus que la peau sur les os; son cerveau débile le rendait incapable de toute conversation suivie ; il avait un appétit vorace qui le poussait à engloutir en six copieux repas des quantités énormes de nourriture; au lieu de se trouver « *fortifié* » par ces aliments substantiels, il maigrissait et s'affaiblissait à vue d'œil. Un hasard heureux lui fit prendre connaissance du livre du Dr Dewey : *True Science of Living*; il y découvrit toute l'inanité de la médecine basée sur le gavage alimentaire. Il eut encore l'énergie nécessaire pour congédier son médecin et pour se soumettre à une cure de jeûne; au bout de deux semaines son intestin était suffisamment guéri pour pouvoir reprendre une alimentation liquide légère, et après trois autres semaines de ce régime, il fut complètement rétabli; au bout de trois mois, cet homme qui maigrissait continuellement malgré la suralimentation, avait déjà gagné « vingt et un kilos d'une chair saine, ferme et vigoureuse ».

Dewey a employé avec grand succès sa méthode du jeûne absolu et prolongé, dans les cas de maladies fébriles, telles que grippe, pneumonie, diphtérie, infections à streptocoques et staphylocoques, typhus, fièvres paludéennes; il a toujours pu constater que ses malades étaient plus vite rétablis et surtout que le taux de la mortalité des cas graves soumis à son traitement était de beaucoup inférieur à celui de ses confrères allopathes, partisans de la suralimentation à outrance. Il obtint notamment des guérisons remarquables dans des cas de rhumatisme infectieux chronique ou aigu, traités sans succès par la médecine officielle.

Dewey estime que le jeûne prolongé pourrait avoir les plus heureux effets sur les aliénés, spécialement pour calmer les agités; quant à ceux qui refusent obstinément de manger, pourquoi les y contraindre, mieux vaudrait suivre cette indication de la nature et les laisser jeûner jusqu'au retour de la sensation de faim normale. « On pourrait, affirme-t-il, instituer le régime du jeûne avec la certitude de voir se calmer l'état mental aussitôt que le processus de la digestion cesserait d'imposer au cerveau une fatigue évitable. »

Il cite également une demi-douzaine de cas d'épilepsie guéris ou améliorés par la méthode du jeûne.

Le traitement des toxicomanes, alcooliques, morphinomanes, tabagiques est grandement facilité par la pratique du jeûne. Dewey remarqua aussi que les blessures se cicatrisaient mieux et que la guérison des plaies chirurgicales était accélérée par sa méthode.

Nous allons maintenant donner le détail de quelques cures de jeûnes prolongés dont les résultats furent brillants; on peut voir même dans le livre de Dewey la reproduction photographique de ces jeûneurs, prise le dernier jour de leur cure au moment de leur promenade quotidienne, preuve matérielle de leur vitalité et de leur santé récupérées.

Un cas intéressant est celui de M. *Milton Rathbun*, marchand grainier, établi à New-York. A l'âge de 54 ans, il était miné par l'arthritisme et menacé d'une attaque d'apoplexie, étant donné son tempérament trop sanguin; il résolut de tenter la cure de jeûne; il pesait 95 kilogrammes au début du traitement ; quand il recommença à manger, 28 jours après, il avait perdu 19 kilogrammes. Il continua son travail durant toute la période de jeûne et cela sans peine ni fatigue, effectuant chaque jour le voyage de Mount Vernon, son domicile, à New-York, siège de ses affaires.

M. Rathbun, ayant été accusé par quelques journaux médicaux, d'avoir triché et de s'être sustenté clandestinement durant son jeûne, résolut l'année suivante de refaire une cure en se soumettant à un contrôle médical rigoureux; cette fois-ci il s'abstint de tout aliment pendant 35 jours; il perdit 19,400 kilogrammes. A part quelques malaises ressentis au début pour avoir, sur le conseil pressant des médecins-contrôleurs, absorbé de trop grandes quantités de liquide qui lui fatiguèrent les reins, il fut en parfaite santé au cours de ce long jeûne et put travailler comme la première fois.

M^{me} *A. M. Lichtenhahn* jeûna également pendant 36 jours sans peine, continuant à s'occuper de son ménage ; elle perdit 9 kilogrammes, mais elle recouvra un regain de force et de santé après la cure.

M^{lle} *E. Westing*, professeur de chant et cantatrice distinguée, continua à donner ses leçons et à chanter durant les 40 jours de son jeûne; son poids diminua de 7,800 kilogrammes seulement; la photographie nous la montre au sortir de l'église le quarantième jour de sa cure, l'air souriant et satisfait, nullement incommodée par un froid rigoureux; à la suite de cette pratique sa santé fut tellement améliorée qu'elle se sentait une capacité de travail extraordinairement augmentée.

Un cas qui présente un grand intérêt est celui de M^{lle} *E. Kuenzel*, une jeune personne de vingt-deux ans, atteinte de mélancolie grave, qui avait été traitée sans succès dans une maison de santé par le gavage médicamenteux et par la suralimentation intensive. Lorsqu'elle commença son jeûne, son état général était déplorable, sa faiblesse était telle qu'elle pouvait à peine remuer dans son lit; elle dut le garder jusqu'au onzième jour; à partir de ce moment elle commença à se lever et à faire une promenade journalière lorsque le temps le permettait; «je suis sortie, écrit-elle, vingt-trois jours sur les quarante-cinq de mon jeûne, et pendant cette période j'ai couvert cent soixante-dix-neuf kilomètres. Ceci est en dehors de mes promenades en voiture,

de: mes visites à l'Exposition et des réunions du soir où je me rendais à pied. Je ne me sentais aucunement fatiguée, ni affaiblie, mais j'étais plus heureuse et plus gaie chaque jour de mon jeûne, car je sentais en quelque sorte une vie nouvelle se répandre dans tout mon être. Mon esprit devenait plus lucide et toute confusion mentale disparaissait. J'en éprouvais une réelle *extase* et la vie, au lieu d'un fardeau' qu'elle était, me redevenait une vraie joie. »

Ces affirmations péremptoires de l'intéressée en disent plus que de longues discussions académiques brillantes en théorie, mais vides de preuves expérimentales.

Le quarante-quatrième jour de son jeûne fut un de ceux où M^{lle} Kuenzel déploya le plus d'activité ; en voici le résumé, tel que nous le donne le D^r Dewey : « Elle se leva à huit heures et demie pour vaquer à ses occupations jusque bien tard dans l'après-midi, puis, accompagnée de son ami, elle vint retrouver une de ses sœurs à l'Exposition. Elle y passa plusieurs heures et, revenant en tramway, le seul siège vacant fut accepté par sa sœur, qui était fatiguée et ignorait que M^{lle} Estella était privée de nourriture depuis quarante-quatre jours; celle-ci d'ailleurs n'était pas fatiguée. » Elle se coucha vers minuit sans être aucunement éprouvée et pas trop lasse de cette journée si bien remplie.

Voici comment M^{lle} Kuenzel termine la narration de son jeûne : « J'ai passé une année d'indicibles tortures, produites par le surmenage et par la science des doctes professeurs. J'étais près de succomber, mais grâce aux enseignements précieux que le D^r Dewey a donnés à l'humanité... je suis maintenant bien portante, forte et joyeuse. »

Toute cette histoire n'est-elle pas le meilleur certificat que l'on puisse décerner en faveur de l'excellence thérapeutique de la cure de jeûne ?

Nous avons gardé pour la fin le cas de M. *Léonard Thress*, pour qui le jeûne fut un vrai sauvetage; âgé de 57 ans, souffrant d'hydropisie et de myocardite grave, « il était, nous apprend le D^r Dewey, au bord du tombeau, et ses médecins avaient abandonné tout espoir ». Malgré cet état si précaire, onze jours après le début du jeûne, M. Thress pouvait quitter son lit, ce qui ne lui avait pas été possible depuis de longs mois, il put commencer à marcher et chaque jour il vit ses forces s'accroître d'une façon réjouissante. Pendant les 50 jours que dura son abstinence totale, il parcourut à pied un peu plus de 104 kilomètres; il perdit en tout 34,5 kilogrammes. Par ce traitement héroïque, il fut sauvé d'une mort certaine, attendue à brève échéance par la Faculté et il put se remettre à un travail actif.

Nous pourrions encore allonger la liste des cas de jeûnes prolongés effectués par des patients du D^r Dewey ; mais ce serait une fastidieuse répétition des mêmes résultats positifs et heureux. Dewey insiste sur le fait intéressant que le premier bénéfice de cette cure de désintoxication et de repos alimentaire se manifeste rapidement, d'une façon très visible par l'éclaircissement du teint et par l'aspect éclatant

de la carnation, preuve certaine d'une épuration sanguine, d'une meilleure circulation du sang et d'une nutrition normale de la peau et des téguments; ce premier symptôme de l'efficacité de la cure est important à noter, car il indique la suite à donner au traitement. « L'étude de la physionomie faciale, nous dit le Dr Dewey, offre l'intérêt le plus profond, lorsque l'on comprend que l'expression des yeux, des traits, la finesse et la délicatesse des structures organiques et de leur coloration, ne sont que des révélations de la vie plus noble qui est à l'intérieur. »

Inutile de dire que la science officielle fit aux théories et à la pratique du Dr Dewey une farouche et impitoyable opposition, car son système était trop révolutionnaire et démolissait trop d'idées préconçues, consacrées par une longue et docte routine. Lorsque parurent ses ouvrages : *The true Science of Living* (La véritable science de la vie) et *New Gospel of Health* (Nouvel évangile de la santé), ce fut un toile général. Il le constate mélancoliquement en ces termes : « Mes confrères en médecine accueillirent ma méthode comme ils auraient accueilli une épidémie de petite vérole, ou bien une hérésie dont les suites constitueraient un danger social. »

Comme d'habitude on critiqua beaucoup, au nom de la théorie médicale scientifique, mais on ne se donna pas la peine de répéter les expériences de Dewey; ces critiques officielles, *ex cathedra*, n'empêchèrent cependant pas la vérité de se faire jour; la cure par le jeûne gagna de plus en plus des adeptes enthousiasmés et les guérisons surprenantes de cas désespérés se multiplièrent à l'envi.

Dewey désirait tout particulièrement faire comprendre au public que le jeûne est un moyen curatif simple, en harmonie avec les lois de la nature; le grand avantage de cette méthode est de ne pas avoir recours aux drogues médicamenteuses, souvent plus nuisibles qu'utiles; à ce propos, il déplore que : « le public candide ait une foi intense en l'efficacité des médicaments; que sa vision déformée prenne pour des géants, à l'instar du chevalier de la Manche, des guérisseurs diplômés qui, en réalité, ne sont que des moulins à vent, dont le voisinage trop proche peut être extrêmement dangereux pour les malades ».

« Médecin guéris tes maux ! » C'est par cette apostrophe que le Dr Dewey répond à ses confrères; il voudrait que chaque médecin prêchât l'exemple de la sobriété par sa propre vie et qu'il ne donnât pas, comme c'est parfois malheureusement le cas, le spectacle de mauvaises habitudes contraires à l'hygiène, celui de l'alcoolisme et du tabagisme tout particulièrement.

La santé physique et morale étant chose contagieuse, d'après Dewey, il voudrait que le médecin soit exempt de toute tare et de toute habitude vicieuse; voici le passage qu'il soumet à la méditation de ses confrères : « Selon mon opinion, il y a parmi les médecins autant d'esclaves du tabac, de l'opium sous diverses formes et des boissons

alcooliques, proportionnellement, que dans n'importe quelle autre classe de la société; ils sont tout aussi exposés que le premier venu à être atteints des différentes maladies chroniques et tout aussi impuissants à se guérir. Journallement je vois des médecins allant le cigare à la bouche visiter leurs malades; signe d'un système nerveux en détresse subissant l'action fallacieuse de la nicotine..., ils pénètrent dans les chambres où l'air devrait être le plus pur.

» A qui convient-il plus au monde qu'au médecin de prêcher l'exemple?... Est-il logique qu'un malade s'emploie à en guérir un autre? N'est-il pas malade le médecin dont le système nerveux le tourmente au point qu'il ait besoin de le calmer fréquemment en fumant un cigare, qui en même temps altère sa sensibilité gustative ? N'est-il pas très malade lorsque ses nerfs réclament le coup de fouet de fortes boissons alcooliques ? »

C'est là demander du médecin un grand effort et un complet renoncement; c'est trop présumer des forces de la majorité, peut-être, mais cela nous montre quel idéal élevé le Dr Dewey avait de sa profession et combien il considérait avec sérieux les devoirs de sa charge médicale.

Il nous reste encore à parler d'un autre moyen curatif mis en œuvre, à côté du jeûne, par le Dr Dewey; une fois le corps débarrassé de ses poisons, il s'agit de le maintenir en bonne santé par un régime convenable; pour ce faire, il est arrivé à la conviction qu'il fallait réduire le nombre des repas et les rendre moins copieux; il institua le système dit des *deux repas* par jour.

Partant de cette idée que les aliments ne peuvent fournir les énergies utiles au fonctionnement de l'organisme qu'après avoir subi une digestion et une transformation appropriées (processus qui demandent un temps plus ou moins long), il en conclut que la sensation de vigueur ressentie immédiatement après avoir mangé est une impression toute subjective; aussi estime-t-il que la suppression du premier déjeuner s'impose, car durant la nuit le corps a eu le temps d'élaborer et de mettre en réserve une ample provision de force et d'énergies tirées des aliments de la veille; ces énergies sont plus que suffisantes pour subvenir aux besoins de notre activité de la matinée; n'est-il pas illogique, en effet, et antiphysiologique de manger dès le réveil sans avoir rien dépensé des forces en réserve ? Pour Dewey, le désir impérieux, le besoin même, que ressentent la plupart des gens de prendre le premier repas matinal, est uniquement une affaire d'habitude et ne repose pas sur une demande réellement organique du corps.

« La faim du matin, dit-il, n'est autre chose que la « maladie qui couve », et ce sont précisément ceux qui la ressentent le plus qui auraient le plus de raisons de jeûner pour améliorer leur santé. » La faim du matin serait plutôt une fausse faim toxique analogue à celle que l'on ressent les premiers jours de jeûne; c'est aussi l'avis du Dr Guelpa, comme nous aurons l'occasion de le voir encore.

Dewey conseille sa méthode des *deux repas*, non seulement aux intellectuels, aux gens de bureau qui, par leur vie sédentaire, brûlent peu de leurs réserves, mais encore aux travailleurs manuels, aux ouvriers et aux paysans pour qui elle convient également bien; c'est, d'après lui, la conviction à laquelle sont arrivés tous ceux qui ont bien voulu tenter une expérience suivie et de quelque durée; il cite entre autres les observations qu'il a faites maintes fois sur des travailleurs manuels qui étaient venus le consulter pour des malaises rhumatismaux ou stomacaux; ils ont vu leurs maux disparaître à la suite de cette légère transformation de leur régime alimentaire et ils ont été tout étonnés de constater que leur force productive était augmentée. Il cite notamment l'expérience intéressante dont il fut témoin : par une chaude matinée, trois fermiers étaient partis ensemble pour cribler de l'avoine, le plus épuisant des travaux agricoles à son avis; deux de ces hommes avaient déjeuné normalement avant de partir, tandis que le troisième, adepte de Dewey, était à jeun; il fournit autant de travail, si ce n'est plus, que ses compagnons; il maniait son crible facilement, avec beaucoup d'énergie, sans être essoufflé comme ses voisins; enfin, lorsque midi sonna, il était encore frais et dispos, ce qui était loin d'être le cas pour les partisans des repas multiples. Un charpentier, fréquemment malade auparavant, vit ses malaises disparaître après avoir adopté la méthode des *deux repas*; sa force et son endurance au travail furent plus grandes que par le passé. Consulté par un fermier miné par l'arthritisme, sujet aux rhumes chroniques, récidivant à tout propos, il lui conseilla d'essayer de réduire ses repas à deux par jour; l'effet fut excellent et rapide et le retour à la santé complet; le patient déclara par la suite que « sa matinée était la meilleure moitié de sa journée, tant pour le dur travail corporel que pour la lucidité d'esprit. » A ce nouveau régime il eut bientôt gagné en poids 10 kilogrammes environ.

Cette augmentation de poids, grâce au régime des *deux repas*, est de nature à faire réfléchir ; elle nous apprend que ce n'est pas en se gavant et en surchargeant inutilement l'estomac que l'on peut espérer une bonne assimilation des aliments, partant une réelle provision de forces.

Ce devrait être sans contredit le régime normal de tous les intellectuels, de même que de tous ceux qui sont astreints à une profession sédentaire; ce sont tous gens ayant une tendance à trop manger et à s'encrasser, car ils ne brûlent pas leurs réserves par un travail musculaire suffisant. Un évangéliste érudit, le D^r G. F. *Pentecost*, sur le conseil de Dewey, essaya du régime des *deux repas* et s'en trouva si bien qu'il gagna beaucoup de personnes à cette pratique rationnelle; nous allons résumer avec lui les avantages de ce régime :

« i. Je n'ai plus senti la moindre migraine douloureuse depuis la suppression de mon déjeuner. » Il était de fait qu'auparavant il ne se passait pas un mois sans qu'il fût tracassé par une ou plusieurs crises violentes, dont il souffrait depuis plus de trente ans.

« 2. J'ai graduellement perdu une notable partie de mon embonpoint. » Ilulice que l'accumulation de la graisse de déchet par mauvaise combustion intérieure avait cessé, partant diminution de l'engrassement de l'organisme.

« 3. La texture de ma peau s'améliora, elle devint plus douce, plus fine et plus serrée. Mon teint et mes yeux se sont éclaircis; la bouffissure faciale et les tendances apoplectiques ont disparu. » Preuve évidente d'une meilleure nutrition des tissus et des organes dont la circulation sanguine était redevenue normale.

« 4. Je n'éprouve plus ni gonflement, ni malaise après mes repas ; je sens que je digère mieux; mes aliments ne séjournent plus aussi longtemps dans mon estomac, et ce précieux organe a renoncé à remplir le rôle d'une usine à gaz. » Confirmation du fait que la nutrition et l'assimilation des organes étaient devenues meilleures.

« 5. Je sens que j'ai la marche plus légère et que mes bras sont plus élastiques. Une promenade à vive allure m'est devenue un plaisir que je recherche, tandis qu'autrefois la marche, prescrite comme exercice, m'était horriblement désagréable.

« 6. Je me mets à l'étude ou je fais un sermon avec l'estomac vide, sans éprouver aucune impression d'insuffisance mentale ou physique, mais au contraire avec une verdeur, un bien-être, une vigueur des plus agréables. »

Preuve péremptoire de l'amélioration générale et du rajeunissement des organes ainsi que de leur vitalité nouvelle. Cette méthode si simple des *deux repas* est donc capable de procurer à celui qui la pratique un regain de vie et de santé.

Pour que l'homme puisse fournir la plus grande somme d'énergie et le meilleur travail journalier, Dewey ajoute une autre prescription hygiénique tout aussi simple que le conseil des *deux repas*, mais qu'il estime tout aussi capitale; il est de toute nécessité que l'on puisse avoir *une bonne nuit de sommeil tranquille; la loi du repos est primordiale* et on ne peut l'enfreindre impunément.

Il est indiqué également de se reposer quelques instants avant de manger si l'on se sent fatigué, car la digestion et l'assimilation sont retardées, sinon entravées, par la fatigue : « Manger lorsqu'on est fatigué, dit-il, c'est imposer une vaine dépense à toutes les énergies vitales, car on peut être certain qu'un repas pris dans ces conditions ne sera pas réparateur. »

Quant aux enfants, dont la croissance rapide réclame un apport plus grand de matériaux alimentaires, Dewey, après une longue expérience, est aussi arrivé à la conclusion qu'ils bénéficient également bien de la méthode des *deux repas* et qu'ils se développent beaucoup mieux lorsque les aliments ont le temps d'être complètement digérés et assimilés; du reste, l'estomac gagne en pouvoir digestif lorsqu'on lui donne une période de repos suffisante ainsi que c'est le cas lorsqu'on ne mange plus depuis le soir jusqu'au lendemain à midi.

Il y aurait encore beaucoup à glaner dans l'œuvre médicale du Dr Dewey; nous laissons ce plaisir à ceux qui auront été séduits et convaincus par l'énoncé de ses théories pleines de bon sens, basées

sur la saine observation de la nature et de ses moyens curatifs; nous ne saurions mieux faire en prenant congé de notre auteur que de reproduire la préface de son livre capital, *Le jeûne qui guérit* :

« Ce livre est l'histoire qui s'effectua dans l'esprit d'un médecin au cours de sa carrière professionnelle. Débutant dans l'inexpérience, environné des brumes des superstitions médicales, l'auteur finit par acquérir la foi que la nature seule guérit la maladie. La méthode hygiénique mise en lumière dans ce volume est à la fois originale et révolutionnaire; son application pratique est des plus étendues et sa valeur physiologique est incontestable. Chaque ligne de cet ouvrage a été écrite avec la conviction intense que la nourriture imposée aux malades et les drogues qui corrodent l'organisme sont des pratiques professionnelles admissibles aux époques de la barbarie, mais indignes de l'âge où nous vivons. »

Comme tous les novateurs Dewey eut d'acharnés adversaires, mais aussi de chauds partisans, notamment les nombreux malades guéris après avoir été abandonnés par la médecine officielle. En Angleterre, il eut quelques confrères qui s'enthousiasmèrent pour ces méthodes nouvelles; ce sont, entre autres, les D^{rs} *Keith*, *Rabagliati*, *Haig* et *Carrington* qui se spécialisèrent dans l'application du jeûne avec un succès égal à celui de Dewey; ils complétèrent même et élargirent sa méthode par des pratiques de détail que nous allons retrouver chez une des élèves directes du D^r Dewey, la doctoresse *Linda Burfield Hazzard*, qui continua brillamment en Amérique la tradition de son illustre maître. Elle contribua à faire connaître la nouvelle cure par la publication d'un livre très documenté : *Fasting for the Cure of Disease* (Le jeûne dans le traitement de la maladie), dont *Paul Nyssens* a fait un excellent résumé à la suite de sa traduction française du *Jeûne qui guérit* du D^r Dewey.

La doctoresse Hazzard base ses affirmations sur une pratique de plus de quatorze années, après avoir suivi plusieurs milliers de cas de jeûnes dont la durée a varié de 8 à 75 jours; elle modifia et compléta le mode opératoire de Dewey en adjoignant, à la pratique du jeûne pur et simple du début, les lavements abondants (le bain interne suivant son appellation imagée), le massage général, les exercices physiques gradués, l'hydrothérapie et le régime végétarien comme diète d'après-cure. Lorsqu'il n'y a pas urgence, nécessitant une intervention rapide, elle applique le jeûne graduellement, en commençant par la réduction alimentaire des *deux repas* durant deux semaines, puis réduisant à un seul repas journalier pour arriver enfin à la cure de jeûne prolongée jusqu'au retour de la vraie faim physiologique. Dans d'autres cas, elle soumet le malade à une série de jeûnes courts et rythmés tels que les conseille le D^r Guelpa.

Comme la nature ne procède en général pas par changements brusques, ce dernier procédé doux et rythmé est très recommandable pour les natures faibles et peu résistantes qui auraient de la peine à supporter une intervention aussi énergique que le jeûne absolu

appliqué d'emblée; mais on doit reconnaître que le procédé est plutôt long si s'accorde souvent assez peu avec les exigences des malades modernes toujours pressés et qui en général ne disposent, à cause de leurs occupations absorbantes, que d'un temps très limité pour reprendre un traitement sérieux. Pour ces derniers, la cure de lavement courte et intensive est le traitement idéal pour restaurer rapidement la santé et récupérer leur puissance de travail physique ou intellectuel.

« Dans la maladie, nous dit la doctoresse Hazzard, la nature cherche à éliminer, puis à éliminer davantage, puis à éliminer encore jusqu'à ce que les conduits encombrés, véhicules de la vitalité et de l'énergie, soient rendus libres et que la santé soit rétablie. » C'est seulement après une complète épuration que l'organisme peut fonctionner normalement et que le sentiment de vraie faim réapparaît.

Le lavement d'eau pure, répété au moins deux fois par jour, fait partie intégrante de son mode de traitement; elle recommande, afin de rendre cette douche intestinale plus efficace, de l'administrer en position agenouillée, le corps penché en avant appuyé sur les coudes; il y a avantage à répéter ce lavement plusieurs fois de suite jusqu'à nettoyage complet du tractus intestinal inférieur, l'eau devant ressortir incolore et inodore.

Dans le régime d'après-cure elle prescrit la douche intestinale au moins deux fois par semaine; en aucun cas la doctoresse Hazzard n'a observé que cette pratique ait entraîné la paresse du gros intestin ou une constipation consécutive, bien au contraire. « L'eau pure, dit-elle, est l'agent que la nature nous offre pour ces nettoyages, elle peut être appliquée sur toute membrane muqueuse sans exception et sans danger de contamination ou de dommage quelconque. »

Elle estime avec raison qu'il faut prêter une attention toute spéciale à l'alimentation d'après-cure, alimentation qui doit être strictement végétarienne, car il est parfaitement illogique de rompre un jeûne, fait dans un but de désintoxication, en absorbant des aliments tels que la viande, toujours chargée des résidus toxiques de la vie animale et dont la digestion engendre de nombreux sous-produits encore plus nuisibles et dangereux; du reste il ne faut pas oublier que la viande agit comme excitant et non comme fortifiant.

Lors de la reprise alimentaire après un jeûne prolongé il est recommandé l'absorption de jus de fruits bien mûrs, comme le veut *Ehret*, de bouillons de légumes légers; puis au bout de quelques jours on passe à une nourriture plus substantielle : fruits crus, légumes, noix, noisettes et amandes; parmi les céréales son choix se porte de préférence sur le riz et l'orge comme étant de digestion plus facile.

Tout autant et même plus âprement que son maître Dewey, la doctoresse Hazzard fut en butte aux persécutions des représentants de la médecine officielle; de puissants adversaires allèrent même jusqu'à la traîner devant les tribunaux dans l'espoir de lui voir interdire la

pratique médicale; ces perfides manœuvres échouèrent néanmoins devant son attitude énergique et devant le nombre imposant de malades guéris qu'elle cita à la barre. Le grief capital qu'on lui faisait était d'avoir laissé mourir des malades d'inanition; or il s'agissait en l'occurrence de patients déclarés incurables par la science officielle, avant le début de la cure, et qui avaient voulu tenter malgré tout cette dernière expérience; ils étaient morts en cours de jeûne n'ayant pu supporter le choc initial du début; mais il n'y avait aucune faute de la doctoresse Hazzard qui avait bien représenté à la famille et au patient les risques de cette intervention. Si l'on voulait appliquer une telle sévérité à la thérapeutique officielle, il n'y aurait pas de médecin qui ne fût un jour ou l'autre cité à comparaître devant un tribunal pour y répondre de ses traitements; la pratique de la médecine deviendrait impossible pour le plus grand dam des pauvres malades.

« J'ai, nous affirme-t-elle, soigné plus de deux mille malades et il ne s'est produit que quatorze décès au cours du jeûne. Dans chacun des cas l'autopsie a démontré d'une façon irréfutable, d'abord, que des imperfections organiques échappant à toute guérison possible étaient les causes directes de la mort. » Il eût été peut-être de meilleure politique pour avoir la paix de refuser de tenter des jeûnes « in extremis » et d'abandonner ces malheureux à leur sort fatal, mais cette attitude n'eût pas été digne d'un vrai médecin naturiste qui sait que la nature fait parfois de vrais miracles lorsqu'on lui en donne la possibilité ; il vaut donc toujours la peine d'oser quelque chose pour soulager, sinon guérir le malade.

Du reste on ne saurait trop insister sur le fait que la cure de jeûne ne doit pas être pratiquée sans discernement et par n'importe qui; c'est naturellement l'avis de la doctoresse Hazzard qui nous dit : « Je condamne absolument le jeûne irrationnel, le jeûne sans préparation, le jeûne de durée prolongée sans un guide expérimenté et le jeûne qui n'est inspiré que par le désir de suivre un système momentanément en vogue.»

Section 2

LE JEÛNE SELON LA MÉTHODE DU Dr GUELPA

Indépendamment des recherches du Dr Dewey et de celles de ses élèves, le Dr *Guelpa*, de Paris, est arrivé à formuler des conclusions semblables et à instituer un traitement analogue dans ses grandes lignes, destiné à combattre les maladies par auto-intoxication; il y est arrivé en suivant le même chemin que Dewey, c'est-à-dire en se basant sur la saine observation clinique du malade, telle que s'efforcent de la pratiquer la plupart des médecins naturistes en se laissant

guider uniquement par les indications fournies par la nature, en cours
• le traitement, au lieu de vouloir plier cette dernière à leur fantaisie pour la faire rentrer dans les cadres de leurs théories éphémères.

Les travaux de Guelpa sont d'une importance telle, sa cure de 1< unes courts et répétés est d'un maniement si facile, les résultats en •Ont si encourageants que nous allons en faire une analyse détaillée :

En 1903 paraissait déjà dans le *Bulletin de la Société de médecine dr Paris* (séance du 23 décembre) un exposé des théories émises par le Dr Guelpa ayant trait au renouvellement des tissus et au rajeunissement des fonctions à la suite du jeûne. En 1911, une publication plus importante : *Autointoxication et désintoxication* est très rapidement l puisée; puis paraît une brochure destinée à vulgariser sa méthode et à faire ressortir les bienfaits du jeûne : *Comment désintoxiquer notre organisme et le renouveler ?* Enfin l'ouvrage capital : *La méthode Guelpa. Disintoxication de l'organisme*, que nous allons analyser à fond.

Pour Guelpa, les quatre cinquièmes des maladies sont dues directement ou indirectement aux produits toxiques provenant des fermentations ou putréfactions gastro-intestinales causées par des excès alimentaires, ou plus fréquemment encore par une alimentation irrationnelle.

La constatation faite par le Dr *Dujardin-Beaumetz* que chez les typhiques «la maladie évoluait d'autant plus favorablement jusqu'à la convalescence, que le malade perdait plus rapidement et plus régulièrement de son poids », fut pour Guelpa un trait de lumière, qui le mit sur la voie de sa méthode de désintoxication par le jeûne.

Déjà en 1889, le Dr *Dujardin-Beaumetz* fit exécuter par son assistant, le Dr *Stackler*, une série de recherches sur la variation du poids des typhiques soignés dans sa clinique de l'hôpital Cochin. Au moyen d'une balance enregistreuse construite spécialement à cet effet, et sur laquelle reposait le lit du malade, on pouvait voir les moindres variations du poids; par l'étude des nombreux graphiques obtenus de la sorte, on put constater que les malades qui marchaient vers la guérison étaient justement ceux qui perdaient régulièrement du poids, tandis que ceux qui maigrissaient peu ou pas du tout avaient une maladie longue, grave, évoluant le plus fréquemment vers la mort. L'amaigrissement rapide démontrait que le corps avait encore l'énergie de brûler ses réserves, trouvant en lui-même la force nécessaire pour lutter contre la maladie et éliminer ses déchets; pour *Guelpa*, cette constatation prouve que « l'organisme est encombré, gêné par une quantité plus ou moins grande de liquides, de cellules, de tissus vieux et empoisonnés, qu'il doit éliminer pour que la maladie disparaisse. » C'est pourquoi, plus vite on arrive à débarrasser le malade de ses poisons internes, plus vite aussi on le rétablit complètement. « C'est depuis ces expériences, pour moi mémorables, nous dit Guelpa, que je ne me suis plus inquiété de la faiblesse de mes malades; leur fausse sensation de faiblesse n'étant en réalité que l'expression d'un encom-

brement de produits toxiques et de déchets cellulaires, dont il faut au plus tôt, dans la mesure du possible, débarrasser l'organisme. »

Guelpa s'élève avec raison contre la funeste idée, trop enracinée dans le peuple, que la graisse est le signe d'une santé florissante ; au contraire, il ne faut pas oublier que les gens gros et gras sont des intoxiqués, dont la vitalité est diminuée, partant dont les combustions organiques se font mal, dont les cellules sont encrassées par des déchets nuisibles, notamment par d'abondants dépôts de graisse. Comme nous l'avons dit, ce sont des gens très peu résistants aux maladies; la même règle est valable pour les enfants surnourris, « ceux que le public trouve beaux, qui ont des récompenses dans les concours de bébés »; trop gras et joufflus, ils sont la proie facile et toute désignée des infections infantiles et leur mortalité est beaucoup plus grande que celle des autres enfants moins bien nourris en apparence, mais dotés en réalité d'une force de résistance plus grande parce que le fonctionnement de leurs cellules n'est pas gêné par un encrassement précoce.

Un ami du D^R Guelpa, M. *Chuchu*, médecin vétérinaire distingué, lui déclara que cette observation est confirmée par les faits constatés journellement sur des animaux surnourris en vue de la vente comme viande de boucherie. « En effet, lui disait-il, lorsque nos bêtes sont engraisées, si au lieu de les abattre, on voulait les conserver, cela serait très difficile, parce que leurs tissus nobles, étouffés par la graisse qui les a envahis et plus ou moins compromis, ont perdu leur capacité à la défense et au fonctionnement de la vie. » Aussi pour Guelpa, la préoccupation souvent tyrannique de la plupart des gens « de pouvoir ingérer dans de bons repas une très abondante alimentation » est une conduite parfaitement inconséquente et des plus nuisibles, car ces personnes « ne font ainsi que gaspiller leur énergie avec usure précoce de leurs organes carburateurs ». « Chez l'homme, dit-il encore, l'excès d'alimentation, surtout d'alimentation carnée et alcoolisée, a produit une exagération fonctionnelle des organes de la nutrition, avec une apparence de santé plus vigoureuse. Puis, petit à petit, comme le cheval trop fouetté, ces organes surmenés deviennent de moins en moins aptes à remplir leurs fonctions et s'acheminent vers l'impuissance totale... »

Aussi pour reposer les organes surmenés, fatigués et surchargés de déchets toxiques, il n'y a qu'un moyen rationnel de traitement : le repos fonctionnel par le jeûne absolu et la désintoxication accélérée par la purge abondante.

Naturellement la routine officielle a immédiatement protesté contre ce mode de procéder, objectant que théoriquement déjà, c'était une méthode très dangereuse, car par l'inanition le malade risquait l'autophagie, bien indiquée par la présence d'acétone dans les urines des jeûneurs; Guelpa répond à cette critique en faisant remarquer que la *pratique*, seul juge en la matière, démontre que c'est là une crainte

Illusoire et que parmi les milliers de cas traités par lui de cette façon il n'a eu à enregistrer aucun cas fatal dû à un empoisonnement par l'acétone; quant à l'autophagie, loin de la redouter, il cherche au contraire à la provoquer et à l'accélérer, afin que l'organisme détruise le plus vite les cellules faibles, vrais parasites de la force vitale, et qu'il se débarrasse dans le plus bref délai de ses déchets toxiques.

(Il n'a encore objecté, toujours au nom de la théorie, que ce traitement était de nature à provoquer de graves crises de faiblesse par inanition; c'est du reste la peur de cette soi-disant faiblesse générale qui le mène à pêcher trop souvent beaucoup de personnes de persévérer au début de la cure, car dès les premiers malaises de désintoxication, elles se perdent irrémédiablement. Guelpa fait remarquer, avec raison, que cette sensation désagréable éprouvée par les malades au commencement d'un jeûne est très mal caractérisée par le terme de *faiblesse*; en effet, cette sensation est «très légère chez les bien portants, mais d'autant plus accusée que la maladie, pour laquelle on fait la cure, a été plus grave ». On peut comparer cet état de malaise à un état *ptérippal*; la sensation de courbature et l'abattement que ressentent les patients correspondent aux efforts de désintoxication de l'organisme qui déverse dans le sang quantité de produits nocifs; ceux-ci irritent les centres nerveux, d'où les malaises et l'état nauséux bien compréhensibles; la purgation, balayant les autotoxines, apporte un soulagement immédiat. Guelpa revient à plusieurs reprises sur cette fausse compréhension de la *faiblesse* qui a fait commettre tant d'erreurs graves en thérapeutique : « Je suis convaincu, dit-il, qu'il n'y a peut-être pas dans le dictionnaire un mot plus faux, un mot qui ait déterminé des conséquences plus pernicieuses pour la santé. » Ce qui est surtout faux, c'est le sens que lui prêtent beaucoup de scientifiques.

On sait, en effet, que par la combustion et l'utilisation des aliments, par l'usure plus ou moins rapide des tissus, il se forme des produits de déchets toxiques qui doivent être éliminés et détruits par nos organes de protection, dont un des plus importants est le foie; que ces organes soient affaiblis par la maladie ou par la fatigue causée par un apport exagéré de substances nuisibles : poisons, drogues médicamenteuses, alimentation exagérée ou irrationnelle, aussitôt nous voyons se manifester l'insuffisance cellulaire par l'apparition d'un malaise sourd que l'on qualifie à tort de faiblesse; «faiblesse, mot foncièrement malheureux, nous dira Guelpa, parce qu'il impose immédiatement et directement à notre esprit l'idée corrective de fortifiants, soit en augmentant l'alimentation, soit en recourant aux médicaments excitants. »

Or, comme ces malaises, qualifiés de faiblesse, sont dus uniquement à la présence de déchets toxiques qui empoisonnent les cellules et vicient nos humeurs, la seule pratique logique et vraiment conforme aux lois de la nature, c'est de donner au corps et aux organes un repos prolongé en cessant tout apport alimentaire, et de favoriser l'élimina-

tion des poisons endogènes par l'administration de purges copieuses. L'expérience enseigne, en fait, qu'après trois ou quatre jours de malaises plus ou moins désagréables selon le degré d'auto-intoxication du patient, il se produit une amélioration notable qui lui permet de prolonger la cure de jeûne, débarrassé de ce sentiment de fausse faiblesse; ainsi que Dewey l'avait déjà remarqué, le Dr Guelpa confirme aussi qu'il en va de même pour le sentiment de fausse faim et de fausse soif qui effraie le débutant. Ces besoins n'ont rien à voir avec un acte physiologique, ce sont au contraire des appels pathologiques de l'organisme irrité par les produits toxiques de déchets. Guelpa fait remarquer que si la faim était ce que la physiologie officielle nous enseigne : « l'ensemble des sensations qui avertissent l'homme et les animaux de la nécessité de réparer les pertes de l'organisme et qui les poussent à introduire dans le tube digestif les matériaux nécessaires pour cette réparation », elle devrait augmenter après une purgation abondante; et cependant, c'est le contraire qui a lieu; le sentiment de faim disparaît d'autant plus vite que la purge a eu un effet plus radical ; celle-ci débarrassant le tube gastro-intestinal de tous ses détritux toxiques et irritants, il paraît assez naturel de conclure que cette sensation de fausse faim provient justement de cette irritation des muqueuses digestives par ces mêmes poisons. « Cette faim, dit Guelpa, n'est que le cri de l'organisme gêné par l'intoxication et l'infection qui ont leur siège dans le tube digestif, et non pas l'expression du besoin de réparer les pertes de cet organisme. » Pour répondre à l'objection, qui semble appuyée par l'observation journalière, que cette fausse faim disparaît cependant si l'on ingère des aliments, Guelpa en donne une explication rationnelle; il attribue aux aliments, surtout aux végétaux, un rôle antitoxique par neutralisation temporaire; en outre la cellulose végétale ferait office d'éponge absorbant les poisons intestinaux. Cette explication est très plausible et très ingénieuse : voici comment il la motive :

« Le premier effet de l'aliment arrivant dans le tube digestif est certes d'absorber, de neutraliser ces produits de mauvaise fermentation et de préparer ainsi la masse pour les évacuations prochaines. Jusqu'à ce moment, l'aliment agit dans le même sens, dans le même but si vous voulez, que la purge, mais de manière douce, agréable. Il désintoxique suffisamment la canalisation gastro-intestinale pour permettre à la sécrétion des sucs digestifs de réaliser utilement la deuxième partie du rôle des aliments, c'est-à-dire de fournir aux tissus les éléments réparateurs des cellules en destruction. Donc l'aliment a deux fonctions successives bien distinctes à remplir; la première, la plus pressante : absorber l'excédent des poisons du tube digestif et l'entraîner au dehors, c'est celle qui éteint la faim; l'autre, moins urgente, mais non moins utile, que jusqu'à ce jour on croyait unique : fournir les éléments réparateurs. » Et il ajoute pour conclure son argumentation : « On a souvent la preuve de cette action désintoxiquante de l'aliment

il y a disparition rapide de maux de tête et d'autres phénomènes ! Il m'est arrivé aussi l'après-midi après un bon dîner, surtout si on a eu la chance qu'il n'y ait eu aucune évacuation alvine. » Comme Dewey l'a déjà observé, Guelpa remarque aussi que la vraie sensation de bien-être physiologique ne revient en général qu'après un jeûne de plusieurs semaines, parfois même après des mois seulement; ce retour à la vraie laim coïncide avec la désintoxication intégrale de l'organisme et la rénovation des cellules nourries par un sang généreux.

Quant au sentiment de fausse soif, c'est également l'appel de l'organisme qui demande impérieusement du liquide pour diluer les toxines autogènes, pour laver les cellules et pour faciliter l'expulsion des toxines une fois déconcentrées. Le fait que cette soif ardente du début diminue beaucoup à la suite de purgations répétées prouve le bien-fondé de cette théorie; du reste les malades sont les tout premiers à se voir leur soif disparaître au bout de quatre à six jours et leur degré d'intoxication; nous avons vu pour notre part des malades réclamant au début du traitement jusqu'à six grands bols

• L'homme ne dans la journée, se contenter d'une à deux petites tasses de Mèa quelques jours.

A ce sujet, Guelpa fit sur lui-même une expérience qui est des plus suggestives :

« Il y a cinq ans, étant allé au Maroc, j'ai voulu, continuant certaines études, faire l'expérience du jeûne et de la purgation pendant le voyage de retour. Après avoir pris mon dernier repas le jeudi soir

• 5 juin 1907, je buvais à la fin de la nuit suivante une limonade purgative et le vendredi à midi je m'embarquais.

» Arrivé à Madrid, le dimanche, j'y répétais la purgation et j'arrivais à Paris, le mardi 2 juillet au matin, si bien portant, que je repartis aussitôt visiter mes malades sans rien prendre jusqu'à midi.

• Pendant cette période (du jeudi soir au mardi à midi) je n'ai pris aucun aliment et n'ai éprouvé aucunement le besoin de boire; quatre tasses de thé, quatre citronnades, deux cafés et une bouteille d'eau n'ayant suffi dans tout le parcours. Cependant, j'avais traversé en ce mois de juillet ces immenses plaines déboisées de l'Espagne, où régnait une chaleur torride. Mes compagnons de route buvaient et s'épongeaient sans cesse. Très à mon aise, j'étais loin de les envier. »

C'est là une belle démonstration de l'endurance et du bien-être que peut procurer la pratique rationnelle du jeûne.

La peur de s'affaiblir ou de dépérir durant la cure de jeûne en éloigne malheureusement beaucoup de gens qui pourraient en retirer le plus grand bénéfice; cette peur est tout à fait illusoire; il en va de même de la crainte manifestée par beaucoup de médecins au sujet des purges copieuses et répétées; c'est du reste la plus grosse objection que l'on ait articulée contre la méthode de Guelpa; aussi revient-il à plusieurs reprises sur ce sujet afin de bien démontrer toute l'inanité de ces craintes. Guelpa, se basant sur son expérience très étendue

déclare que la purgation est tout à fait inoffensive et qu'elle ne peut en aucun cas être nuisible lorsqu'elle est appliquée avec discernement.

La purge, ce remède par excellence de la médecine ancienne, ce remède à juste titre prisé si fort par nos grands-mères, a perdu la faveur de la médecine officielle pour qui la notion du nettoyage des « humeurs peccantes » sonne comme un grave anachronisme. La purge, si l'on en croit le D^R *Burlureux*, serait « *un danger social* » !

Guelpa s'attache à démontrer que bien au contraire une purge administrée abondante, *larga manu*, comme il le préconise, ne peut en aucun cas avoir de fâcheux résultats, étant donné son effet rapide et son pouvoir décongestif ; il en est si convaincu qu'il considère comme néfastes conseillers ceux qui, se basant sur des vues toutes théoriques, veulent proscrire cette vieille pratique : « Ameuter l'opinion publique, dit-il, contre le moyen peut-être le plus puissant que la nature ait mis à notre disposition pour la conservation de la santé et pour l'évolution plus favorable des maladies, c'est désarmer les praticiens savants et honnêtes. » Mais on ne saurait trop répéter que pour être efficace et sans danger, la purge doit être suffisamment forte et à effet rapide. Si par contre, on l'administre à dose trop faible, l'évacuation se fait mal, elle dure plus longtemps, s'accompagne de nausées et de céphalées; dans ce cas, le contenu intestinal, au lieu d'être expulsé en totalité, est remué, brassé par une purgation légère, les matières stercorales sont diluées et les toxines provenant de la fermentation ou de la putréfaction intestinales sont réabsorbées par la muqueuse; elles contaminent alors le plasma sanguin, d'où production de malaises divers par intoxication des centres nerveux. Si la purge ne produit pas un effet salutaire, on peut être certain qu'elle a été mal administrée, en quantité trop faible ou que le patient a pris froid.

Les *purges salines* sont celles qui ont donné à Guelpa les meilleurs résultats; il les recommande dans tous les cas où il n'y a pas insuffisance rénale manifeste. La dose doit être au moins de 50 à 60 grammes de sulfate de soude ou de citrate de magnésie en solution dans trois quarts de litre d'eau tiède; on peut encore avoir recours à une bouteille d'eau de Sedlitz ou d'Hunyadi Janos tiédés; l'action en est très rapide, elle prend fin dans la plupart des cas au bout de trois heures, sans provoquer de grandes coliques, ni de malaises sérieux. La seule règle à observer pour éviter des ennuis est de *s'abstenir de tout aliment* durant vingt-quatre heures au moins afin de donner le temps à la muqueuse intestinale irritée par la purge saline, de se décongestionner et de se reposer. Cette irritation de l'intestin est du reste très superficielle comme Guelpa va nous l'apprendre; quoiqu'un peu long, nous citerons le passage en entier, car la question est assez importante pour être vidée à fond :

« Quant au danger d'irriter la muqueuse gastrique par la purge, c'est encore un de ces préjugés qui ne se basent sur aucun fait réel et dont il est temps de nous débarrasser. Mon attention étant éveillée par ce préjugé, j'ai,

nu cours de milliers de purgations, prises par moi-même ou administrées à nus malades, essayé de me rendre compte de la réalité et de l'importance de eet inconvenient. Je n'ai jamais eu une seule fois l'occasion de le constater, l'urtout quand les purges sont répétées. » L'irritation déterminée par la purge Hiir la muqueuse de l'intestin ne serait, d'après lui, pas plus grave que la mugcur que nous observons sur la peau après l'application d'un cataplasme linapisé, retiré dès que l'effet commence. Par contre, il émet le sérieux garde-à-vous que chaque patient doit bien graver dans son esprit : « *Si parfois de graves manifestations irritatives éclatent, elles ne proviennent pas de la purge. Il faut plutôt incriminer l'introduction trop hâtive des aliments dans le tube digestif* ou plus souvent encore l'insuffisance de la purgation, qui ne fait que mobiliser et non éliminer complètement les produits toxiques... D'où le conseil très utile de ne jamais permettre à un malade de s'alimenter avant que vingt-quatre heures ne se soient écoulées après l'effet purgatif. Ce délai est nécessaire à la réparation de l'épithélium... »

Pour affermir sa conviction, Guelpa a fait une série d'expériences sur des chiens et sur des lapins ; il a pu démontrer ainsi que des purges très fortes et répétées durant quatre à cinq jours n'ont eu aucun effet irritatif nuisible sur la muqueuse gastro-intestinale. Aussi pouvons-nous conclure avec Guelpa : « La purge donc, loin d'être vouée à l'ostracisme, doit être beaucoup mieux appréciée et étudiée pour que nous connaissions plus complètement la grande étendue de ses applications hygiéniques et thérapeutiques... de toutes les médications de la thérapeutique, la purge est certes la moins dangereuse, la plus sûre dans ses effets immédiats et la plus utilisable dans ses conséquences éloignées. »

Toutefois, il faut bien le reconnaître, ce n'est ni la peur de la faiblesse, ni la crainte de la purge qui seront les pires ennemis de la méthode de Guelpa, mais bien plutôt les habitudes de gourmandise et le sensualisme jouisseur qui tiennent sous leur esclavage la plupart des malheureux humains.

Quelques mots maintenant sur la façon ingénieuse dont Guelpa entend la physiologie du jeûne : C'est en partant de l'étude de la vie cellulaire que l'on comprend le mieux la nécessité de la désintoxication par le jeûne. Toute cellule de notre corps, pour vivre et se développer, doit pouvoir puiser dans le milieu dans lequel elle baigne (la lymphe du sang) les matériaux nécessaires à son entretien; cette première phase de l'assimilation est immédiatement suivie d'une seconde où la cellule, par son activité, brûle ses réserves alimentaires pour pouvoir fonctionner; il se produit alors des substances de déchets, poisons ou toxines, qui doivent être expulsés au plus tôt, emportés par la circulation sanguine, détruits et neutralisés, puis éliminés de l'organisme par les émonctoires naturels : foie, intestin, reins, poumons et peau. Si, pour une raison ou pour une autre, ces organes deviennent insuffisants ou sont surmenés, il y a rétention des autotoxines, déchéance des cellule⁰ dont le fonctionnement est entravé, d'où maladie et même mort.

Alexis Carrel, dont les magnifiques travaux sur les greffes animales ont renoué la pratique chirurgicale, a démontré que l'on pouvait cul-

tiver des fragments de tissus organiques séparés du corps, pourvu qu'ils fussent placés dans un milieu nutritif approprié et maintenu à une température spéciale; il a observé qu'au début la croissance de ces cellules isolées était très active, puis qu'elle devenait de moins en moins rapide pour finir par s'arrêter complètement. Carrel eut l'idée que cet arrêt était dû à l'accumulation dans le milieu nourricier des produits de désassimilation de la vie des cellules; il transplanta en conséquence ces colonies cellulaires dans un milieu nutritif frais, ayant pris au préalable la précaution de dégraisser ces fragments de tissus par un lavage minutieux à l'eau physiologique; son idée se trouva confirmée, l'arrêt d'accroissement des cellules était bien dû à leur paralysie par intoxication; il put ainsi, en répétant le même traitement, renouveler plusieurs fois leur activité vitale et favoriser leur accroissement.

Cette expérience est riche en conclusions : elle nous prouve à l'évidence que l'arrêt de la fonction des cellules organiques et leur mort consécutive arrivent à la suite de l'accumulation des produits de déchets et de combustion dans le corps cellulaire ; il faut donc trouver un moyen efficace de purifier les humeurs, de nettoyer le sérum sanguin qui baigne ces cellules ; or, pour ce faire, il ne saurait y avoir de procédé meilleur que le jeûne avec purge forte et abondante; on réalise ainsi sur le vivant la dépoliarisation, le lavage et la rénovation des éléments cellulaires et du milieu nutritif que pratiqua Carrel « *in vitro* ».

Nous avons déjà dit que les deux ou trois premiers jours de la cure de jeûne étaient les plus pénibles; ils correspondent donc à la mise en circulation de quantités importantes de poisons organiques dont il faut favoriser l'élimination rapide par tous les moyens possibles : purgations répétées, lavements, massages.

Durant le jeûne, les mouvements, quoique plus aisés, sont parfois plus vite suivis d'un sentiment de fatigue, qui n'est du reste que passer et qui disparaît très vite au bout de quelques minutes de repos dans la position couchée. Le jeûneur est également, en général, plus sensible au froid, ce qui est assez compréhensible, l'apport calorique alimentaire en graisse et hydrates de carbone étant momentanément suspendu. Il faut donc prendre la précaution de s'habiller chaudement pendant la cure.

Le sommeil est plus léger, mais, en général, beaucoup plus tranquille et plus réparateur.

Les perceptions gagnent en précision et en finesse, le travail cérébral devient plus actif et plus rapide dès le deuxième ou le troisième jour et surtout après le jeûne.

Le pouls est plus régulier, moins tendu, et la pression sanguine diminue sensiblement.

Le sérum sanguin est plus pur, nettoyé de ses déchets toxiques, acide urique, urée surtout; le nombre des globules rouges augmente, ainsi que celui des leucocytes, qui sont également plus vigoureux.

Tous les organes se décongestionnent par la régularisation de la circulation sanguine et leur fonctionnement redevient normal et régulier; il se produit un rajeunissement réel de l'organisme par rénovation cellulaire.

L'amaigrissement porte surtout sur les parties grasseuses et quelque peu sur le tissu musculaire; il n'y a pas lieu de s'en effrayer, il faut même se souvenir qu'il constitue une condition *sine qua non* de la guérison : plus il est intense et rapide au cours de la cure, plus on peut espérer une reprise vitale efficace et certaine.

Durant le traitement, on note une diminution sensible des sécrétions, de la sueur notamment; une disparition du sentiment de faim et de soif une fois que les premiers jours sont passés et que la désintoxication massive a été effectuée.

Comme avantage immédiat de la pratique du jeûne, il faut citer la disparition presque complète des bactéries intestinales, d'où désinfection et repos du tube digestif.

Quant au danger d'acétonurie, il est pratiquement inexistant, on trouve toujours dans l'urine du jeûneur des quantités d'acétone en général assez minimes; il n'y a pas lieu de prendre peur : c'est au contraire la preuve que le jeûne est réellement efficace et que la des-
11 uction par autophagie des cellules malades se poursuit normalement, icla au grand profit des cellules jeunes et fortes qui se développeront mikux après cette sélection, une partie de la force vitale n'étant plus il« orbée et gaspillée pour l'entretien de cellules faibles et inutiles.

Pour ce qui est des avantages éloignés et durables qui sont la luite d'une cure de jeûne bien conduite, ils sont multiples et c'est avec enthousiasme que le Dr Guelpa les souligne, d'accord en cela IVGC tous ceux qui ont tenté l'expérience de cette méthode mer-
leuse.

< A la suite d'une cure de désintoxication suffisamment prolongée **ii** quelquefois répétée, on a la satisfaction de se sentir réellement rajeuni. La digestion s'effectue plus aisément, la respiration devient plus légère, les mouvements plus agiles. » D'après son avis, c'est aussi li meilleure méthode pour stabiliser l'état mental : « On est étonné de li lucidité d'esprit éprouvée après une cure... Je suis persuadé qu'il n '(KISTe pas de moyen plus rapide et plus énergique pour combattre II distraction, la somnolence et la paresse cérébrale. » Tous ces bien-
i lits de la désintoxication par le jeûne, le Dr Guelpa les a expérimentés • m lui-même, ayant répété la cure plus de cinquante fois, et cela toujours avec les mêmes résultats curatifs excellents.

I.1 technique du jeûne institué par Guelpa est très simple :

Après examen approfondi du malade pour s'assurer qu'il ne pré-
inie pas de tares rédhibitoires, on lui administre durant trois ou quatre jours, et parfois même plus longtemps selon les cas, une
initielle d'eau purgative chauffée, ou une purge à base de citrate de magnésie (40 à <j° grammes par demi-litre d'eau chaude) à prendre

en deux fois à 15 ou 30 minutes d'intervalle. Durant la journée, on administre comme boisson une eau légèrement alcaline ou une tisane aromatique quelconque.

Guelpa recommande d'éviter les refroidissements et si possible de faire la cure pendant la saison chaude.

Une bonne partie du livre de Guelpa (85 pages) est consacrée à la réfutation des objections qui lui furent faites par ses confrères lors de la discussion qui suivit l'exposé de sa méthode aux sociétés savantes. Ce fut l'occasion de belles joutes oratoires, de très doctes dissertations théoriques, mais on se serait plutôt attendu à ce que cette nouvelle méthode fût expérimentée par tous ces savants contradicteurs; malheureusement, il n'en fut rien et on préféra recourir à des arguments théoriques, à des vues de l'esprit qui ne pouvaient guère faire avancer la question, plutôt que de se livrer à quelques expériences. On constate même avec étonnement que quelques-uns des contradicteurs de Guelpa, à bout d'arguments sérieux et scientifiques, eurent alors recours aux plaisanteries faciles, tel le D^r *Laufer*, qui ne craignit même pas de dénaturer le sens de la méthode Guelpa et qui s'écriait : « Ne pas manger pour avoir des forces serait, en effet, un excellent moyen à la portée, si je puis dire, de toutes les bourses et résoudrait en grande partie le problème social. L'eau purgative chauffée remplaçant les calories coûte assurément peu cher. » Le D^r *Laufer* serait bien le premier à s'étonner si l'on venait lui affirmer que cette fade plaisanterie est cependant la meilleure partie de son argumentation; c'est un fait indubitable que la cure de jeûne et les enseignements qui en découlent sont de nature à faciliter grandement la solution de plus d'un problème social angoissant : réduction de la fréquence des maladies, d'où santé publique meilleure et charges sociales allégées, vie plus sobre et plus frugale, partant plus facile et diminuant l'âpre compétition pour acquérir une nourriture souvent malsaine et inadéquate.

Malgré toutes ces oppositions plus ou moins officielles et intéressées, la méthode Guelpa gagna la partie; elle fait chaque jour de nouveaux adhérents enthousiasmés par les guérisons rapides et merveilleuses que l'on en obtient à coup sûr.

Nous allons terminer l'exposé des vues de Guelpa en résumant les nombreux cas de maladies qui sont justiciables de sa cure; les mêmes indications étant du reste aussi valables pour le jeûne de longue durée lorsque le patient y a été préparé rationnellement.

Guelpa cite en tout premier lieu de nombreux cas de diabète, très améliorés, sinon guéris; il en est de même des maladies cardio-pulmonaires : asthme, bronchites, myocardites, arythmie, palpitations qui sont parfois merveilleusement soulagées et le plus souvent guéries par une cure suffisamment répétée et bien rythmée.

Les migraines d'origine congestive ou toxique, surtout lorsque le cas n'est pas trop vieux et qu'il n'y a pas de lésions trop profondes

des organes importants, sont susceptibles de guérir radicalement par le jeûne.

C'est encore le remède tout indiqué et très efficace contre le rhumatisme aigu ou chronique, contre le lumbago ou la sciatique.

Tous les malades arthritiques que la goutte et ses multiples malaises menacent à coup sûr devraient se soumettre à des jeûnes réguliers; au bout de quelques jours de traitement on voit déjà les amas calcaires et tous les dépôts d'acide urique diminuer pour se dissoudre complètement si la cure est suffisamment prolongée; il n'est pas jusqu'aux articulations grippées et ankylosées qui ne finissent par s'assouplir et par reprendre leur fonctionnement normal; le traitement est parfois assez pénible au début, le patient souffrant de malaises divers dus à la quantité d'acide urique remis en circulation pour être éliminé avec les selles et avec l'urine.

Le jeûne sera excellent comme début de cure de l'obésité et facilitera l'institution d'un régime plus frugal d'après-cure.

Pour ce qui est des affections gastro-intestinales, gastrites diverses, ulcères stomacaux, hyperacidité douloureuse, entérites aiguës ou chroniques, constipation opiniâtre, la méthode Guelpa est d'un effet remarquable ; elle est la seule rationnelle, car elle procure à ces organes affaiblis un repos salutaire suffisamment prolongé pour permettre aux muqueuses malades et irritées de se reconstituer et d'acquérir une force nouvelle. Guelpa se sert même de sa cure comme moyen de diagnostic de ces affections; si le traitement échoue il conclut alors qu'il a affaire à une maladie organique grave, tumeur maligne ou lésion profonde.

Les poussées d'ictère aigu ou subaigu qui indiquent toujours une insuffisance de la fonction hépatique sont rapidement jugulées par le jeûne; le foie, soulagé de ses toxines, reprend bientôt son fonctionnement normal.

Il n'est pas jusqu'aux anémiques, ce qui peut paraître paradoxal à première vue, qui ne ressentent le plus grand bien d'une telle cure; une fois le sérum sanguin purifié et nettoyé de ses autotoxines les éléments figurés du sang acquièrent une force et une résistance toutes nouvelles; le taux de l'hémoglobine augmente dans des proportions notables. Le nombre des globules rouges passa de 2 500 000 à 5 500 000 dans un cas remarquablement favorable observé par Guelpa; dans un autre, on comptait à la fin de la cure 4 760 000 hématies, dans un autre enfin le résultat final fut de 5 600 000 ; le nombre des leucocytes, ces cellules si importantes pour la police de défense et de nettoyage de l'organisme, s'accrût dans des proportions très réjouissantes ; dans un cas, la quantité passa de 4000 à 5500 et de 5800 à 7100 dans un autre.

On sait que la plupart des affections cutanées sont très souvent le produit direct ou indirect de la viciation humorale par mauvaise digestion gastro-intestinale; il va sans dire qu'elles céderont à une

bonne cure de jeûne, *Guelpa* a guéri de cette manière des cas d'érysipèle, de zona, d'eczémas rebelles, de psoriasis, d'urticaire, de prurigo, de lichens, de furonculoses généralisées. La cicatrisation de profondes plaies cutanées, suites de brûlures, en a été grandement accélérée.

Les maladies et les désordres des nerfs ont le plus fréquemment pour cause une irritation ou un empoisonnement par les toxines endogènes provenant soit de surmenage, soit d'une mauvaise hygiène alimentaire avec production d'une acidose plus ou moins grave du sang. La cure de jeûne est souveraine pour remettre le système nerveux en état; aussi ne peut-on se lasser de la recommander aux malades mélancoliques et déprimés, aux asthéniques de tout genre, à ceux qui souffrent de céphalées, d'insomnie et surtout aux agités. *Guelpa* a guéri par sa méthode des épileptiques, ce qui indique que dans cette pénible maladie ce sont souvent les processus d'irritation par auto-intoxication qui jouent le rôle déterminant dans la genèse de la crise. Il a guéri également des cas d'impuissance sexuelle causés par un éréthisme nerveux toxique.

>

Avec le chirurgien *Pauchet*, *Guelpa* estime que les candidats à une opération grave devraient être au préalable soumis à la cure de désintoxication, car les jeûneurs ont la respiration plus aisée, la pression artérielle diminuée, l'hématose meilleure, la phagocytose plus intense et la flore bactérienne intestinale très réduite; tous ces facteurs réunis sont de nature à augmenter les chances de réussite en cas d'opération. *Pauchet* a également observé que les jeûneurs s'endormaient plus facilement et d'un sommeil tout à fait calme, ce qui permettait de réduire la quantité de narcotique pour obtenir cependant une narcose tout aussi profonde. La convalescence est beaucoup plus rapide, la vigueur cellulaire ayant été augmentée par le jeûne; les suppurations postopératoires sont aussi bien plus rares.

Conjointement avec le Dr *Leprince*, ophtalmologiste de Bourges, *Guelpa* obtint d'excellents résultats avec sa méthode dans plusieurs cas d'affections oculaires graves : kerato-iritis, hémorragies intra-oculaires, glaucome, rétinite, paralysie des muscles de l'œil, troubles du corps vitré. *Guelpa* a observé sur lui-même une notable amélioration de la vision à la suite d'un jeûne; un surmenage intensif lui avait valu une fatigue oculaire prononcée qui disparut à la suite du traitement.

Durant l'évolution d'une maladie infectieuse aiguë il est tout indiqué de supprimer l'apport alimentaire et de laisser à l'organisme toute sa provision d'énergie pour se défendre contre le processus infectieux; la purge est également indiquée pour débarrasser le corps le plus vite possible de ses toxines.

Enfin les maladies et les affections des voies génito-urinaires ne font pas exception à la règle et bénéficient également de cette cure qui précipite la guérison chaque fois qu'on veut bien y avoir sérieusement

(cours. Sur les conseils du D^r Guelpa, les D^s *Luys* et *Klotz* ont aidé par le jeûne des malades atteints de blennorrhagie ; ils ont observé que la guérison arrivait beaucoup plus rapidement et qu'en général l'infection ne récidivait pas.

Guelpa voit une seule contre-indication formelle de la cure de jeûne, c'est lorsqu'on se trouve en face d'un cas de tuberculose *ouverte et fébrile*.

Le D^r *Oscar Jennings* qui a beaucoup pratiqué la cure Guelpa a constaté qu'elle était un précieux auxiliaire pour le traitement des toxicomanes, adonnés à la morphine, à l'opium, à la cocaïne ou au trop funeste tabagisme; il en est de même pour les alcooliques que l'on arrive à désintoxiquer avec plus de rapidité et plus de facilité en pratiquant le jeûne allié aux autres méthodes de désaccoutumance de la drogue fatale. Rien qu'à ce point de vue le jeûne est d'une importance sociale vraiment capitale, car on sait combien nombreux sont les malheureux adonnés aux excitants toxiques et combien il est difficile, par les moyens ordinaires, de les délivrer de l'emprise de ces funestes habitudes. On sera certainement d'accord pour reconnaître (**Hic** chaque toxicomane est plus ou moins une non-valeur sociale, qu'en tout cas il ne fournit pas à la société un apport d'énergies saines et vraiment actives; or le jeûne, en délivrant ces malades de leur asservissement toxique, leur fait récupérer du coup une santé et une vigueur nouvelles, pour leur plus grand profit et pour celui de leurs semblables.

Il va sans dire que Guelpa se rend parfaitement compte que sa méthode n'est pas une panacée; il reconnaît sans peine qu'il est des cas où la cure est inopérante, mais cela arrive surtout lorsque les forces vitales de l'organisme sont définitivement à bout et qu'il n'y en a pas en suffisance pour supporter la crise de nettoyage du début; cependant il conclut avec tous ceux qui ont pratiqué le jeûne que les résultats sont en général si merveilleux qu'il vaut toujours la peine de tenter un essai, même désespéré, car la nature a parfois des réserves insoupçonnées de force vitale.

Enfin notons que Guelpa ne se fait aucune illusion sur la difficulté de faire partager ses vues par certains esprits, mais il s'en console en pensant que « la vérité qui *Volentes trahit et nolentes ducit* (qui conduit les gens de bonne volonté et traîne après elle les récalcitrants) a une force et une puissance irrésistibles ». Il sait très bien que la réforme sera difficile à faire pénétrer dans les masses d'autant plus que trop de médecins sont encore esclaves des anciennes théories; il nous dit entre autres à ce sujet :

« Hypnotisés par ces conceptions erronées de faiblesse et d'anémie, les médecins, pendant près d'un siècle, ont fait des fortifiants le pivot de leur hygiène et de leur thérapeutique appliquées. Ainsi s'explique l'exagération de l'alimentation carnée et des boissons alcoolisées et la débauche de préparations toniques, poudre ou extrait de viande, vin, quinquina ou ferrugineux, etc., qui ont détraqué tant d'estomacs, ruiné tant de santés de notre génération. (Le tut et nous pouvons dire c'est encore, à présent, du vrai délire. » ^A

Pour prendre congé de *Guelpa*, nous allons citer deux passages de son avant-propos qui résument exactement la grande portée de sa méthode curative par le jeûne rythmé :

« Les avantages qui en résulteront, au bénéfice de la société et au plus grand honneur de notre profession, sont incalculables. On peut déjà prévoir : la presque disparition de certaines maladies comme le diabète et la goutte, la réduction de la durée des autres, et l'excessive rareté de leurs rechutes, par conséquent la large diminution du nombre des malades.

» Si on ajoute à cela l'heureuse influence d'une hygiène alimentaire libérée des funestes préjugés, il en résultera, au point de vue social, que les énergies précédemment détournées, absorbées par la maladie, conserveront, dans la santé mieux protégée, leur destination au travail fécond pour le plus grand profit de l'individu et de la société. »

Quoique très combattues par certains représentants de la médecine officielle, les méthodes de *Dewey* et de *Guelpa* ont fini par gagner des adhérents de plus en plus nombreux; les cures de cas désespérés ont brisé toutes les résistances théoriques; chaque jour de nouveaux médecins sont gagnés à la cause du jeûne; les médecins naturistes ont été naturellement parmi les premiers à se rallier à ces méthodes qui font appel aux forces curatives de la nature à l'exclusion des drogues chimiques néfastes. C'est en Amérique et en Angleterre que des établissements spéciaux furent tout d'abord installés pour la cure systématique par le jeûne, puis dans les pays de langue allemande, où la méthode compte beaucoup de partisans dans le corps médical. En France, nous trouvons également quelques médecins appréciant cette cure et nous allons passer encore en revue les travaux des docteurs *Frumusan*, *Pauchet*, *Carton*, ainsi que les théories de l'éminent hygiéniste et occultiste que fut l'ingénieur *Albert Caillet*.

Section 3

LE JEÛNE SELON LE Dr JEAN FRUMUSAN

En 1912, le D *Jean Frumusan*, un ami du D^r *Guelpa*, publiait la douzième édition remaniée et définitive de son livre captivant et riche en conseils pratiques : *La cure de rajeunissement*.

A l'instar de ses prédécesseurs qui ont étudié le même problème, le D^r *Frumusan* estime aussi que l'homme est bâti pour vivre en bonne santé plus d'un siècle, mais que par son impéritie, son ignorance

ou son mépris des règles élémentaires de l'hygiène, il empoisonne sa vu et abrège son existence.

« Nous pourrions défier le siècle, dit-il, par la robustesse de nos organes, mais nous n'atteignons même pas sa moitié, victimes de noire négligence, de notre ignorance de la science de la vie. » Cette idée le préoccupe à juste titre et il y revient à plusieurs reprises; on ne saurait en effet trop le répéter afin de mettre en garde les hommes. Contre ces erreurs fatales. « Ayant un organisme d'une force de résistance incomparable, nous nous arrangeons à le «saboter». Pour cet .mk-ur aussi, la plupart de nos maladies proviennent de fautes antérieures envers les lois de l'hygiène naturelle. « Nous ne savons, dit-il, ni manger, ni boire, ni respirer, et, affirmation qui paraîtra paradoxale à quelques-uns, nous ne savons même plus marcher. » Il proteste avec la dernière énergie contre le gavage alimentaire et ainsi que *Cornaro* rompt une lance en faveur de la sobriété :

« Le sobre est une exception, et la grande majorité des humains font de la alimentation sans même s'en douter, croyant de bonne foi ne donner à leur organisme que le strict nécessaire.

» *L'alcool* et le *tabac*, compléments nécessaires de la bonne table, ajoutent encore l'effet de leur funeste poison, agrandissant les dégâts et paralysant les défenses instinctives de l'organisme. La table est chez tous les peuples un lieu sacré traditionnel, où nous nous appliquons consciencieusement, quatre fois par jour, et quelquefois cinq, à surmener et à étouffer nos fonctions d'assimilation.

» Une montagne de préjugés règne là, avec une telle tyrannie que le corps médical s'y soumet aussi, et que les régimes alimentaires que nous trouvons en thérapeutique fourmillent d'erreurs et de préjugés, transmis pieusement «le génération en génération, sans le contrôle nécessaire de la méthode expérimentale.»

La capacité d'assimilation et de travail de nos organes étant limitée, il en conclut tout naturellement qu'il est dangereux de leur donner un surcroît d'activité par une alimentation excessive, ce qui les mène droit à la fatigue et à la désorganisation par intoxication. Il fait sien l'adage : « Plus on mange moins on se nourrit. »

La pauvre humanité, pour le D^r *Frumusan*, « ressemble fréquemment à ces dévots qui veulent ardemment aller au ciel et travaillent imite leur vie pour gagner l'enfer. Tous, nous aimons et adorons la lanté et la vie. Nous voulons être bien portants et vivre le plus longtemps possible. Et pourtant, nous travaillons systématiquement à abréger notre existence et à la rendre insupportable, à la suite de maladies que nous contractons presque toujours par nos propres fautes. »

A côté de l'intoxication de l'organisme par excès alimentaire ou par faute d'hygiène naturelle, le D^r *Frumusan* dénonce encore une source d'empoisonnement qui n'est nullement à négliger de nos jours : il stigmatise l'abus des médicaments; «béats d'admiration devant toutes les réclames qui promettent la guérison », les malheureux malades se livrent à une consommation insensée de médicaments qui

sont pour la plupart inappropriés quand ce n'est pas directement nuisibles; ils ne font ainsi qu'augmenter leurs malaises par ce nouvel apport de poisons chimiques. C'est d'ailleurs une grave erreur de croire que l'on peut, en quelques semaines, guérir des maladies récoltées après des années de transgression aux lois de l'hygiène naturelle. Les médicaments peuvent faire disparaître momentanément quelques symptômes de la maladie, mais on n'en est pas guéri pour cela; il ne faut pas faire de la médecine curative en surface, mais on doit attaquer le mal dans ses racines ; or le D^R *Frumusan* en est arrivé à la conclusion que pour ce faire, il n'y a pas de méthode plus efficace que la cure de Guelpa; et ce ne sont pas seulement les malades qui doivent se soumettre à cette cure de désintoxication et de rajeunissement ; ceux qui se croient en bonne santé en ont un égal besoin, car pas un de nous ne peut se vanter de ne jamais avoir encrassé son organisme par une alimentation trop copieuse. Et si nous voulons bien procéder à la recherche des symptômes précurseurs d'insuffisance organique, nous serons surpris de constater que bien peu d'hommes modernes en sont complètement indemnes. Pour le D^R *Frumusan*, la recherche de ces petits signes précurseurs d'insuffisances fonctionnelles est capitale; si elle était faite d'une façon systématique, elle permettrait, par une intervention curative immédiate, de prévenir de graves catastrophes : « Ces petits signes, dit-il, instincts salutaires, cris d'angoisse, appels au secours d'un organisme qui se détraque, devraient être observés avec plus d'attention, ils avertissent le malade, car il s'agit déjà d'un malade ayant l'apparence trompeuse de la santé, qu'il doit se rendre au plus vite chez le médecin : Courons demander conseil au médecin, non pas quand la maladie se déclare, mais quand, par des signes légers, notre organisme nous fait comprendre qu'il n'est plus en équilibre. »

Nous allons résumer les principaux d'entre ces signes avant-coureurs de la maladie :

1. *La mauvaise haleine.* — L'haleine de l'homme normal, en pleine santé, ne doit pas avoir d'odeur. L'haleine fétide indique soit que la carie dentaire s'est installée et qu'elle est sur le point de provoquer des désordres gastro-intestinaux par le pus dégluti ou par suite de la mastication défectueuse ; on sait que pour être facilement et complètement digérés les aliments doivent être mastiqués très exactement, sinon il se produit des fermentations gastriques et intestinales qui délabrent rapidement ces organes; les produits de ces putréfactions sont comme nous le savons des poisons violents pour toutes les cellules de notre organisme.

2. *La langue chargée.* — La langue est le baromètre des voies digestives; lorsqu'elle se recouvre d'un enduit plus ou moins épais, blanchâtre ou jaunâtre, c'est l'indication qu'il y a surmenage du côté du tractus gastro-intestinal.

« Combien d'entre nous se promènent des années avec la langue blanche sans s'en préoccuper, continuant à manger comme d'habitude, quoique leur faim soit amortie et leur goût disparu! Car nous sommes Ici seuls êtres de la création qui réussissons à manger sans faim et à boire sans soif. »

3. *La sensation de réplétion après les repas.* — Cette sensation l'engourdissement, de somnolence après manger indique également UII mauvais état des voies digestives; ces malaises s'accompagnent

• on vent de congestions fugitives de la face avec sentiment de plénitude et de gonflement abdominal qui porte à se dégraffer pour donner plus de liberté aux organes.

4. *La fatigue générale vague.* — Cette faiblesse imprécise et sans I .nises appréciables que l'on ressent parfois, accompagnée de céphalées OU de migraines passagères, de bâillements fréquents, indique que le fonctionnement normal des organes est entravé par un encrassement 111 aiter au plus tôt.

5. *L'adipose.* — La dégénérescence grasseuse et l'accumulation III dépôts de graisse dans et autour des organes est l'indice d'une grave déficience de notre santé générale. «Combien de gens voyons-nous promener avec bonheur et presque avec fierté de majestueux abdomens... C'est pourtant un des symptômes les plus alarmants d'une dégénérescence viscérale arrivée à son stade avancé. » On ne saurait **Hop** le répéter avec le D^r Frumusan et avec tous les médecins natu- II les : Ce n'est pas au kilo de graisse que l'on mesure la santé d'un individu.

6. *La coloration jaunâtre ou terreuse de la peau et ses petites éruptions.*

La stase intestinale, qui existe souvent même sans constipation apparente, et l'insuffisance hépatique se marquent d'une façon très vi.ihie et précoce sur la peau qui présente du prurit, des poussées d'acné, de petits furoncles récidivant, de l'eczéma suintant, et surtout qui prend très vite une teinte terreuse et jaunâtre, accompagnée sou- \ enl d'une accumulation de dépôts grassex dans le tissu sous-cutané. < In voit tous ces symptômes disparaître rapidement à la suite d'unede désintoxication par le jeûne.

7. *Les troubles légers de circulation.* — Avant que l'auscultation puisse déceler une lésion cardiaque caractérisée, la maladie s'installe d'une façon insidieuse et se manifeste par de légers troubles circu- i.Moues, stases sanguines, gonflements passagers, fourmillements désa- gréables, extrémités froides, palpitations fréquentes et battements • ingérés des artères.

8. *Les troubles légers du système nerveux.* — Le système nerveux • l nés sensible aux plus légères atteintes toxiques; il manifeste aussi- i"i ion déplaisir par de l'apathie générale, par de la somnolence, par

raffaiblissement de la faculté de l'attention; la mémoire diminue progressivement; le sujet éprouve des phases de surexcitation suivies de périodes dépressives sans causes apparentes ou encore accompagnées d'un sentiment vague d'angoisse.

Tous ces petits malaises ne sont pas graves en eux-mêmes, ils sont suffisants cependant pour assombrir la vie ; on a tort de les négliger, car ils nous annoncent que nos forces de résistance ont diminué et que la maladie s'approche à grands pas, nous apportant vieillesse prématurée, sinon mort précoce.

La cure de désintoxication de Guelpa est un moyen radical, infaillible pour lutter contre ces malaises prémoniteurs de maladies, c'est même un traitement préventif qu'il faut toujours appliquer sans tarder. Frumusan a pu se convaincre aussi que seuls les trois premiers jours du jeûne sont difficiles à supporter, le sentiment de bien-être qui succède alors permet de prolonger le traitement de quinze à vingt jours sans inconvénients. Quant à l'adjonction de la purge elle est non seulement utile, mais absolument nécessaire; voici l'opinion du Dr Frumusan à ce sujet : « Depuis l'impression de la première édition de ce livre, notre expérience du jeûne s'est grandement accrue. Nous sommes arrivé à la conviction que les purges fortes sont bien moins nuisibles que les faibles, qu'elles sont bien supportées par les organismes les plus délicats et que le jeûne agit d'autant mieux qu'il est plus long et plus strictement observé. Les personnes les plus faibles le supportent allègrement. »

Cette cure, selon lui, est merveilleuse par ses résultats rapides, elle est des plus simples, tout à fait anodine, et ceux qui veulent bien en faire l'essai seront surpris de la facilité avec laquelle on se passe de nourriture et surtout du sentiment de légèreté et de force nouvelle qui en est la récompense.

« Nous sommes, dit-il, arrive' à la conclusion, paradoxale seulement en apparence, que plus la sensation de fatigue est grande, plus la cure de jeûne s'impose, cette fatigue n'étant que l'expression de l'autointoxication. »

Comme facteurs adjuvants de la cure et surtout de l'après-cure, le Dr Frumusan fait appel à tous les agents psycho- et physiothérapeutiques capables de tonifier l'organisme. En tout premier lieu il a recours aux bienfaits effets des mouvements actifs ou passifs lorsque le patient est trop faible pour faire lui-même des exercices; les exercices actifs consistent en promenades et marches à pied, en gymnastique variée et graduée; dans la seconde catégorie rentrent le massage et toutes les pratiques de la mécano-thérapie.

Il préconise également les bains d'air et de soleil, les bains de lumière artificielle, utilisant selon les besoins toute la gamme des rayons de l'infra-rouge à Pultra-violet. Les inhalations d'oxygène et d'ozone, l'hydrothérapie sous toutes ses formes, l'électricité statique, galvanique, faradique, le bain hydroélectrique, les courants à haute fréquence, la diathermie sont autant de moyens curatifs variés qui

peuvent, entre les mains d'un médecin expert, être d'un grand secours; ils sont d'autant plus efficaces qu'ils s'appliquent à un organisme déjà intoxiqué et rénové par le jeûne. Le Dr Frumusan a recours dans ces cas à l'opothérapie lorsqu'il s'agit de suppléer momentanément à l'insuffisance de certaines glandes à sécrétion interne; enfin il insiste tout spécialement sur l'importance du traitement mental, la psychothérapie, le traitement de l'âme, doit toujours aller de pair avec les soins prodigués au corps. On voit par cet exposé combien nombreux sont les moyens offerts par la nature au médecin averti qui veut soulager efficacement son malade. Le Dr Frumusan, avec raison, insiste sur la valeur capitale du traitement mental : « L'imagination, dit-il, est un puissant levier qu'il faut savoir actionner et utiliser dans une thérapeutique bien comprise. » En effet, une longue pratique nous apprend que l'administration de drogues variées n'est pas le meilleur remède contre la désespérance et la lassitude des déprimés; des paroles compréhensives, évocatrices des énergies et des espoirs endormis, seront certainement beaucoup plus efficaces.

Nous ne pouvons résister au désir de citer encore une page remarquable de notre auteur :

« La vie spirituelle, négligée pendant des siècles par le médecin, est rentrée triomphalement dans son domaine. Le praticien digne de ce nom examinera d'abord le fonctionnement de l'âme au même titre que celui du corps. Le matérialisme des Homais a vécu et l'intégralité de notre vie s'impose à tous les

• médecins impartiaux. Celui qui, dans un organisme abîmé et vieilli, ne se penchera que sur les lésions anatomiques et les troubles physiologiques, n'envisagera que la moitié de sa besogne et c'est en vain qu'il déclenchera l'effort réparateur. Ayant négligé les forces puissantes et invisibles qui engendrent les miracles, ignorant le maniement et l'éducation de la volonté, négligeant les aspirations psychiques qui lui permettraient de découvrir toutes les possibilités d'une âme et de mettre à jour des forces neuves, capables de redonner à son organisme qui s'abandonne l'amour de la vie, il ne fera qu'une œuvre incomplète et inachevée, puisque sans flamme intérieure. »

Frumusan déclare aussi avec raison qu'une fois rétabli, il va sans dire que le sujet ne doit pas retourner immédiatement à ses anciens errements alimentaires et qu'il doit s'astreindre à une vie hygiénique selon les lois naturelles; une sage modération constitue la règle d'or dont il ne devrait jamais se départir. Dans son « Petit catéchisme de la vie saine », qui termine son ouvrage, nous y trouvons entre autres un conseil judicieux : « Une fois par mois faire reposer l'organisme, par un jeûne de 24 ou 48 heures, précédé d'une purgation. Pendant le jeûne, boire abondamment de l'eau ou des tisanes. »

LE JEÛNE SELON LE Y? V. PAUCHET

Le Dr *V. Pauchet*, d'Amiens, professeur de chirurgie, recommande tout particulièrement de soumettre les malades à la cure déjeune avant et après l'opération; il a remarqué que l'intervention présentait moins de dangers, que le sommeil était plus calme, obtenu plus rapidement avec moins de narcotique, que la cicatrisation des plaies était également plus prompte avec peu ou pas de suppuration, et la convalescence de ce fait très activée. Le jeûne est particulièrement utile et même nécessaire pour tous les opérés dont les échanges nutritifs sont ralentis et déséquilibrés, les gras, les congestionnés, les diabétiques, les albuminuriques, les artérioscléreux et les insuffisants de la cellule hépatique. Il préconise aussi le jeûne avec purgation abondante dans les cas de constipation opiniâtre; les résultats sont radicaux si l'on se donne la peine de répéter la cure jusqu'à désintoxication complète et du tube gastro-intestinal et des humeurs de l'organisme viciées par les fermentations et les putréfactions intestinales.

Avec pleine raison, le Dr Pauchet voudrait voir le jeûne appliqué d'une manière préventive pour désintoxiquer l'organisme alors qu'aucune maladie caractérisée n'a encore éclaté; c'est la meilleure façon de se préserver de maux graves, car ainsi le corps purifié est rendu plus résistant aux microbes et aux autres facteurs nocifs qui guettent notre santé.

Il recommande tout particulièrement un jeûne de vingt-quatre heures, avant et après les jours de grandes festivités, où l'on est toujours porté à manger malgré soi beaucoup trop d'aliments hétéroclites et à absorber trop de boissons variées. Au début du printemps, un jeûne de plus longue durée est recommandable pour faciliter l'élimination des toxines et des déchets organiques accumulés pendant la vie recluse de l'hiver où l'on a été privé d'une nourriture saine vu la rareté des légumes et des fruits frais.

Pauchet n'est pas partisan des jeûnes trop prolongés, car après huit jours il aurait remarqué que le pouvoir antitoxique du foie et la résistance de l'organisme diminueraient. Cette opinion est en désaccord total avec les nombreuses observations du Dr *Dewey* et de ses élèves. Le Dr Pauchet a-t-il procédé à ces longs jeûnes sans préparation préalable du patient comme le veulent les partisans de la cure prolongée lorsqu'il s'agit de traiter un cas grave, ou avait-on affaire à des malades déjà trop affaiblis dont la réserve de forces vitales était insuffisante pour pouvoir provoquer la réaction salutaire ? En tout état de cause nous connaissons de nombreux cas de jeûnes suivis durant plus de huit jours sans aucun dommage pour le malade, bien au contraire.

Cependant si nous en jugeons d'après son dernier ouvrage : *le chemin du bonheur* (La rééducation de soi-même), ouvrage excellent que chacun peut lire avec profit, le Dr Pauchet a modifié son opinion IM unitive par trop radicale et il cite des cas spéciaux où il recourt avec IUCCès à des jeûnes prolongés.

Pour lui les conditions primordiales les plus propres à assurer la linité, donc le succès et le bonheur, se résument en cinq mots : « *Buvez, Wlâchez, respirez, remuez, jeûnez parfois.* »

Buvez mieux, c'est-à-dire peu pendant les repas. « Le vin, a-t-il le Courage d'affirmer, est inutile, l'alcool toujours nuisible. Il vaut mieux 'abstenir de café, de thé, de chocolat. »

« *Jeûnez*, dit-il, *le jeûne est le meilleur procédé de désintoxication qui existe.* »

« Le jeûne consiste à se priver d'aliments pendant vingt-quatre, quarante-heures et davantage. De cette façon, les toxines sont éliminées; le tube digestif se repose; le système vasculaire n'est plus fatigué par l'apport d'une nouvelle masse nutritive. Tout individu atteint d'une maladie aiguë doit Jeûner. Le traitement de la plupart des maladies chroniques doit être précédé i' h le jeûne. Chaque fois qu'on éprouve un malaise quelconque il faut se mettre à la diète absolue, de façon à laisser l'organisme au repos. Personnellement, j'ai une grande expérience du jeûne, car je le conseille à tous mes opérés. I h plupart jeûnent de deux à huit jours, les obèses vivent exclusivement d'eau nu d'oranges pendant quatre, six, huit semaines avant l'intervention chirurgic< aie. Fendant le jeûne, il faut boire; absorbez des tisanes chaudes légèrement m n'es; tisanes de pruneaux, thé de pommes, bouillon d'herbes...

» La diète ne doit pas toujours être aussi rigoureuse; elle peut consister nullement dans la suppression d'un ou de deux repas par vingt-quatre heures. En principe, ne mangez jamais si vous n'avez pas faim. Je dis : si

OU) n'avez pas faim et non si vous n'avez pas d'appétit; car l'appétit et la limi sont deux besoins totalement différents. L'appétit est le désir de nourri- i u i i', désir provoqué simplement par le plaisir de manger. Il ne faut point lui . i (1er. »

Avec raison il met en garde contre le sentiment de fausse faim, le plus souvent provoqué par la routine. Un homme normal doit faire .m plus trois repas par jour : « Un repas de fruits juteux le matin, un u p a s léger sans viande le soir et un repas plus copieux à midi.» I l'habitude de goûter à quatre heures et de souper après le spectacle est déplorable et cause de nombreuses maladies par intoxication chronique.

lui lin une dernière citation qui montrera combien le Dr Pauchet i urne par-dessus tout cette méthode curative à nulle autre pareille :

« *Le jeûne est un des moyens thérapeutiques les plus efficaces qui existent* Le jeûne n'altère pas la santé, il l'entretient et la conserve.

I jeûne fut inventé par toutes les religions dans un but d'hygiène, pour reposer les organes digestifs. Celui qui s'y soustrait commet une Faute grave. Les personnes affaiblies qui demandent au prêtre de l'abstenir du jeûne religieux commettent une faute, car si la suralimentation est acceptable chez l'individu bien portant, elle est nuisible

chez le sujet malade. Les malades doivent jeûner, plus que les sujets bien portants; c'est pour ces derniers que le jeûne a été inventé; tout obèse doit jeûner; tout sujet fatigué, mal à l'aise, doit jeûner. Pendant la période de jeûne, consommez de l'eau additionnée ou non de jus de raisin, du bouillon de légumes, des fruits juteux. Je suis étonné que le jeûne eucharistique ne permette même pas l'usage de l'eau et qu'il oppose ainsi l'hygiène à la routine. Le jeûne peut durer de un jour à un mois, suivant l'embonpoint du sujet. »

Section 5

LE JEÛNE SELON LE P. CARTON

Tout en manifestant une prédilection marquée pour la pratique de désintoxication cellulaire par les moyens que nous offre la médecine naturiste bien comprise, le D^r *Paul Carton* reconnaît que le jeûne court et rythmé ainsi que le pratique le D^r *Guelpa* est une méthode curative très utile et recommandable. Il admet que l'abstinence alimentaire plus ou moins prolongée est un moyen de guérison qui suit de près ceux dont se sert la nature pour débarrasser le corps de ses produits toxiques : « L'anorexie qui se déclare après une période de surcharge alimentaire ou en cours d'une crise morbide de nettoyage impose, en effet, la privation de nourriture et permet ainsi le relèvement des forces et le repos des organes. » Carton déplore également qu'en général cet avertissement de bonne mère Nature ne soit pas écouté :

« Le préjugé de la faiblesse et la croyance insensée que les aliments apportent des forces sans en faire dépenser, font que malades et médecins ont trop souvent recours à l'alimentation forcée dans les états morbides chroniques ou même aigus, et brisent ainsi les réactions protectrices spontanées. »

Par une étude serrée des processus de la digestion et de l'alimentation, le D^r Carton s'est attaché à démontrer que l'aliment, pour être transformé en substance énergétique assimilable, consomme d'abord et libère à son profit une quantité notable de forces puisées dans notre réserve vitale; il en résulte une fatigue sensible de l'organisme qui doit abandonner en premier lieu une partie de ses énergies potentielles avant d'en recevoir de nouvelles de l'apport alimentaire.

Le sage *Hippocrate* défendait déjà ce point de vue lorsqu'il enseignait que « dans les redoublements morbides, on doit retrancher de la nourriture; ce serait un mal d'en ajouter. Plus vous nourrissez un corps chargé d'humeurs, plus le mal augmente. »

Pour Carton, le jeûne agit à l'instar d'une *crise de nettoyage*, c'est-à-dire ainsi qu'une *maladie* ; il faut donc pratiquer cette méthode avec discernement et la doser avec soin selon la résistance de chaque

patient; l'action très favorable du jeûne est due en particulier au repos complet des viscères dont le travail d'assimilation est suspendu; à ce premier avantage s'ajoutent les bienfaits de l'élimination et de la combustion intensive de tous les matériaux usagés et toxiques qui encombrant l'organisme; enfin nous y gagnons l'économie de forces énergétiques qui auraient été gaspillées par les processus digestifs.

D'après lui, l'eau qui naît des désagrégations chimiques en cours de jeûne est en grande partie conservée dans les tissus, dans les muscles notamment, où elle sert à faciliter la dissolution et la dilution des poisons organiques; « il se fait ainsi, dit-il, une sorte de nettoyage aqueux du sang et des viscères, parce que les déchets après dissolution et combustion partielle sont dirigés vers les émonctoires. » Il se produit alors la crise urinaire typique de la fin de la cure, telle qu'on la remarque aussi à la terminaison des maladies aiguës.

Voici comment Carton résume les bienfaits du jeûne :

« Les apports cliniques du jeûne sont remarquables. Il fait décroître la violence des troubles d'intoxication, rend plus libres les fonctions de la respiration et de la circulation. Le malade décongestionné se sent plus léger, respire et marche avec plus de facilité. Les forces, au lieu d'être accaparées par le travail digestif, restent entières pour l'accomplissement des neutralisations toxiques. Le système nerveux étant dégagé et reposé, le sujet moins angoissé, moins dyspnéique peut jouir de son activité entière. » Il termine par cette remarque importante : « Et cette amélioration si sensible sur l'état physique s'étend au caractère, à l'intelligence et au moral de l'individu. » Les poisons internes, endogènes, que charrie le sérum sanguin sont en effet les irritants les plus redoutables de notre système nerveux.

Carton cite comme une bonne preuve de la force de résistance que peut procurer le jeûne, les résultats des expériences des docteurs *Roger* et *Josué* qui ont soumis des lapins à une abstinence alimentaire totale de cinq à sept jours, puis en les alimentant normalement de deux à onze jours. Ils constatèrent que les animaux soumis à ce traitement avaient acquis une immunité extraordinaire, pouvant résister victorieusement à des inoculations de colibacilles, capables de faire périr rapidement les animaux témoins à qui on les injectait, cela dans un laps de temps variant de deux à vingt jours.

Le jeûne court et rythmé selon le procédé de Guelpa lui paraît préférable aux longues périodes d'abstinence; la suppression d'un ou même de deux repas par jour peut avoir des résultats les plus heureux ; il se rencontre sur ce terrain avec la cure des *deux repas* de Dewey. La suppression du petit déjeuner du matin a toutes ses sympathies; « ce jeûne bref, dit-il, procure des regains de vitalité, des réveils extraordinaires de l'appétit et des fonctions digestives, des aiguissements de sensations matérielles et intellectuelles » qui font que ceux QUI ont une fois goûté de cette méthode si simple ne peuvent plus l'abandonner.

Revenant à plusieurs reprises sur les cures de jeûne excessif, il semble même en avoir une peur trop grande, ce qui vient probablement du fait qu'il n'a pas eu l'occasion d'en observer un nombre suffisant pour s'en faire une idée réellement expérimentale comme le Dr Dewey et ses imitateurs. Deux à six jours lui paraissent l'extrême limite d'un jeûne utile; nous avons vu par l'analyse des cas de jeûne prolongés que nous avons déjà étudiés ce qu'il faut penser de ce jugement par trop exclusif. Voici néanmoins ses arguments : « Le jeûne est un moyen héroïque de purification humorale et de spiritualisation. Cet acte d'abstinence matérielle et de renoncement mental améliore à la fois la santé du corps, la vitalité et l'esprit. » ... « Mais le jeûne commence à devenir épuisant et dangereux, quand le jeûne porte sur des périodes de vingt jours et davantage. Ces longs jeûnes qui prétendent tout rénover, tout rétablir, tout guérir et qui jouissent d'une certaine vogue dans les milieux naturistes allemands et américains sont à déconseiller, autant dire toujours, parce qu'ils agissent avec une brutalité nocive et ne procurent que de fausses guérisons, même quand ils sont suivis d'une pleine amélioration de la santé... Et même dans les cas où le succès semble couronner la cure, le bénéfice disparaît à longue échéance et se solde en définitive par une baisse de la valeur globale de l'individu. » Tous ceux qui ont pratiqué le jeûne prolongé s'inscriront en faux contre ces jugements trop absolus; de nombreux malades ont été suivis de longues années par Dewey et par ses élèves et aucun d'eux ne signale ces désagréments de l'après-cure. Il ne faut pas oublier non plus que la plupart des malades, malgré les conseils de vie simple qui leur sont prescrits comme mode de vie nouvelle, retournent très vite à leurs anciens errements; rien d'extraordinaire alors s'ils retombent et si, pour soulager leur conscience, ils accusent la cure de jeûne d'en être la cause éloignée sinon directe; pour notre part, nous avons vu pas mal de ces tristes spécimens d'humanité. A l'appui de son dire, Carton cite justement l'exemple d'une cure mal faite, au rebours du bon sens, chez un sujet ayant exagéré la reprise alimentaire et s'étant surmené aussitôt par des excès de travail. De tels cas ne prouvent rien contre la valeur de la cure faite d'une façon rationnelle. Le Dr Carton n'est pas sans savoir combien il est difficile de réformer définitivement les habitudes de gourmandise et les excès de toute nature auxquels s'adonne l'homme, qui mérite rarement à ce point de vue la qualification *d'homo sapiens*.

La période qu'il estime la plus favorable pour tenter une cure de jeûne continue est le printemps, durant les semaines qui précèdent Pâques, ainsi que le prescrivaient déjà les religions anciennes.

« Enfin, conclut-il, pour les gens sédentaires, bien nourris, pour les arthritiques si nombreux aujourd'hui, c'est-à-dire pour la grande majorité des individus, le jeûne périodique constitue une garantie certaine de bonne santé physique et de bon équilibre moral ou, en d'autres termes, de longévité et de sagesse. »

Section 6

LE JEÛNE SELON ALBERT L. CAILLET

L'ingénieur *Albert Caillet*, philosophe averti autant qu'occultiste •minent, a réuni en un volume remarquable, qui devrait faire partie de la bibliothèque de chaque famille, une série de préceptes excellents pour faciliter la vie et entretenir la santé; le titre de son ouvrage est déjà tout un programme hygiénique, moral et social : *Traitement militai et culture spirituelle. La santé et l'harmonie dans la vie humaine.*

Pour Caillet naturellement il n'y a pas de santé physique possible. MIS qu'elle soit accompagnée d'une santé morale correspondante, Ctr nous sommes un avec Dieu ou le Tout; il cite à ce propos l'avis unitaire des sages de tous les temps : « Le Tout est mental », ou encore «Tout est Esprit; l'Esprit est tout», d'après le Kybalion. Son livre débute par le verset 28 du chapitre 17 des Actes des Apôtres :

«In Ipso (Deo) enim vivimus et movemus, et sumus. »

« Car c'est en Lui (Dieu) que nous vivons, que nous nous mouvons et que nous sommes. »

Aussi tout ce qui peut purifier le corps et le dégager de l'emprise de la matière a pour Caillet une valeur inestimable; c'est l'avantage primordial qu'il attribue tout d'abord à la cure de jeûne.

« Tout le monde, dit-il, connaît ces règles alimentaires vieilles comme le monde :

- a) Ne jamais manger que lorsqu'on a faim.
- b) Ne jamais boire que lorsqu'on a soif.
- c) Rester toujours sur son appétit.

» Mais ce que l'on sait moins, c'est *le moyen* d'arriver à les mettre en pratique; nombre de personnes *n'ont jamais faim*. Elles sont tout amplement « *en avance* » d'un ou de plusieurs repas sur leur faim. »

Le jeûne, d'après lui, est à considérer comme un des premiers moyens de lutte contre les maladies; son efficacité est incontestable; bien plus, c'est une méthode « radicale, héroïque pour soumettre à la *iculture psychique* les tempéraments les plus rebelles à son action. » I)où la grande utilité du jeûne dans les cas de déchaînement de *passions grossières*; «il n'y a pas de *passion matérielle*, nous assure-t-il, *qui résiste au jeûne* suffisamment prolongé et répété. Les grandes passions sont sûrement et infailliblement apaisées par des séries répétées d'abstinence alimentaire de deux à trois jours. »

Cette constatation nous explique la raison profonde qui a fait inscrire la pratique du jeûne au nombre des prescriptions ritueliques

de beaucoup de religions ; leurs fondateurs, initiés supérieurs, savaient que c'était là le meilleur moyen de préserver leurs adeptes des écarts et des déchéances que les passions charnelles entraînent après elles. Le jeûne est ainsi le gardien le plus sûr et le plus fidèle de la santé morale de l'homme.

Section y

LE JEÛNE SELON LE HANISH

Dans les nombreux et très intéressants ouvrages du D^r Hanish, nous trouvons plusieurs allusions aux bienfaits du jeûne qui est recommandé comme un remarquable agent de purification du corps et comme un des meilleurs moyens de conserver une santé parfaite, permettant un merveilleux développement de l'esprit. L'enseignement *Mazdaznan* a pour but d'apprendre aux hommes la maîtrise du corps, soit l'art de le maintenir en parfaite santé et la maîtrise de la pensée. « Mazdaznan, nous expliquera l'auteur, est une contraction du mot Mazda-yasnian, signifiant en zend la *maîtresse-pensée* ou la *maîtrise de la pensée*. » Or, pour pouvoir arriver à cette maîtrise parfaite, il faut un corps sain et harmonieusement développé, il faut que tous les organes fonctionnent normalement. C'est là la bonne nouvelle que le D^r Hanish veut révéler aux hommes de bonne volonté.

« Quelle folie, dit-il, de vouloir empêcher nos semblables d'acquérir connaissance, compréhension et sagesse! Il nous faut, au contraire, aplanir la voie du Progrès, afin que nous soyons toujours plus nombreux à nous réjouir des trésors inépuisables de la nature. La connaissance de la nature donne le Pouvoir. La connaissance de Dieu donne la Vie,... Dieu a créé l'homme parfait, mais celui-ci s'est fabriqué de nombreux artifices... L'homme tire son savoir d'une source double : inspiration - révélation... Gardons toujours soigneusement l'équilibre entre le physique et le mental. Rappelons-nous que seul celui qui contrôle à la fois son cerveau et ses muscles retire de la vie tous les bienfaits qu'elle lui offre. »

C'est en deux ouvrages, d'importance capitale, du D^r Hanish que nous trouverons exposés les enseignements les plus circonstanciés pour vivre une vie saine et sage : *Principes alimentaires et préceptes d'hygiène générale* donne des conseils précis sur la question; la lecture de ce livre se recommande à tous ceux qui ont souci de se maintenir en parfait état physiologique; le second ouvrage, non moins important, *L'art de la respiration et de la santé*, insiste plus spécialement sur la nécessité d'exercices respiratoires corrects et bien appropriés pour entretenir la source de la vie; la septième leçon tout entière est consacrée à exposer Part de bien vivre et les procédés de purification du corps par le jeûne.

Dans ces deux ouvrages, le D^r Hanish dénonce énergiquement les maux du régime carné, régime antinaturel qui est cause de trop de maladies et de misères sociales. L'homme qui veut vivre selon les lois de l'hygiène naturelle doit absolument s'abstenir de tout aliment camé. Bien avant Waerland, qui prétend avoir insisté le premier sur l'importance des fonctions gastro-intestinales et notamment sur la nécessité d'éviter toute constipation, le D^r Hanish a démontré que la plupart de nos maladies provenaient du fait que nos fonctions gastro-intestinales ne se faisaient pas d'une façon normale et cela par suite de notre alimentation irrationnelle et surtout à cause de notre alimentation carnée qui produit des fermentations et des décompositions anormales, génératrices de toxines abondantes.

Le neuvième chapitre de *Principes alimentaires et préceptes d'hygiène générale* est à lire et à méditer; il est consacré à l'étude de la *fermentation*. Il faut faire une distinction radicale entre fermentation normale qui représente les processus digestifs gastro-intestinaux physiologiques et fermentation anormale qui est produite par la putréfaction de certains produits qui se décomposent dans notre corps ; cette décomposition est sans utilité pour la nutrition des organes, au contraire, il en résulte un excédent de poisons toxiques des plus nuisibles, en circulation dans le sang. Or, c'est dans le gros intestin que ces fermentations anormales se produisent; la constipation, résultat de l'alimentation irrationnelle de la plupart des gens, est le facteur qui permet, par la longue stase des matières en putréfaction dans le côlon descendant, l'empoisonnement fatal de l'organisme par les toxines délétères qui se dégagent de ces produits de déchet.

« Les toxines virulentes engendrées dans le corps par la fermentation résultant de fautes, abus et incompatibilités alimentaires, sont multiples, et toutes pareillement dangereuses.

» La fermentation stomacale anormale est une des grandes causes d'alcoolisme, et de nombreuses maladies.

« Putréfaction intestinale, constipation sont des entraves insurmontables à l'obtention de l'équilibre organique, et partant, à une activité cérébrale, mentale, normale. »

On ne saurait trop insister sur ces notions primordiales : la cause de la plupart de nos maux aigus ou chroniques est à rechercher dans la constipation, pourvoyeuse des substances toxiques qui empoisonnent à petit feu notre organisme; aussi, c'est avec pleine raison que le D^r Hanish dira :

« Il faut songer à *nettoyer* cet appareil digestif, dont on a tant besoin, et qu'on surcharge et encrasse si souvent. Les purgatifs non violents : l'huile de ricin, la bourdaine, les lavages intestinaux, sont d'utiles remèdes contre la fermentation, la constipation et l'intoxication, par la purification qu'ils opèrent.

» Jeûner de temps à autre, selon son tempérament, passer un repas, en cas de fatigue digestive; éviter les surcharges alimentaires en tout temps; et plus particulièrement encore au repas du soir et à celui du petit déjeuner; observer

les saisons et faire un temps de repos et de nettoyage au début de chacune des quatre saisons. Ces prescriptions sont anciennes comme le monde, mais sages et *indispensables* ! Ne jamais rien prendre entre les repas. »

On le voit, ces conseils concordent en tout point avec ceux donnés par le Dr Dewey, le grand protagoniste du jeûne. En recommandant la purgation à l'huile de ricin, Hanish se trouve en parfaite concordance avec un fameux guérisseur du commencement du XIX^e siècle, *Louis Riond*, plus connu sous le nom de médecin des pauvres au Val d'Illicz; dans son ouvrage, paru au Locle, en 1841, *La médecine populaire ou l'art de guérir, indiqué par la nature*, l'auteur obtint sa grande renommée de guérisseur en administrant à ses malades de copieuses doses d'huile de ricin, destinées à libérer les intestins de leurs matières en putréfaction. Par cette pratique si simple, Riond put guérir des malades déclarés par la médecine officielle incurables ou perdus. Comme nous le verrons plus tard, nous préférons avoir recours durant nos cures de jeûne, à des purges salines abondantes qui nettoient sans douleur tout le tractus intestinal et qui n'ont pas le désagrément de provoquer, comme c'est parfois le cas pour l'huile de ricin, une constipation assez opiniâtre; toutefois nous avons gardé l'huile de ricin salicétolée pour traiter tous les cas de fièvre infectieuse ou d'entérite aiguë.

C'est dans la septième leçon de *L'art de la respiration et de la santé* que l'on trouve les détails les plus circonstanciés sur la nécessité d'une saine hygiène alimentaire; nous lisons en effet :

« Vous mangez trop, vous buvez trop, vous portez trop de vêtements, trop de bijoux, plus ou moins faux. Il est tant de petites choses à rectifier, lorsque vous commencez à vous engager sur le chemin de la droiture, tant de détails, mais des détails d'une telle importance, que si vous les négligez, vous risquez de trébucher et de tomber.

«Vous mangez trop de choses et puis... *quelles choses* mangez-vous! Avez-vous jamais réfléchi à ce que vous mangez, quand la table est servie devant vous ? Si vous avez réfléchi, il est étrange que vous continuiez à faire de votre corps une poubelle à ordures... »

L'auteur s'en prend avec raison au régime carné, si désastreux pour la santé de l'homme dont les organes gastro-intestinaux ne sont pas semblables à ceux des carnivores. Quant à l'objection, si souvent faite par des ignorants, au régime végétarien, parce qu'il élimine la viande si nécessaire comme source de force, Hanish en démontre facilement l'inanité; il fait remarquer que les animaux les plus vigoureux et les plus endurants ne sont pas les carnassiers, mais les herbivores. Voici une partie de son argumentation :

« Cependant, quand il s'agit de l'homme, on nous dit qu'il doit manger de la viande pour acquérir de la 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 ? »

Une page plus loin, Hanish a une observation très judicieuse à l'adresse des mangeurs de viande :

« Vous vous étonnez d'être malade et de répandre des odeurs déplaisantes de vous? Etes-vous donc ignorant à ce point des processus naturels d'évolution et d'involution, de fermentation et de désintégration? Ne savez-vous pas, ne pouvez-vous pas comprendre que les énergies et les instincts que *Mil* ferment les chairs d'un organisme animal, encore présents dans le cadavre en décomposition, doivent nécessairement se réveiller à l'activité en pénétrant dans votre propre organisme? Ne vous rendez-vous pas compte que cette Sorte d'activité est contraire au but pour lequel vous vivez et qu'elle vous mine à votre destruction, directement ou indirectement, de même que vous, vous avez causé la destruction d'un être qui avait eu une autre raison «le vivre que d'être englouti pour satisfaire fa gloutonnerie d'un appétit dérégulé et barbare?...

» Oui, les instincts de ces créatures, mortes de corps, continuent à vivre en vous et vous communiquent les appétits et les passions des êtres qu'ils habitaient auparavant. Ces tendances animales bornées poursuivent leur vie en vous, ce sont des énergies étrangères à votre corps. Leur emprise séduisante, toujours croissante, et votre attitude toujours plus passive finissent par rendre possible leur intrusion profonde dans votre conscience. Votre **Intelligence** supérieure est désormais dominée par ces instincts, jusqu'au point où, finalement, les instincts déréglés d'une nature bestiale répondent à votre goût et à votre mentalité en désordre... »

C'est là peindre d'une manière saisissante les désordres graves que la nourriture carnée produit non seulement sur les organes de notre corps, mais aussi sur les corps subtils de l'âme et de l'esprit.

Hanish termine son exposé des bases d'un régime sain et naturel, soit d'un régime fruito-végétarien, par ces fortes paroles que l'on peut ou ira difficilement contredire:

« Aussi longtemps qu'il y aura des mangeurs de viande et de charcuterie, aussi longtemps sévira *Valcoolisme* et le fléau du *tabac*. L'usage de la viande imbraine celui des divers excitants complémentaires, tels que spiritueux, et aussi thé et café mal préparés, et autres toxiques...

» Nous en sommes maintenant arrivés à un point où nous désirons savoir comment uniment purifier notre corps, car notre corps a besoin d'être purifié de fond en comble, avant qu'il puisse donner cours à des pensées pures et correctes. Dieu ne vient pas demeurer dans un tabernacle malpropre, ni dans un temple bâti de main d'hommes. Mais il vient vers ce qui est *Sien*, vers ceux qui sont à Sa ressemblance. Il vient à ceux qui gardent ses commandements, observent ses lois.»

Or, nous dira l'auteur, pour devenir pur, il n'y a qu'un moyen, il faut apprendre à jeûner.

Comme on laisse reposer une machine, pour en nettoyer les différentes pièces qui la constituent, de même il est de toute nécessité d'accorder aux organes de notre corps, rouages délicats d'une machine infiniment plus compliquée, des temps de repos réguliers. «7/ est, dit Hanish, dans la nature des choses que nous donnions à notre corps un jour de repos sur sept et que nous jeûnions de temps en temps pour rétablir les conditions normales. »

liien cjuie le D^r Hanish ne semble pas beaucoup priser les longs jeûnes recommandés par certains savants, il est, comme le D^r Guelpa, plutôt partisan de jeûnes courts et rythmés. Voici comment il développe son idée :

« Il se trouvera toujours de temps en temps un savant pour découvrir que le jeûne est le remède universel. D'autres font déjà cette découverte à l'heure qu'il est, et c'est depuis des siècles que les anciens l'ont faite. Le jeûne était d'un usage fréquent et hautement reconnu chez les Perses, les Chaldéens, les Hébreux, les Égyptiens, les Grecs, les chrétiens primitifs. »

Il y a lieu de se réjouir grandement du fait que quelques savants refont cette constatation, vieille comme le monde, que *le jeûne est en effet la meilleure et la plus efficace des médecines pour rétablir la santé.*

Le D^r Hanish recommande de jeûner chaque fois que l'on en sent le besoin, c'est-à-dire chaque fois que l'on perçoit des troubles causés par la pléthore alimentaire. Ceux qui auront maîtrisé la science de la respiration pourront jeûner avec plus de facilité, car ils s'épargneront beaucoup de malaises, causés par les crises de nettoyage; une bonne respiration brûlera, par oxygénation, ces substances toxiques et les rendra inoffensives.

«Nous appelons jeûner : *s'abstenir de toute nourriture*, quelle qu'elle soit pendant trois jours et nuits consécutives, pendant 72 heures. Ne mangez rien, mais *respirez beaucoup* et avalez votre salive. On pourra prendre de l'eau, mais pas trop, et seulement par réel besoin. Lorsqu'on boira, il faudra la siroter à travers les dents et ensuite la garder quelque temps dans la bouche, en la mêlant à la salive, la mâchant pour ainsi dire, avant de l'avaler. Quelques gorgées seulement à la fois. »

Le jeûne sera facilité si l'on a pris des lavements internes qui sont de toute nécessité et de grande utilité avant et pendant le jeûne; par ce mode de faire, Hanish se rencontre avec les pratiques recommandées par le D^r Dewey. On ne saurait trop approuver notre auteur lorsqu'il conseille aux jeûneurs de ne se faire aucune préoccupation au sujet de leur jeûne, car c'est là une pratique des plus faciles pour celui qui est bien décidé à faire l'effort nécessaire et à supporter les quelques malaises et céphalées, produits par les crises de désintoxication; il y a lieu même, durant ces quelques jours de jeûne, de « rester activement occupé à un travail utile », preuve que cette cure n'est nullement dangereuse ni affaiblissante. Quant aux sujets faibles et délicats, ils feront bien de jeûner sous la surveillance de personnes compétentes, connaissant le maniement de cette cure si salutaire. Pour se débarrasser des céphalées, que l'on ressent le deuxième jour, il suffira de respirer profondément et rythmiquement et de boire une gorgée d'eau.

« Quatre gorgées d'eau prises « sur le respir » viendront à bout de toutes ces attaques... Toutes les fois que vous sentez le moindre malaise corporel, vous constatez par là que votre corps se remet à réagir contre quelque condition de maladie. Respirez alors comme suit : Après une longue exhalation, arrêtez

votre souffle en comptant mentalement une, deux, trois; inhalez rapidement et profondément et videz aussitôt vos poumons par une nouvelle longue exhalation... Faites ceci pendant deux ou trois minutes plusieurs fois par jour.

» Pendant que vous jeûnez, et surtout si vous jeûnez longuement, prenez un bain interne le soir avant de vous coucher. »

Ce bain interne ou lavement spécial, pris selon les règles établies par le D^r Hanish, est considéré comme capital et l'auteur y revient à plusieurs reprises; ceux qui désirent être bien renseignés à ce sujet, liront avec fruit les ouvrages : *Renaissance individuelle*, traduit par M^{me} et M. C. Bungé et *Régénération*, traduit par M. P. Martin. Dans le premier livre on trouvera, à la deuxième leçon, des renseignements circonstanciés sur le lavement interne, sur son *modus opératoire* spécial, avec massage du gros intestin. Ce bain interne pourra être répété jusqu'à trois fois de suite, afin d'éliminer complètement toutes les matières en putréfaction qui empoisonnent l'organisme.

« Ce traitement, affirme le D^r Hanish, doit amener bien-être, soulagement et réconfort : ne pas perdre ceci de vue et agir en conséquence. Les délicats mettront un peu plus longtemps à parvenir au but, mais ils y arriveront sans heurts ni ennuis, s'ils ont opéré avec prudence et doigté. »

Pour le lavement interne, on utilisera de l'eau cuite savonneuse ou additionnée d'essence d'eucalyptus (une à deux gouttes par litre). Le traitement est à effectuer le soir, jamais le matin. *Usage du clystère* est encore développé tout au long dans la deuxième leçon de *Régénération*; il y est spécifié que ce traitement a pour but non de traiter la constipation uniquement, mais de *purifier* radicalement le corps. Au lieu de ces bains internes, on peut, avec raison, avoir recours à des périodes de jeûne d'un jour. Ce ne doit pas nécessairement être le vendredi, mais un jour à la convenance du sujet, le jour importe peu, c'est l'esprit que l'on apporte au jeûne qui a de la valeur. Dans *Renaissance individuelle*, nous lisons :

« Garder une activité normale et orienter sa pensée vers le meilleur côté de toutes choses, est un adjuvant de qualité pour aider à la remise en équilibre du corps et du cerveau les jours de jeûne, et naturellement, aussi les autres! »

Le quatrième jour, on rompt le jeûne avec du jus de fruits, puis jusqu'au septième jour on suit un régime très léger avec bouillie de blé complet ou maïs sauté.

Après ces périodes de jeûnes, l'appétit devient normal, le goût plus subtil, et tout naturellement on évite l'alcool et les viandes dont la saveur paraît répugnante.

Et pour conclure, nous pourrions dire avec le D^r Hanish :

« *Le jeûne est un sujet très important, digne de toute l'attention de ceux qui désirent apprendre comment il faut vivre.*

» *Le jeûne, les lavages intestinaux, la sobriété, la nourriture pure, par conséquent non carnée, assurent santé, longévité, bien-être, possibilité de travail productif et de développement.* »

Nous avons dit que, dans les pays de langue allemande, la méthode du jeûne s'était rapidement développée; de nombreux médecins naturistes en ont bientôt reconnu la haute portée thérapeutique et nous allons consacrer quelques instants à l'étude de leurs observations importantes; pour ne pas trop allonger, nous laisserons de côté les publications de nombreux empiristes, naturistes convaincus qui ont également appliqué cette cure plus ou moins modifiée.

Section 8

LE JEÛNE SELON LE D SIEGFRIED MÖLLER

Dans son sanatorium de Dresden-Loschwitz, le Dr *S. Möller* fut un des premiers en Allemagne, à appliquer la cure de jeûne complet d'après la méthode du Dr *Dewey*; il en obtint des résultats si réjouissants qu'il se déclara ouvertement un fervent adepte de cette nouvelle thérapeutique et qu'il contribua à la faire connaître par de nombreuses et très intéressantes publications, notamment : *Le jeûne comme méthode thérapeutique et comme moyen de rajeunissement*. Cependant une condition essentielle qu'il met à la pratique de cette cure, c'est qu'elle soit dirigée par un médecin compétent et non par un empirique.

« Celui qui observe la nature un peu attentivement, dit-il, découvrira bientôt que la faim et le jeûne même y sont fréquents et qu'ils n'agissent pas seulement comme processus d'arrêt, d'inhibition, mais aussi comme moyen d'activer les échanges vitaux. »

Sa foi dans la grande valeur curative du jeûne fut fortifiée par l'observation qu'il eut l'occasion de faire sur la personne de la veuve du Dr *Dewey*, qui se soumit dans son sanatorium à un jeûne de 40 jours; il put ainsi constater que cette femme, de nature délicate et débile, affaiblie par la maladie, ayant déjà perdu 10 livres avant de commencer sa cure, pesant 45,5 kilogrammes, non seulement supporta très bien son jeûne, mais encore en retira un réel bénéfice; après avoir diminué de 15 livres durant la cure, elle reprit rapidement du poids et trois mois après elle pesait 50 kilogrammes.

Möller a reconnu que le jeûne bien conduit augmente les forces de résistance de l'organisme, qu'il active notablement les échanges vitaux ainsi que la combustion des déchets toxiques accumulés dans nos tissus ; c'est donc un excellent moyen de désintoxication générale, qui agit favorablement sur le cœur en premier lieu ; les œdèmes disparaissent rapidement, la circulation redevient meilleure; l'asthme est amélioré sinon guéri ; le cerveau, désintoxiqué de ses poisons endogènes et irrigué par un sang plus pur, fonctionne plus activement, le sommeil devient particulièrement calme et reposant, « comme, dit-il, si l'on avait pris un remède magique » (Zaubermittel).

Dans son ouvrage précité, le Dr Möller déplore les préjugés stupides qui éloignent les gens de cette merveilleuse méthode curative, notamment la peur de la faiblesse qui doit, à leur idée, être nécessairement la suite de l'abstinence alimentaire prolongée; cette peur n'est malheureusement pas moins enracinée chez les profanes que dans le corps médical lui-même; et pourtant la nature, en donnant le dégoût de toute nourriture, n'indique-t-elle pas déjà nettement au malade qu'il faut arrêter de manger; au lieu de se conformer à cet instinct naturel et de respecter cette anorexie, on s'ingénie à alimenter le malade par tous les moyens possibles et cela pour son plus grand dommage; les animaux, en l'occurrence, beaucoup plus sages que l'homme, refusent énergiquement tout aliment dès qu'ils sont malades et pratiquent instinctivement le jeûne. « C'est peut-être aussi, dit-il, la simplicité de cette méthode curative qui a éloigné les médecins de sa pratique et qui les a empêchés de faire plus ample connaissance avec les succès thérapeutiques du jeûne. » Avec entière raison, Möller insiste sur le fait que : « naturellement cette cure n'est pas une panacée, toutes les maladies ne sont pas guéries par le jeûne, mais ce qui est certain, c'est que la méthode du Dr Dewey active la défervescence des maladies aiguës et que, dans les états chroniques, cette même méthode produit souvent des résultats curatifs inespérés. »

En 1906 déjà, il fit connaître au public allemand l'œuvre capitale du Dr Dewey sur le jeûne, traduite par sa veuve; dans la préface qui présente cet ouvrage, le Dr Möller nous apprend que du moment où il a eu connaissance de cette méthode, il s'est soumis lui-même au régime des deux repas par jour et il n'a eu qu'à se louer de cette décision, ainsi que des jeûnes faits par la suite pour son propre compte; sa force de travail et sa santé en ont grandement été améliorées. Le Dr Möller rend aussi un juste hommage au Dr *Tanner*, dont nous avons déjà parlé, et il le qualifie de précurseur méritoire de cette cure. En 1880, le Dr *Tanner* lit un jeûne de 40 jours sous la surveillance stricte de plusieurs médecins; il souffrait, avant sa cure, de graves désordres gastro-intestinaux qui disparurent totalement à la fin de l'expérience. « Le Dr *Tanner*, dit-il, estimait que le jeûne était un remède universel contre toutes les maladies, rajeunissant non seulement les forces corporelles, mais aussi les forces spirituelles. » *Tanner* avait trouvé que le jeûne est excellent pour nettoyer le corps de ses déchets toxiques, mais il l'appliquait encore comme moyen préventif, persuadé que de cette façon on arrivait à modifier, purifier et fortifier l'organisme; le terrain étant plus résistant, dès le début, la maladie était étouffée en son germe.

Un autre précurseur de cette excellente méthode, cité par le Dr Möller, est le Dr *von Seeland*, conseiller d'Etat russe, qui publia durant les années 1887-88, dans une revue scientifique (*Biologische Zentralblatt*) les résultats de ses expériences de laboratoire et de ses observations cliniques sur les bienfaits du jeûne. Nous avons déjà

dit comment, après avoir soumis des poules à des jeûnes périodiques, il constata que les volatiles ainsi traités « devenaient plus gras et plus résistants que les sujets témoins, toutes autres conditions de vie étant rigoureusement identiques pour les deux groupes ».

Quant au Dr von Seeland, durant une demi-année, il s'adonna chaque semaine et à jour fixe à la pratique d'un jeûne de 36 heures; cette expérience lui valut la guérison radicale de terribles céphalées dont il souffrait depuis son enfance et qui n'avaient été qu'en augmentant de violence et de durée avec l'âge. Relatant cette expérience personnelle, le Dr *von Seeland* nous déclare : « Ce qui me fit un plaisir tout particulier et me confirma dans mon dessein de continuer mes jeûnes, ce fut une sensation merveilleuse de bien-être et de bonne humeur; après chaque période de cure je me sentais aussi vif et aussi optimiste qu'un enfant de quinze ans. » Le Dr von Seeland est tellement persuadé de la valeur de cette méthode curative qu'il revient à plusieurs reprises sur la même idée : « Je suis bien convaincu qu'aucun procédé curatif employé par la médecine officielle n'est capable d'avoir une action de moitié aussi favorable sur le système nerveux. » Sa conclusion est à méditer, car elle résout des problèmes qui sont toujours d'actualité : « Comme résultat soit de mes observations personnelles soit de mes études expérimentales, j'ai acquis peu à peu la ferme conviction que le jeûne ne mérite pas seulement une attention spéciale de la part de la médecine, mais sûrement encore une plus grande de la part des hygiénistes et des pédagogues. Notre société asservie au joug du tabac et de l'alcool commence aussi à s'adonner à l'opium, elle devient de plus en plus la proie de la mélancolie, elle est prise du dégoût de la vie et les suicides se multiplient ; de son sein surgissent des philosophes au sombre pessimisme (état d'esprit indiquant une vraie maladie ou déficience nerveuse) ; aussi une telle société a-t-elle besoin, pour se réveiller, d'une réaction énergique en pratiquant l'abstinence et le jeûne. »

Tous les spiritualistes et tous ceux que préoccupe le sort moral et physique de l'humanité ne pourront qu'approuver ces sages paroles qui n'ont aucunement perdu de leur actualité, car nous voyons la société moderne sombrer de plus en plus dans le matérialisme jouisseur et devenir la proie de la neurasthénie ou de la folie. Le jeûne est le moyen le plus énergique et le plus efficace capable de désintoxiquer rapidement nos organismes empoisonnés par une vie anormale; c'est lui qui nous permettra de nous ressaisir et de faire front au marasme et aux dégénérescences qui nous guettent.

Seul le jeûne bien compris et pratiqué avec discernement nous apportera en fin de compte des joies pures et élevées, car c'est par ce moyen si simple qu'il est loisible de dégager l'esprit de la matière pour lui permettre de prendre son essor vers les régions de l'idéal.

Au cours de sa longue pratique, le Dr Møller a pu faire de nombreuses constatations sur les différentes phases et sur les changements

que l'on observe durant la cure déjeune. Il insiste tout d'abord sur le fait que si l'on veut obtenir un résultat durable du traitement il faut répéter la cure un nombre de fois suffisant pour que l'organisme soit tout à fait désintoxiqué et il met en garde contre des traitements trop rapides qui ne peuvent apporter qu'une amélioration temporaire et de durée souvent très limitée, car le corps se réencrasse vite surtout si l'on continue les mêmes errements alimentaires et hygiéniques qu'auparavant. Møller fait une excellente description des symptômes que l'on constate durant le jeûne; un des signes les plus frappants est la langue, qui se couvre rapidement d'un enduit épais blanc jaunâtre, enduit d'autant plus abondant que le malade est plus intoxiqué; la langue ainsi que toutes les muqueuses du tractus gastro-intestinal fonctionnent durant le jeûne comme organes excréteurs très actifs; le magma qui les recouvre, examiné au microscope, se compose de cellules épithéliales, dont la desquamation a été accélérée; il s'y ajoute de nombreux leucocytes, des lymphocytes hors d'usage et des bactéries, le plus souvent pathogènes.

Au début de la cure, la sécrétion de toutes les glandes est augmentée, car elles servent d'émonctoires adjuvants et se débarrassent de toutes leurs toxines endogènes ainsi que des poisons que le sang charrie en abondance durant les premiers jours; aussi le goût est-il souvent affecté par ces excréctions toxiques produisant une soif ardente. Les poumons fonctionnent également comme organes excréteurs des poisons volatils; l'haleine est d'autant plus fétide que le jeûneur est plus malade, puis elle redevient inodore à l'approche de la guérison.

Les glandes salivaires, avec toutes les glandes de la muqueuse gastro-intestinale, le foie et le pancréas y compris, excrètent abondamment des produits de déchet; il faut en débarrasser l'intestin au plus vite par des purges et des lavements répétés au cours du jeûne; quant à l'expulsion rapide au début du traitement des matières fécales en putréfaction, c'est là une nécessité qui s'impose avant toute autre intervention.

A mesure que le décrassage de l'organisme se produit, Møller a observé que le taux de l'acide urique dans l'urine augmentait parfois dans des proportions très grandes, ainsi dans un cas il passa de 0,5 grammes pour mille à 2,5 grammes; puis lorsque le jeûne a suffisamment nettoyé l'organisme et que les cellules se sont débarrassées de leurs produits toxiques, le taux de l'acide urique baisse pour arriver même au-dessous de la normale. Au début la réaction de l'urine est naturellement très acide, même chez les végétariens, car tout jeûneur devient un Carnivore du fait qu'il consomme ses propres réserves; à ce propos nous pouvons rappeler que *Claude Bernard* fit autrefois la même constatation sur des lapins soumis à une abstinence alimentaire, l'urine très alcaline à l'état normal était devenue acide par suite de ce traitement.

Il n'y a pas lieu de s'émouvoir si au cours de la cure on observe parfois des vomissements de bile, celle-ci étant sécrétée en si grande quantité qu'elle reflue dans l'estomac et qu'elle provoque alors de salutaires efforts d'expulsion.

A l'exception des autres cellules glandulaires, les glandes sexuelles suspendent leur fonction durant le jeûne et c'est ce qui explique l'effet calmant et bienfaisant de cette pratique chez les hyperexcités et chez les détraqués sexuels ; c'est aussi une des raisons pour lesquelles le jeûne est une règle imposée à tous les religieux afin de les préserver de l'emprise de la chair.

Möller a observé que chez certains patients la peau participe d'une façon toute particulière à l'œuvre de désintoxication de l'organisme; il se produit alors des sudations profuses qui sont de très bon augure.

Quant à l'attitude et au faciès du jeûneur, ils varient beaucoup suivant les malades, ils sont d'autant plus minables que la crise de désintoxication est plus violente et que l'état antérieur était plus grave ; dans les cas de forte intoxication les premiers jours de jeûne sont très pénibles, le faciès est terreux, jaunâtre, l'œil est terne, l'abattement est très grand, les muscles sont vaguement douloureux, un état nauséeux empêche tout effort suivi; ces symptômes désagréables disparaissent sitôt que la désintoxication est effectuée pour faire place à un sentiment de réconfort et de bien-être.

Beaucoup de jeûneurs s'effraient à la pensée de maigrir, peur chimérique, car ce ne sont que les cellules malades et les substances de déchet qui disparaissent durant la cure pour être rapidement remplacées par des tissus normaux et sains; la perte de poids est très variable avec chaque individu, mais la moyenne est d'un kilogramme par jour lorsqu'il s'agit de jeûnes de courte durée et d'une livre par jour lorsque l'abstinence est prolongée pendant des semaines.

Souvent la circulation sanguine est un peu ralentie et les patients souffrent de froid plus ou moins désagréable aux extrémités; la pression sanguine baisse et le cœur étant décomprimé s'en trouve grandement soulagé; le pouls est plus lent au repos, mais il s'accélère parfois au moindre effort, ce qui ne doit pas alarmer : « Des accès de palpitations, dit-il, se manifestent à l'occasion, même lorsque le patient est au repos ; ils annoncent simplement une crise passagère de désintoxication. C'est un excellent symptôme lorsque le pouls se ralentit même au-delà de la normale; il peut s'abaisser jusqu'à 50 et même 40 pulsations à la minute. Il n'y a là rien de grave, un arrêt éventuel du cœur n'est pas à craindre. Le ralentissement du pouls parle soit pour l'existence d'un cœur très vigoureux, soit pour indiquer qu'il y a peu de toxines endogènes à éliminer. »

Le travail cérébral est facilité et activé après quelques jours de jeûne; au début il est parfois entravé par l'abattement causé par la crise de nettoyage, mais cet état dépressif qui peut aller jusqu'à la mélancolie n'est que de courte durée : « Moi-même, dit-il, tout en

continuant ma pratique médicale ainsi que la fatigue de massages que je tenais à faire personnellement, j'ai souvent jeûné de 6 à 10 jours à l'occasion de petites indispositions, ou encore lorsque le temps me manquait pour faire une vraie cure de repos prolongé. De telles périodes de jeûne de courte durée eurent une action salutaire égale à des vacances ou des cures de plusieurs semaines. »

Le sommeil, qui est en général très agité chez les intoxiqués, devient de plus en plus calme et réparateur avec le nettoyage de l'organisme.

Un phénomène bien observé par Möller, qui est d'accord en cela avec tous ceux qui ont une pratique suffisamment étendue du jeûne, est la réapparition ou l'aggravation de tous les symptômes de maladies anciennes, assoupies, ayant cessé d'incommoder l'organisme, mais qui, pour tout autant, n'étaient pas complètement guéries; ainsi l'on voit réapparaître des accès de vieux rhumatismes plus ou moins mal endormis, des crises de goutte, des attaques de céphalées; on observe encore l'exaltation de vieux catarrhes et la réapparition de douleurs à l'endroit d'anciens foyers inflammatoires ou cicatriciels. C'est là une des meilleures indications que la cure est efficace et que les forces de l'organisme se réveillent, cherchant à se débarrasser définitivement de toutes les cellules malades et de tous les déchets ou poisons du corps.

« L'homme qui abuse de la viande, dit-il, le buveur de bière, le glouton et le débauché auront des crises bien plus pénibles à supporter que le modéré et le végétarien. Mais les personnes qui auront à surmonter les crises les plus violentes seront surtout celles qui, en plus des poisons alimentaires, auront encore absorbé des médicaments toxiques ; chez elles, en effet, à l'empoisonnement par les acides urique, oxalique et phosphorique provenant de la nourriture, s'ajoute celui du mercure, de l'arsenic, des poisons narcotiques et des soporifiques de tout genre. »

D'accord avec Dewey, le Dr Möller estime que la fin de la cure est annoncée par la réapparition de la sensation de faim physiologique, cette sensation peut se faire attendre parfois des mois.

La façon dont la reprise alimentaire est effectuée après ces jeûnes complets et prolongés a une importance capitale et nous allons citer in extenso l'opinion du Dr Möller à ce sujet :

« Si l'on veut obtenir le maximum d'effet d'une cure de jeûne, le passage de la période d'abstinence à la reprise de la nutrition normale est de toute importance ; la manière dont il est exécuté décide souvent du succès de la cure. En tout état de cause, cette période fait partie du *traitement et doit être surveillée de très près par le médecin et être facilitée par le bon vouloir du patient*. La transition doit se faire d'une façon tout à fait graduelle. Les organes déshabitués de la nourriture doivent se réadapter lentement au travail de digestion et le sang ainsi que la lymphe ne doivent pas être surchargés brusquement de trop grandes quantités de substances nutritives. Car, quoique la période de jeûne soit terminée, les efforts de désintoxication de l'organisme ne

cessent pas immédiatement de ce fait, ils durent encore longtemps et le sang charrie pendant quelques jours des produits de déchets et des poisons qui doivent être éliminés. Ce processus serait entravé par un apport excessif de nourriture et l'on pourrait de cette façon provoquer un malaise général, une récurrence des symptômes de maladie et des troubles circulatoires et autres. *La reconstruction de nouveaux tissus sains n'est possible que dans un mode lent et harmonique.*

» *Toute précipitation ne peut conduire qu'au désordre et ne donner naissance qu'à de nouveaux tissus maladiés.* »

La reprise alimentaire doit être individualisée selon le tempérament de chacun; Møller est assez partisan de la diète strictement fruitarienne au début, car elle peut favoriser grandement l'élimination de tous les poisons en circulation dans l'organisme.

« Un point capital, dit-il encore, est d'éliminer autant que possible l'absorption des poisons alimentaires, tels que viande et succédanés de la viande qui renferment de grandes quantités d'acide urique. Il est tout indiqué de profiter de l'occasion d'une cure de jeûne pour réformer un régime alimentaire vicieux. »

Voici le régime moyen, préconisé par le D^r Møller, pour la reprise alimentaire graduelle après des jeûnes de longue durée :

1^{er} JOUR

Midi et soir : une portion de 150 grammes de fruits.

2 JOUR

Matin : 100 gr. de lait cm et 2 biscottes.

Midi : 200 gr. de compote et 3 tranches de biscuit aux raisins.

Soir : 1 à 2 pommes douces, cuites au four, avec une tranche de pain grillé.

3 JOUR

Matin : 200 gr. de lait et 3 biscottes.

Midi : 1 tasse de bouillon de gruau, 150 gr. de salade au jus de citron ou à la crème, 1 tranche de pain rassis avec du beurre.

Soir : 2 tranches de pain rôti, avec du beurre, 50 gr. de noix râpées, 200 gr. de fruits crus.

4 JOUR

Matin : % de litre de lait, une tranche de pain complet (Simons-brot), 2 biscottes et du miel.

Midi : purée de pommes de terre, 1 plat de carottes cuites, 1 tranche de pain rassis, lait caillé.

Soir : 3 cuillerées de flocons d'avoine avec purée de fruits, 1 tranche de pain avec beurre, une banane ou 4 figues trempées, ou 6 dattes, 1 tasse d'infusion de feuilles de fraises avec lait.

5 JOUR

Matin : purée de flocons d'avoine ramollis dans l'eau, noix râpées, pommes et crème; 1 tranche de pain rassis avec beurre.

Midi : pommes de terre en robe des champs, épinards, 1 œuf mollet, pouding avec sauce de fruits.

Soir : 2 tranches de pain rassis avec beurre, lait caillé, quelques petits radis, fruit cm.

Ce régime subit naturellement des variations de détail selon les saisons, mais sa texture générale reste la même.

En fin de compte, Møller insiste avec énergie sur le fait que celui qui veut se soumettre à une cure de jeûne doit prendre la ferme résolution de réformer par la suite ses habitudes vicieuses, de vie et d'hygiène alimentaire, s'il veut conserver la santé recouvrée et ramener l'harmonie dans les processus vitaux du corps tout entier. Il conclut son étude par ces sages réflexions qu'il livre à la méditation du lecteur :

« Celui qui jeûne seulement dans le but de pouvoir recommencer plus tard à ingurgiter toutes sortes d'aliments ou de boissons, et qui durant la cure entretient ses désirs de gloutonnerie, celui-là n'a pas du tout compris le but et le sens du jeûne, il n'en obtiendra jamais la santé complète ni les bienfaits. Déjà Paracelse, le célèbre médecin du moyen âge, disait :

« N'entreprenez pas une cure déjeune sévère aussi longtemps que votre âme rompt le jeûne. »

Møller a également pratiqué avec beaucoup de succès le jeûne de courte durée selon la méthode préconisée par Guelpa, faisant suivre aux patients un régime fruitarien et végétarien pendant les périodes de reprise alimentaire; cependant sa préférence va aux jeûnes de plus longue durée, de dix à quinze jours au moins; il estime que leur effet curatif est plus rapide et plus durable. Les jeûnes de courte durée et répétés sont excellents pour habituer les patients à cette méthode curative et pour leur faire comprendre que l'abstinence alimentaire plus ou moins prolongée n'offre aucun danger.

Section g

LE JEÛNE SELON LE WEBER

Un médecin du siècle passé qui travailla beaucoup à répandre l'idée du jeûne fut le Dr *Weber*, médecin consultant de l'hôpital allemand de Londres; il fit une étude très approfondie des causes de la vieillesse prématurée et il arriva à la conviction que la sénilité précoce se manifeste le plus souvent à la suite d'excès, notamment d'excès de nourriture, produisant un encrassement des organes vitaux, une adiposité anormale et la dégénérescence du cœur; la néphrite chronique, l'artériosclérose ou le rhumatisme en sont également la conséquence.

Pour remédier à cet état de choses, Weber préconise un jour de jeûne par semaine, surtout s'il s'agit de personnes sédentaires qui ont peu l'occasion de brûler leurs déchets. Il recommande aussi tout particulièrement la promenade journalière au grand air, il y ajoute même le conseil de faire deux ou trois fois par an des courses de montagne

avec ascensions sérieuses et un peu fatigantes, car c'est un excellent moyen d'éliminer les détritux toxiques accumulés par la vie sédentaire et par la surnutrition.

Weber a remarqué qu'à partir de 40 à 50 ans, l'organisme humain n'a plus besoin d'une aussi grande quantité de nourriture pour fournir la même quantité de travail utile; aussi chez les gens qui n'ont pas faussé leurs sensations par une vie anormale, voit-on l'appétit diminuer à partir de cette époque, la nature indiquant ainsi qu'il y a lieu de réduire la quantité des apports si l'on veut maintenir l'équilibre harmonieux de la santé. Le plus grand danger que nous courrions dans la vie quotidienne, de l'avis du Dr Weber, c'est de trop manger, tandis que la peur de manquer de nourriture en suffisance est une crainte tout à fait illusoire.

Weber relate avec enthousiasme les observations du Dr *Keith* qui traitait tous ses malades avec un grand succès par l'abstinence et le jeûne; c'est une cure dont on ne peut que louer l'efficacité, notamment dans les cas de grippe et d'influenza qui évoluent beaucoup plus rapidement vers la guérison, sans rechutes et sans séquelles graves. Pour Keith, il n'y avait pas de doute qu'en forçant des malades et des fébricitants anorexiques à s'ingurgiter des aliments soi-disant fortifiants, on ne leur était non seulement d'aucune utilité, mais qu'au contraire on contribuait par cette pratique à prolonger et à aggraver la maladie en diminuant plutôt les forces de résistance du malade.

Avec Keith également, le Dr Weber incrimine surtout les poisons, issus du régime carné, comme étant la cause de la plus grande partie de nos maladies chroniques et de nos tares de dégénérescence.

Conséquent avec ses opinions, le Dr Weber les mit en pratique pour lui-même sa vie durant; son régime ascétique semble lui avoir particulièrement réussi; bien qu'issu de parents faibles et malades, morts tous deux prématurément, il atteignit l'âge respectable de 94 ans.

Section 10

LE JEÛNE SELON LE D^r G. RIEDLIN

Au nombre des médecins allemands modernes qui ont beaucoup fait pour propager l'idée du jeûne, nous devons ranger le Dr *Gustave Riedlin*, qui en est un partisan enthousiaste; médecin naturiste et théosophe de valeur, il a publié de nombreux travaux importants sur la question. Il a vulgarisé ses idées diététiques dans une excellente brochure : *Le grand nettoyage. Un nouvel esprit pour régler notre régime. Cures de diète à la maison*. Cette brochure a été éditée et répandue

grâce aux efforts intelligents de la Société spiritualiste « Neugeist », dont l'organe, *Die Weisse Fahne* (édit. J. Baum à Pfullingen) est rédigé avec une grande compétence et un dévouement sans pareil par M. K.O. Schmidt.

On ne peut qu'admirer les efforts tentés par les adhérents de la « Neugeist » pour faire pénétrer parmi le peuple le désir d'une conduite morale élevée et des notions de saine hygiène naturaliste. La société a publié d'excellents petits traités populaires et instructifs sur toutes les questions spiritualistes, ainsi que sur les problèmes de réforme touchant l'hygiène et l'alimentation. Le but final du mouvement « Neugeist » (Esprit nouveau) est de grouper internationalement toutes les bonnes volontés désireuses de travailler à réveiller les forces spirituelles endormies en nous-mêmes et de les développer en harmonie avec l'infini divin. Ce nouvel esprit doit s'étendre aujourd'hui à tous les domaines de la vie et de l'activité humaines : réforme sociale, réforme morale et psychique, réforme en matière d'hygiène; renouvellement des traitements médicamenteux qui devront à l'avenir s'inspirer de l'orientation toute nouvelle donnée à la thérapeutique par la mise en œuvre et la redécouverte de la puissance curative de l'esprit qui se trouve dans chacun de nous, étincelle plus ou moins obscurée du divin. Pour arriver à ce résultat il faut apprendre aux hommes à cultiver leur vie intérieure et à la développer dans le calme et la concentration. Des brochures comme celles de K. O. Schmidt : *Le médecin de l'esprit, L'aide intérieure, La maîtrise personnelle et La direction de la vie par la force de la pensée* sont à la portée de toutes les intelligences et sont vivement à recommander. Il en est de même de la brochure du Dr Riedlin; elle renferme, sous une forme très réduite, les meilleurs conseils d'hygiène générale et les plus précieuses règles d'alimentation saine et naturelle pour nous permettre de mener une vie rationnelle et heureuse. Riedlin y recommande entre autres de pratiquer chaque semaine à domicile un jeûne de 36 à 48 heures, à moins que l'on ne dispose d'assez de temps pour faire une vraie cure de jeûne ce qui conduit à des résultats meilleurs et plus rapides. Après avoir jeûné un ou deux jours chez soi, on commence l'alimentation par une diète légère : fruits, légumes, vins et cidres sans alcool, potages épais et crémeux, lait caillé, le tout en petite quantité, puis au bout de quelques jours on reprend la diète végétarienne ordinaire. En suivant un tel régime on peut être assuré de se porter à merveille et de n'avoir besoin que de fort peu de médicaments.

Le Dr Riedlin est si bien persuadé de l'excellence et de la simplicité de cette méthode qu'il a consacré tous ses efforts à répandre ses vues dans le peuple; il composa à cet effet deux tracts très convaincants : *Cure de jeûne et force vitale* et *Le jeûne comme moyen de guérison*.

D'après lui : « La puissance d'action de la cure s'étend à tous les états maladifs chroniques, elle triomphe surtout dans les cas où l'organisme est encrassé par des déchets de combustion alimentaire.

Nous guérissons ainsi le plus vite et le plus sûrement, non seulement le rhumatisme, la goutte, la sciatique, les catarrhes gastro-intestinaux, les stases du foie, les hémorroïdes, les éruptions cutanées de toute nature, mais nous agissons encore avec succès sur la plupart des maladies gynécologiques, sur les maladies sexuelles, sur les néphrites chroniques, sur les maladies nerveuses, sur les affections des yeux et des oreilles. La chute des cheveux, la transpiration fétide des pieds, les varices cèdent à un jeûne méthodique.

« C'est avec raison que l'on peut appeler le jeûne *une opération sans couteau.* »

La médecine matérialiste, selon Riedlin, a commis la grave erreur de prendre l'apparence pour la réalité lorsqu'elle a voulu résoudre l'énigme de la vie; elle prend trop souvent l'effet pour la cause, ainsi dans la plupart des maladies elle s'attache uniquement à en supprimer l'effet alors qu'elle en laisse subsister la cause, soit en l'occurrence : le terrain ou le corps vicié par les déchets et par les toxines alimentaires.

Cette science matérialiste a encore commis une double erreur en croyant à l'absolutisme et à la valeur intégrale de la théorie des calories alimentaires tandis qu'elle rejetait l'ancienne théorie humorale qui expliquait la cause de la plupart des maladies par la viciation des humeurs et des liquides nourriciers de notre corps.

La première erreur a été de donner aux malades et aux bien portants des aliments riches en calories, c'est-à-dire dont la combustion fournissait théoriquement un nombre de calories élevé, mais dont la valeur alimentaire réelle était très inférieure étant donné les déchets toxiques qui résultaient de leur digestion; seconde erreur : les médecins modernes ont en général totalement négligé le nettoyage systématique des humeurs et des tissus encrassés par les déchets; c'est ce nettoyage que réalise admirablement la cure de jeûne.

Enfin, il estime que la médecine matérialiste a commis une dernière erreur beaucoup plus grave en niant l'existence de la force vitale ; il en est résulté qu'elle n'a pas compris un des principaux modes curatifs du jeûne consistant à laisser le champ libre à la force vitale inutilisée du fait du repos des organes digestifs; or cette énergie disponible s'en vient au secours des organes affaiblis et malades.

Riedlin partage aussi l'opinion défendue par le professeur *Jceger* qui affirme que beaucoup de maladies sont dues à l'empoisonnement des cellules par des substances de nature gazeuse et aromatique. En effet, l'haleine et la sueur des malades ont toujours une odeur désagréable et fétide, alors que le souffle et les sécrétions cutanées d'un *homme sain* sont presque inodores et, en tout cas, pas répulsives. Jaeger avait coutume de résumer son idée en une phrase lapidaire : « *Krankheit ist Gestank, Gesundheit ist Wohlgeruch* » (La maladie est puanteur, la santé bonne odeur).

Durant le jeûne, ces substances gazeuses et odorantes sont expulsées des cellules en grande quantité, aussi le malade exhale-t-il une

odeur très spéciale; plus cette odeur est fétide, plus le jeûne était nécessaire et indiqué, même si la personne paraissait extérieurement en bonne santé; on peut être assuré que c'est un indice qu'elle préparait en sourdine une maladie grave.

Voici ce qu'affirme le Dr Riedlin à ce sujet : « Un médecin, suffisamment expert en matière de jeûne, doté d'un organe olfactif assez délicat, peut ainsi reconnaître en grande partie l'état de santé des organes internes d'un malade, il suffit de se baser sur la nature et l'intensité de l'odeur fétide exhalée par le jeûneur. » Riedlin estime que l'homme moderne, grâce à sa manière anormale et antihygiénique de vivre, est continuellement en puissance d'intoxication par les produits gazeux qui s'accumulent dans les tissus. « Il suffit, dit-il, à l'homme civilisé d'aujourd'hui de supprimer seulement deux ou trois repas pour sentir mauvais de la bouche ; il exhale « l'odeur de faim » (er riecht nûchtern), comme on a coutume de dire; c'est justement ce qui prouve que ses tissus sont empoisonnés par les gaz toxiques. Une fois l'organisme abondamment nettoyé par la cure de jeûne, la langue chargée depuis des années voit disparaître son enduit, l'haleine mauvaise change de nature, le souffle prend souvent une odeur agréable et aromatique. » Riedlin explique aussi les malaises, la dépression et l'irritabilité des patients lors des premiers jeûnes par l'action de ces mêmes poisons aromatiques expulsés en grande quantité par les cellules en crise de nettoyage. Il va sans dire que Riedlin combat également l'idée de la nécessité de prendre de copieux repas pour se fortifier et il s'élève contre la manie trop répandue de faire absorber à tout prix de la nourriture aux malades pour les soutenir. Il n'y a pas, pour lui, une notion plus néfaste pour entraver l'évolution normale et rapide de la maladie. Il démontre au surplus que l'acte de la digestion consiste tout d'abord en une perte de force vitale détournée au profit des processus digestifs; cette force vitale ainsi soustraite à l'organisme aurait été beaucoup plus utilement employée à lutter contre la maladie, le corps au début d'une maladie ayant toujours assez de réserves alimentaires en lui-même. La peur que le jeûne ne nuise aux tissus importants est tout à fait chimérique; elle est du reste réduite à néant par l'observation et l'expérience ; nous avons déjà donné à ce sujet les chiffres établis par le physiologiste Yeo qui prouvent que nos organes importants diminuent très peu durant le jeûne; Riedlin rapporte d'autres expériences dont les résultats sont identiques : un chat mort d'inanition avait perdu presque toute sa graisse, la rate avait diminué de 67 %, le foie de 54 %, les muscles, le cœur y compris, de 31 %, les reins de 26 %, l'intestin de 18 %, le cerveau enfin de 3 % seulement.

Riedlin cite le cas de malades très affaiblis qu'il a traités, ayant une température au-dessous de la normale malgré une alimentation intensive ; les ayant soumis à une cure de jeûne il a vu la température s'élever graduellement jusqu'à la normale, au fur et à mesure que la désin-

toxication de l'organisme était plus complète. Le même phénomène a lieu pour la force musculaire des jeûneurs, elle s'accroît proportionnellement au nettoyage des tissus. Ces observations démontrent à l'évidence que la chaleur corporelle et la force vitale et musculaire ne dépendent nullement de l'action immédiate de l'absorption alimentaire, mais beaucoup plus de l'intégrité des cellules de notre corps et de l'absence d'intoxication de nos tissus.

Les expériences faites durant la guerre mondiale de 1914 ont bien montré que les restrictions alimentaires n'étaient pas nuisibles et qu'elles avaient au contraire un effet plutôt heureux sur l'état sanitaire général, car il faut le reconnaître, de nos jours, les maladies proviennent de l'alimentation irrationnelle et de la surnutrition plutôt que du manque de nourriture.

Enfin, comme tous ceux qui se sont occupés de la question, Riedlin insiste sur le fait capital que la cure de jeûne prolongé doit absolument être pratiquée sous surveillance médicale stricte, car il y a des cas où elle pourrait être plus nuisible qu'utile si elle était faite sans discernement, notamment lorsqu'il s'agit de cachectiques ou d'affaiblis dont toutes les réserves alimentaires et vitales sont épuisées et qui ne peuvent faire les frais d'une crise de nettoyage trop intensive. Le jeûne n'est donc pas une panacée, il faut l'appliquer avec discernement. Quant à la durée de la cure, voici l'opinion de Riedlin : « La plupart du temps unjeûne de 21 à 28 jours suffit, rarement 14 jours seulement. J'ai fréquemment poussé des cures jusqu'à 42 jours, une, même jusqu'à 49 jours. Il ne faut pas croire que cette opération radicale (tiefgreifend) se déroule toujours si facilement et il y a fréquemment des heures anxieuses pour le médecin responsable de la cure. »

« Cependant, conclut-il, les diverses méthodes de jeûne appartiennent aux moyens curatifs les plus efficaces et les plus simples, aussi longtemps, du moins, que les hommes se rendront malades par gourmandise ou par ignorance; et ce sera, hélas, encore longtemps le cas! Malheureusement cette cure ne sera jamais fort prisee du public, elle est trop rude! »

Avant de terminer notre exposé historique par l'analyse détaillée du travail capital du D^R von Segesser, nous voulons citer encore quelques opinions de médecins ayant reconnu les bienfaits du jeûne.

Un autre médecin appartenant au groupe déjà cité de la « Neugeist », le D^R GEORGE LOMER, spécialiste des maladies nerveuses, a publié une excellente brochure sur *Les forces cachées de l'homme et la technique de la maîtrise personnelle*; il y recommande chaudement le jeûne comme étant le meilleur facteur d'éducation et d'entraînement moral. C'est même, dit-il, le moyen le plus sûr pour développer la force de volonté : « Les exercices de jeûne sont particulièrement utiles

dans ce but. Déjà Luther appelait le jeûne une délicate et excellente discipline extérieure; il oublia malheureusement d'introduire cette merveilleuse discipline catholique dans la constitution de la Réforme! En effet, cette discipline extérieure a des résultats psychiques remarquables. Ce n'est pas seulement un repos des organes digestifs et un rajeunissement de tous nos organes, mais c'est avant tout un remarquable moyen pour arriver à *la maîtrise personnelle*. »

Dans un article intéressant : « Sous-nutrition comme facteur de guérison », le Dr B. MARTIN, de Fribourg en B., recommande aussi la cure de jeûne qu'il estime particulièrement utile dans les états de faiblesse générale mal définie et surtout dans les cas de neurasthénie avancée, ainsi que contre les troubles psychiques et fonctionnels des organes sexuels. D'après lui, les états dépressifs et hypocondriaques sont très souvent dus à une irrigation défectueuse du cerveau par un sang vicié charriant des déchets et des poisons alimentaires. Et ce ne sont pas seulement les neurasthéniques gras et surmenés qui sont justiciables de cette cure, mais aussi et surtout les maigres et les affaiblis qui, par surmenage et encrassement de leurs organes assimilateurs, ne sont plus capables de profiter d'aucune nourriture. « C'est en effet, dit-il, une observation presque régulière qu'après une cure de sous-nutrition ou déjeune, on observe chez des gens mal nourris auparavant un accroissement notable du poids au bout de quelque temps; cette perte est souvent compensée par une augmentation allant jusqu'au double du poids primitif, signe certain de l'accroissement de l'énergie, de la vitalité des cellules et de l'intensité nouvelle des échanges organiques. » Chez les adipeux, par contre, un phénomène inverse se produit à la suite d'une cure de jeûne bien conduite; leurs réserves de graisse (graisse anormale parce que produite par une mauvaise assimilation des aliments) sont brûlées par l'organisme à jeun, les cellules se libèrent ainsi de cette surcharge grasseuse et peuvent reprendre leur fonctionnement normal : « L'organisme paraît enfin avoir recouvré la faculté de transformer et d'assimiler la nourriture d'une façon plus intensive. »

Le Dr Martin recommande entre autres chaleureusement la cure de jeûne complet dans tous les cas infectieux aigus, tels que : influenza, grippe, pneumonie, appendicite, affections gastro-intestinales, maladies qui toutes ont pour cause profonde un affaiblissement des forces de défense de nos cellules par auto-intoxication alimentaire.

Se plaçant sur le terrain de la physio-pathologie pure, le Dr ADOLPHE MAYER, dans son livre intitulé : *Cure de faim, cure miraculeuse*, s'efforce de démontrer que le jeûne est le meilleur et le plus actif des remèdes curatifs. « Grâce au jeûne, dit-il, la stase du sang et

le la lymphe clans les organes est en grande partie supprimée», de cette façon l'empoisonnement et la mauvaise nutrition des cellules disparaissent rapidement.

Mayer voit une indication toute particulière d'appliquer cette cure dans les cas de maladie mentale où il y a souvent soit stase sanguine qui comprime le cerveau, soit œdème des cellules nerveuses par stase lymphatique. Même dans les cas où les lésions sont plus profondes, il y a parfois une notable amélioration des symptômes d'excitation. Il déplore que trop souvent dans les asiles d'aliénés on contraigne les malades à se suralimenter en employant fréquemment la sonde, alors que c'est parfois une salutaire indication de la nature qui les pousse à refuser toute nourriture. « Malheureusement, dit-il, la compréhension des médecins quant aux bienfaits du jeûne n'est pas encore assez grande pour cela. » La cure, d'après lui, demande naturellement une surveillance médicale étendue, elle doit être faite dans un sanatorium et non à la maison, car chez soi, elle est presque toujours mal faite, d'une durée incomplète, interrompue brusquement et elle risque de nuire plutôt que d'être utile. A part de rares exceptions, où l'on a affaire à des patients doués d'une grande volonté et d'une réelle compréhension pour ce mode de traitement, cette remarque est pleinement justifiée, les faits lui donnent trop souvent raison, hélas! Pour conclure, le Dr Mayer résume sa pensée en modifiant le dicton populaire qui veut que « la faim soit le meilleur cuisinier » en cet adage que « *la faim est le meilleur médecin* ».

Le Dr R. KAPFERER, à la suite de nombreuses expériences sur des enfants de 1 % à 14 ans, est arrivé à la conviction que chez eux aussi le jeûne est très utile dans le traitement de tous les états infectieux aigus. Comme premier symptôme de la mise à la diète des enfants fébricitants, on observe une amélioration immédiate de leur état général : « Parmi les petits patients fiévreux qui, au début, étaient apathiques, maussades et pleurnichards, on voit rapidement l'humeur changer et s'améliorer; les enfants deviennent plus souriants et commencent de nouveau à s'intéresser à leur entourage, suivant d'un œil vif tout ce qui se passe autour d'eux. » La fièvre alors évolue plus rapidement et plus normalement vers la guérison, sans occasionner de graves complications : abattement, céphalées, agitation, délire ou somnolence. Le poids perdu pendant ces jeûnes forcés était en moyenne de 100 grammes par jour, mais dès le début de la convalescence, les pertes étaient bientôt compensées par un accroissement rapide; le gain final représente souvent le double de la perte en cours de maladie. Kapferer estime que cette cure a un effet direct sur la fièvre, dont elle diminue l'intensité et la durée, à condition d'administrer dès le début

une purge copieuse afin de libérer l'intestin de tous ses détritux en fermentation; il considère cette indication comme primordiale et indispensable.

Sous la direction du professeur *Jaworski*, de l'Université de Cracovie, le Dr SKORZEWSKI a fait une étude clinique du jeûne dont il donne le résultat dans un article de la *Zeitschrift für physikalische und diätetische Therapie*, de 1911 («Ueber Hungerkuren»). De ses analyses cliniques nombreuses, il ressort que le jeûne fait disparaître le glycogène et la graisse, qu'il appauvrit le corps en albuminoïdes, qu'il active en outre l'élimination des sels et de l'eau. Les auteurs craignent les jeûnes trop longs en raison des risques d'empoisonnement par l'acidose et comme mesure préventive ils recommandent de donner dans ce cas 100 à 120 grammes de sucre de raisin par jour; malheureusement pour leur théorie, cette crainte est mal fondée et ne répond pas aux faits d'observation clinique ainsi que l'a bien démontré le Dr *Guelpa*.

Cependant Skorzewski considère le jeûne comme une méthode curative de choix dans les cas d'empoisonnement de l'organisme par l'acide urique, par l'acide oxalique, dans les cas de calculs biliaires ou rénaux et pour faciliter la résorption des exsudats inflammatoires. Par contre, il estime que le jeûne est tout à fait contre-indiqué dans tous les cas de maladies avec état de nutrition affaibli. Comme nous l'avons déjà vu, cette conclusion toute théorique est en contradiction avec les faits cliniques; c'est également dans ces cas que le jeûne peut être d'un grand secours, il suffit de l'appliquer avec discernement.

Section II

LE JEÛNE SELON LE D FR. VON SEGESSER

Le Dr *Fr. von Segesser*, directeur du sanatorium « Sennrütli », à Degersheim (Suisse), a publié, en 1914, une remarquable étude d'ensemble résumant tout au long son expérience approfondie de cette méthode. Son ouvrage est épuisé, il a pour titre : *Cures de jeûne. Leur physiologie technique, succès et déboires*. Au risque de nous répéter, nous allons résumer cet auteur pas à pas, c'est la meilleure façon de récapituler encore une fois notre sujet et d'en faire une synthèse complète.

En guise de préambule, l'auteur nous met en garde contre la pratique de jeûnes trop prolongés à la manière de *Dewey* et de *Carrington*; selon lui les cures de durée moyenne (15 jours environ) sont

dans la plupart des cas amplement suffisantes, il faut du reste savoir individualiser les traitements et ne pas procéder suivant un schéma rigide.

F. von Segesser nous raconte comment l'idée lui vint d'expérimenter scientifiquement la valeur du jeûne : un de ses malades, un vieillard de 72 ans, souffrant d'artériosclérose avancée, de crises hémorroïdales et de prurit anal très pénible, avait été traité en vain par lui d'après la méthode de Rikli durant cinq semaines; ce malheureux patient ayant entendu dire grand bien de la cure de Dewey demanda au Dr von Segesser ce qu'il pensait de ce mode de traitement; celui-ci lui déconseilla de tenter l'aventure, qu'il estimait dangereuse. Cependant le malade à bout de forces, excédé par ses démangeoisons et ses malaises artérioscléreux, décida de se soumettre à la cure de jeûne; il se rendit chez un empirique, adepte fervent de cette nouvelle méthode et, à son grand bonheur, au bout de 14 jours de traitement, il était débarrassé de tous ses malaises. Cette leçon fut déterminante pour von Segesser, qui commença à faire une série d'essais avec beaucoup de précautions sur lui-même et sur ses malades; les résultats furent très encourageants; ainsi il fut guéri en 24 heures d'une forte grippe, et après 5 jours de jeûne il se sentait fortifié malgré la continuation d'un travail intensif ; il éprouvait un grand bien-être « tel que cela lui était rarement arrivé durant les jours où il était en parfaite santé ».

Passons à son étude sur la physiologie du jeûne qui est des plus complètes :

Pour ce qui est des sensations organiques, il constate tout d'abord que le sentiment de la *faim physiologique* disparaît peu à peu pour reparaitre au bout de quelques semaines lorsque le jeûne a suffisamment nettoyé l'individu; cette règle souffre cependant quelques exceptions; il a pu observer par exemple un vieillard artérioscléreux de 70 ans qui fit une cure de jeûne de 65 jours sans avoir encore vu réapparaître le sentiment de la faim. Au début de la cure, il y a en général non seulement une perte marquée de l'appétit, mais même une complète anorexie, les aliments ne font aucune envie et le patient éprouve pour eux un profond dégoût.

Par contre, la sensation de *soif* augmente beaucoup au début pour se calmer petit à petit à mesure que la désintoxication progresse; à la fin de la cure le jeûneur se contente d'une quantité très minime de liquide.

Au début l'excrétion de *l'urine* est sensiblement augmentée, on trouve dans ce liquide beaucoup d'urates, une notable proportion d'urée et une certaine quantité d'acétone.

L'aspect général du malade est frappant, le faciès grippé et terreux du début fait rapidement place à un état général meilleur, le teint s'éclaircit, les chairs deviennent plus fermes.

Le *coeur* est plus excitable, mais plus fort, la circulation sanguine est plus libre, les organes se décongestionnent et la pression artérielle

baisse notablement; le pouls est variable, il s'accélère un peu à l'occasion d'efforts musculaires; (ou à l'occasion de crises de désintoxication comme nous l'avons déjà vu).

La *respiration* est plus lente et beaucoup plus libre par suite de la décongestion des poumons.

La quantité d'hémoglobine augmente notablement dans le *sang*; les globules rouges et les leucocytes sont plus nombreux, plus vigoureux et plus actifs.

Quant à la courbe de la *température* elle se maintient presque invariable et présente des oscillations tout à fait normales; au début du traitement on remarque cependant une légère élévation thermique correspondant aux périodes de crise éliminatoire.

On observe aussi une sensible baisse de la *vigueur* et des *excitations sexuelles*, notamment dans les cas morbides d'érotomanie.

Le patient jouit d'un *sommeil* plus calme, quoique plus court et plus superficiel. Au réveil le repos est complet.

Une fois la désintoxication achevée, les *fonctions cérébrales* sont plus rapides et plus faciles; le pouvoir de la discrimination et du jugement gagne en vigueur et en lucidité.

Une certaine *sensation de faiblesse*, qui est de règle au début de la cure, disparaît au bout de quelques jours pour faire place à un bien-être général et à un sentiment de légèreté, de facilité de mouvements surprenant. C'est donc à l'intoxication qu'il faut attribuer cette première impression de faiblesse et non à la privation de nourriture.

Une grande diversité se montre selon les individus en ce qui concerne la *variation du poids*; la perte est en général assez forte au début, elle peut atteindre le kilogramme et plus, pour devenir très faible vers la fin du jeûne.

Au *point de vue subjectif*, ce sont les trois premiers jours de cure qui sont les plus difficiles à supporter; les malades ressentent divers malaises, un état grippal, mauvais goût, langue chargée, odeur fétide de l'haleine (plus prononcée chez les sujets adonnés à la viande), une sensation de courbature générale abat le patient; parfois on constate même une exacerbation temporaire des douleurs; d'anciens foyers inflammatoires paraissant bien guéris se réveillent et deviennent douloureux, signe évident que l'organisme s'est fortifié et reprend l'offensive pour chasser les derniers vestiges de la maladie assoupie. Très rapidement ces symptômes désagréables s'amendent à mesure que le nettoyage de l'organisme se précipite.

Résumons maintenant les *bénéfices du jeûne*; ils sont nombreux comme nous allons le voir :

1. Repos des organes gastro-intestinaux.
2. Diminution et même arrêt des fermentations et des putréfactions intestinales, d'où diminution immédiate de l'autointoxication, surtout après l'administration de purges copieuses et de lavements abondants.

3. Meilleure circulation du sang, d'où nutrition plus parfaite des organes décongestionnés.

4. Diminution du nombre des contractions cardiaques, ayant pour résultat immédiat un repos équivalent du cœur.

5. Repos partiel et décongestion du foie.

6. Meilleure et plus abondante élimination par tous les émonctoires naturels des toxines endogènes et des déchets cellulaires.

En résumé le jeûne peut être considéré comme un excellent procédé d'épargne et de repos de tous les organes, c'est bien la cure de désintoxication typique ainsi que l'a préconisée le Dr Guelpa.

L'application méthodique de la cure de jeûne demande un certain doigté et le respect de certaines règles essentielles. On peut envisager deux modes de cure : d'une part le jeûne prolongé et continu d'après Dewey, d'autre part le jeûne de courte durée, mais répété et rythmé selon la méthode de Guelpa; cette dernière pouvant être modifiée en tenant compte de la résistance propre à chaque malade, est plus facile à manier. Il est de toute importance de veiller à ce que l'intestin soit débarrassé de son contenu aussi rapidement et aussi complètement que possible; c'est pourquoi il ne faut pas craindre les purges et les lavements répétés, c'est là un des facteurs de réussite des plus importants.

Le premier jour, von Segesser donne comme petit déjeuner une purge consistant en un et demi à deux et demi verres d'eau de Birmenstorf chaude et diluée dans de l'eau; il préfère ce mode de procéder à l'administration de toute une bouteille d'eau d'Hunyadi Janos comme le préconise Guelpa, dont le procédé lui semble trop brutal. Le soir du premier jour on donne encore au patient un lavement d'eau de un litre à un litre et demi.

Durant le *deuxième jour*, il administre des lavements d'eau tiède.

Le *troisième jour* nouvelle purgation à l'eau de Birmenstorf.

A partir du *quatrième jour*, il se borne à prescrire un lavement journalier sauf si la langue est encore trop chargée ou si l'haleine est par trop fétide, ce qui indique qu'il y a lieu de recourir à des purges répétées de temps en temps. **Lorsque** l'eau des lavements revient propre, il suffit alors d'en administrer un tous les deux ou trois jours.

En lieu et place des trois repas habituels on donne au malade des boissons, consistant de préférence en infusions chaudes (camomilles, menthe, etc.) avec ou sans jus de citron; on y ajoute du sucre lorsqu'il y a présence d'acétone dans l'urine. (Cet apport alimentaire est à notre avis superflu et il est préférable de s'en abstenir dans la plupart des cas.)

Pour certains cardiaques trop affaiblis, la cure doit être bien progressive; il faut tout d'abord les préparer au jeûne par des journées d'alimentation lactée, fruitarienne et végétarienne, mieux encore végétalienne. On supprime ensuite un, puis deux repas par jour pour arriver enfin à la cure de jeûne proprement dite.

Chez les cardiaques ainsi traités on observe souvent un ralentissement notable du pouls dont les battements diminuent parfois de dix unités à la minute; dans certains cas très favorables, la diminution est encore plus forte. Si l'on songe qu'une réduction de dix pulsations par minute représente 14 400 contractions cardiaques de moins dans les 24 heures, on comprend immédiatement l'énorme bénéfice réalisé et le repos sérieux accordé au cœur par la pratique du jeûne.

Pendant la cure, il est préférable de ne pas s'immobiliser dans une inaction complète; il est au contraire indiqué de se livrer à un exercice modéré, consistant en mouvements actifs et passifs qui activent notablement la combustion des déchets organiques; les exercices en plein air précédés ou suivis de bains de soleil et d'air sont particulièrement recommandables ; de même il est bon de pratiquer une gymnastique abdominale pour prévenir la ptôse gastro-intestinale qui pourrait s'installer à la suite de l'amaigrissement. (Du reste comme les muscles se fortifient naturellement par le jeûne et reprennent d'eux-mêmes une fonction plus active, ce danger est insignifiant.)

Si l'exercice physique modéré est très utile, le *repos psychique* par contre est de toute nécessité; il faut absolument bannir toute crainte, tout souci et tout chagrin; il est indiqué dans bien des cas, d'éloigner pour un temps les parents et les amis, souvent pusillanimes ou niaisement compatissants qui dépriment le jeûneur en le plaignant de ne pouvoir se «*fortifier* » par une nourriture succulente. Tout médecin, qui a tant soit peu pratiqué le jeûne, a pu constater combien ces bonnes âmes, ignorantes des bienfaits de cette cure, obsédées par la fable de l'aliment fortifiant, sont la peste déprimante faisant échouer plus d'un traitement qui s'annonçait fertile en résultats heureux.

Pour parer à la *déperdition de chaleur* assez sensible chez certains malades, on veillera à ce qu'ils mettent pour sortir des vêtements plus chauds; on fera bien de bassiner le lit et on y placera une bouillotte chaude si la nécessité s'en fait sentir; on donnera à ces patients frileux des boissons chaudes de préférence.

Il est cependant intéressant de noter que l'hiver n'est pas une mauvaise saison pour pratiquer le jeûne, la cure est même parfois mieux supportée qu'au gros de l'été; cela peut s'expliquer par le fait qu'en hiver les échanges sont diminués et que la faim se fait moins sentir; par les grandes chaleurs les jeûneurs se trouvent parfois plus facilement las et sans vigueur, l'épuisement arrive plus vite à la suite du moindre effort musculaire.

Un facteur primordial et tout à fait indispensable pour aider la cure est *l'air pur et frais* en abondance afin d'activer l'oxygénation du sang et la combustion des substances de déchet; le jeûneur devra vivre le plus possible au grand air, dormir les fenêtres largement ouvertes ; toutefois il prendra auparavant la précaution de se couvrir chaudement pour éviter toute perte excessive de chaleur.

Des *massages* journaliers, massages généraux et locaux pour raffermir les muscles font partie d'une cure bien conduite; on pourra y ajouter des bains tempérés, des lavages ou des maillots selon les cas.

Quelle doit être la durée du jeûne?

D'après les enseignements de Dewey, Hazzard, Carrington et de tous les partisans du jeûne prolongé, il y a lieu de faire durer la cure jusqu'à ce que la langue soit devenue propre et que la sensation physiologique de faim ait réapparu. Comme nous l'avons vu, ces auteurs se sont déclarés très satisfaits de cette pratique dont ils ont acquis une connaissance approfondie; le Dr von Segesser, par contre, est plus réservé; il ne voit pas l'utilité de jeûnes de trop longue durée, trente jours lui paraissent en général bien suffisants pour obtenir un résultat curatif ; il admet cependant avec raison qu'il y a lieu d'individualiser les traitements et qu'il ne faut pas partir d'un point de vue théorique rigide et immuable ; durant la cure il faut se laisser guider par l'aspect et l'état général du patient, par les malaises qu'il accuse; la manière dont réagit le cœur est déterminante : lorsque le pouls, au lieu de se ralentir, devient trop rapide d'une façon continue, il est indiqué de rompre le jeûne. En général, il institue des cures de 14 jours, «mais il sait par expérience que l'on obtient parfois, par des jeûnes plus prolongés, des résultats meilleurs ». Cependant il a cru observer qu'après une cure trop prolongée, la période de convalescence est aussi plus longue et que le rétablissement est plus lent à se faire. Or, comme en général, les malades sont toujours pressés de reprendre la vie active, il y a lieu de craindre qu'ils ne veuillent pas consacrer le temps nécessaire à leur convalescence complète et qu'ils ne perdent ainsi le bénéfice réel d'un long jeûne.

Toutefois, dans les cas d'ulcères d'estomac, un seul jeûne de longue durée est bien préférable, à condition de neutraliser les acides stomacaux au début du traitement; lorsque les premiers jours sont écoulés, la sécrétion gastrique s'arrête en grande partie et la cicatrisation des ulcères peut se faire d'une façon complète.

Quant à *la perte de poids* qui est toujours sensible, surtout au début de la cure, il n'y a pas lieu de s'en effrayer, car on constate toujours, lorsque le traitement a été conduit d'une manière rationnelle, que le poids augmente graduellement dès la reprise alimentaire et que cette augmentation continue durant les mois qui suivent, ce qui est la preuve certaine que les cellules régénérées et désintoxiquées profitent mieux des apports alimentaires.

Enfin, pour ce qui est du *traitement d'après-cure*, le Dr von Segesser est d'accord avec tous les auteurs qui se sont occupés du jeûne pour le considérer comme étant tout aussi important, si ce n'est plus, que la cure elle-même : « La cure d'après-jeûne, écrit-il, doit être surveillée avec autant de soin que le jeûne lui-même; la reconstruction cellulaire a encore plus d'importance que la destruction, et c'est précisément au cours de la période d'après-cure que l'on

commet des imprudences. Beaucoup de personnes pensent qu'avec le jeûne seul le principal est fait, que la maladie est arrêtée et que le reste importe peu. » Trop de malades, hélas, n'ont pas la patience de se soigner le temps voulu; ils interrompent le traitement pour des raisons futiles, alors qu'ils ne sont qu'améliorés et nullement guéris, puis ils reprennent bientôt leurs anciennes habitudes; ils recommencent à manger trop et trop vite comme des gloutons, croyant ainsi récupérer plus rapidement leurs pertes; ils ne font qu'amoindrir le bénéfice de leur cure et se préparer de nouvelles souffrances, quand ils n'y gagnent pas une gastrite aiguë.

Il est de toute nécessité, lors de la reprise alimentaire, de bien doser la nourriture et surtout de la mastiquer très exactement.

Voici le schéma de reprise alimentaire que le D^r von Segesser considère comme le plus rationnel :

1^{ER} JOUR

Matin . 150 gr. de fruits doux, juteux et bien mûrs, un « zwieback ».
Midi : 100 à 150 gr. de salade verte avec huile et jus de citron ou crème aigre, 2 « zwiebacks ».
Soir : 200 gr. de fruits, 2 « zwiebacks ».

2 JOUR

Matin : une tasse de lait bouilli, 2 « zwiebacks ».
Midi : 1 œuf mollet, salade, 50 à 60 gr. de pain rassis.
Soir : 200 gr. de fruits, 8 noisettes, 2 à 3 « zwiebacks ».

3 JOUR

Matin . 2 tasses de lait cru, cuit ou caillé; 3 à 4 « zwiebacks ».
Midi : une assiette de potage épais et crémeux, salade, 10 noisettes.
Soir : 250 gr. de fruits, 3 à 4 figues trempées, 2 « zwiebacks ».
avec un peu de beurre.

4 JOUR

Matin . 2 tasses de lait ou de café au lait, 2 morceaux de pain de Graham avec beurre et miel.
Midi : 2 œufs, salade, une beurrée.
Soir : 300 à 400 gr. de fruits, 2 à 4 noix du Brésil, une beurrée avec miel.

La boisson, que l'on donnera de préférence entre les repas si le besoin s'en fait sentir, consistera en thé chaud très léger et peu sucré.

Dès le *cinquième* jour et jusqu'au *huitième*, la diète sera un peu plus abondante, mais strictement végétarienne; il est surtout indiqué de donner assez de légumes, crus de préférence, pour activer la reminéralisation de l'organisme.

Le D^r von Segesser avoue qu'au début de sa pratique des cures de jeûne il a, tant par ignorance que par crainte d'une dénutrition problématique, commis la faute de suralimenter ses malades sitôt la cure finie ; il a pu observer alors, à plus d'une reprise, des désordres digestifs, des palpitations, un sentiment d'abattement et de fatigue

souvent très prononcé, un œdème douloureux des os, parfois le retour rapide des anciennes douleurs; depuis qu'il pratique le régime réduit et mieux dosé d'après-cure, ces désagréments variés ne se sont plus reproduits.

Lorsqu'il s'agit de malades ayant souffert avant le jeûne de troubles ou de maladies de l'appareil gastro-intestinal, le régime de reprise alimentaire doit être encore beaucoup plus doux et mieux surveillé; en voici un schéma qui peut rendre de grands services :

1^{er} JOUR

Matin 1

Midi : 1 i à 2 tasses de potage épais et crémeux (Schleimsuppe).

Soir : J

2 JOUR

Matin : 1

Midi : , 1 à 2 tasses de lait, 2 à 3 « zwiebacks ».

Soir : J

3^e JOUR

Matin : 1 à 2 tasses de lait, 2 à 3 « zwiebacks ».

Midi : purée de riz, de semoule ou de pommes de terre, compote de fruits cuits.

Soir : 1 à 2 tasses de lait, 2 à 3 « zwiebacks ».

4 JOUR

On peut alors commencer à donner des œufs, du pain et des fruits crus en quantité modérée.

Les jours suivants on aura recours à un régime plus substantiel, lacto-végétarien de préférence, comme nous en avons déjà parlé plus haut.

Parfois, même en ayant dosé exactement la reprise alimentaire, on observe que quelques patients ressentent un peu de fatigue et de dépression après les premiers repas; c'est un symptôme passager et sans importance indiquant qu'une certaine quantité d'énergie vitale est accaparée pour la reprise des fonctions digestives; dans ces cas aussi, on observe que la désintoxication continue activement, que les urines sont chargées et fournissent un fort sédiment de sels et d'acide urique; on rend le plus grand service au malade en lui faisant suivre une diète fruitarienne qui parachève la cure et qui le conduit rapidement à la guérison complète.

Le D^r von Segesser estime, aussi avec raison, que c'est la nourriture irrationnelle et antihygiénique qui est la cause de la plupart de nos maladies ; il revient à plusieurs reprises sur cette idée, notamment dans sa brochure de vulgarisation : *Le jeûne comme moyen de guérison*.

« Chaque jour, dit-il, nous introduisons dans le corps des substances qui affaiblissent nos organes et entravent les échanges nutritifs des cellules; parmi ces substances nocives, il faut ranger, en tout premier lieu : **toutes les**

boissons alcooliques, le café, le thé, le cacao, le bouillon de viande, la viande et le tabac. Ces substances, surtout celles qui sont trop riches en albuminoïdes, produisent, par fermentation, dissocation ou putréfaction, des poisons et des toxines très nuisibles à la santé. »

La nécessité de la suralimentation a régné trop longtemps en maître en matière d'hygiène alimentaire; cette manie irraisonnée a fait beaucoup plus de mal qu'on ne se l'imagine; von Segesser cite à ce propos les observations de *Stickler*, qui rapporte avoir suivi l'évolution de deux cents cas de rougeole et de cinq cents diphtéries à la clinique infantile de Munich; il ressort de cette vaste enquête que la maladie présente des symptômes plus graves et plus alarmants, que la marche en est beaucoup plus compliquée chez les enfants gras et surnourris; les sujets maigres et en état de sous-nutrition étaient en général plus résistants à la maladie et beaucoup plus vite guéris; preuve évidente que le gavage alimentaire est pernicieux pour la santé et qu'il ne « fortifie » nullement ceux qui y sont soumis.

Enfin, le Dr von Segesser déplore amèrement que ses collègues ne manifestent pas plus d'intérêt pour une méthode curative aussi efficace et radicale : « Par notre prévention contre tout ce qui est nouveau, tout ce qui n'est pas recommandé par les autorités médicales, et par notre volonté d'ignorer systématiquement les méthodes et le traitement des empiriques, traitements que, nous médecins, nous devons souvent accepter en fin de compte, nous perdons ainsi trop fréquemment nos patients ou bien nous les poussons à se confier à des laïques, chez lesquels ils font parfois d'excellentes cures qui leur apportent la guérison, vainement cherchée par les méthodes de la médecine officielle. Notre dignité de médecins à culture scientifique n'aurait rien à perdre si nous condescendions à faire l'étude des procédés curatifs de confrères pas tout à fait orthodoxes, comme les médecins naturistes tels que *Lahmann*, et si nous nous donnions la peine de prendre connaissance des méthodes d'empiriques comme *Schroth*, *Kuhne* ou *Riekl*. » Ces idées ne peuvent manquer d'être approuvées par toutes les personnes qui ont fait litière des préjugés académiques et dont le seul souci est de trouver la meilleure méthode curative, d'où qu'elle vienne.

Principales indications de la cure de jeûne d'après von Segesser : Ce traitement est excellent pour tous les intoxiqués chroniques ou aigus, pour les artérioscléreux, surtout dans les débuts de la maladie, pour les préscléreux, minés déjà par l'autointoxication malgré une apparence de pleine santé; ils présentent en général des douleurs anormales à la pression soit dans la région de l'appendice, soit au niveau du foie (stase et engorgement de cet organe), soit dans la région de la fosse iliaque (constipation), soit au niveau de l'estomac et du pylore (hyperacidité et gastrite au début). Tous ces petits symptômes précurseurs d'affections plus graves disparaissent rapidement au bout de quelques jours de jeûne.

« En résumé, nous dit *von Segesser*, la cure de jeûne agit en augmentant puissamment les échanges nutritifs, en activant la fonte des substances superflues et en éliminant la moindre valeur qui encrassent notre corps; c'est: un assainissement des tissus qui sont débarrassés de leurs détritiques de combustion, suite des échanges nutritifs et vitaux; il y a une grande amélioration de l'état et de la composition du sang; la cure accorde à tous les organes le repos nécessaire pour leur désintoxication, leur rétablissement et leur régénération. Ainsi le chemin qui conduit à la santé est aplani, tel est le bilan parfois merveilleux de la cure de jeûne. »

« C'est avec raison, dit-il encore, que *Guelpa* appelle la cure de jeûne, une « cure de rajeunissement » ; celui qui s'y soumet y gagne en effet, une *physiologie plus affinée*, un air de plus parfaite santé, le *teint* devient meilleur et plus propre, le corps s'assouplit et prend des formes plus sveltes, les amas de graisse si inesthétiques des hanches et de l'abdomen disparaissent bientôt totalement; la respiration plus libre permet une marche plus facile et plus légère ; je connais des dames rajeunies et embellies à tel point par une cure de jeûne qu'elles ont fait l'étonnement de leur entourage. »

Nous espérons que ces judicieux conseils finiront par être entendus des intéressées, toujours en quête de procédés bizarres, compliqués, souvent antihygiéniques, pour se procurer une beauté factice et passagère, alors qu'en réalité le vrai, le seul remède de rajeunissement est si simple et à la portée de toutes les bonnes volontés.

Nous avons déjà dit que le Dr *von Segesser* estimait que la cure de jeûne devait être entreprise sous surveillance médicale et qu'il y avait avantage à la faire dans un sanatorium afin que le malade puisse être suivi journellement et dirigé avec compétence; son expérience lui a enseigné qu'à part quelques rares exceptions, la cure à domicile ne donne que des déboires, l'échec est dû souvent à l'opposition ouverte, sinon sourde des parents et des amis, effrayés à la pensée que le jeûneur va s'affaiblir par privation de nourriture; dès l'apparition du plus petit malaise on est pris de peur, on la communique au malade et le jeûne est rompu intempestivement. De plus, *von Segesser* estime avec raison que l'on ne doit pas entreprendre une cure de jeûne à la légère, en vitesse; *il faut se résoudre, si l'on veut faire un traitement vraiment sérieux, à y consacrer au moins quatre à six semaines, afin de pouvoir disposer d'un temps suffisant pour le rétablissement d'après-cure.* Ce conseil est à retenir et nous l'estimons particulièrement judicieux dans la plupart des cas; trop nombreux sont en effet les malades qui mettent *des années* à se détraquer l'organisme en commettant toutes sortes de fautes hygiéniques, alimentaires et morales et qui demandent au médecin de les guérir miraculeusement en quelques jours!

Enfin, le Dr *von Segesser* tient à spécifier que la cure de jeûne n'est pas une panacée, qu'elle échoue souvent chez les cachectiques qui n'ont plus les réserves vitales nécessaires pour faire les frais de la crise de désintoxication; il y a lieu également d'éviter de trop fréquentes et trop longues cures dans une même année, car on risque dans certains cas d'épuiser les forces de réaction et de résistance du patient.

Il faut se souvenir aussi que les bienfaits de la cure n'apparaissent souvent pas immédiatement après la reprise alimentaire, surtout lorsque la désintoxication n'a pas été complète et qu'elle se poursuit grâce au renouveau de vie cellulaire; il faut attendre parfois quelques semaines après la fin du traitement pour en évaluer tout le bénéfice.

C'est par les conclusions suivantes que von Segesser termine son étude :

1. La cure déjeune, dans les cas appropriés, appliquée avec mesure et discernement, donne en général les meilleurs résultats et cela souvent lorsque tous les autres facteurs de guérison avaient été employés en vain.

2. En raison des surprises désagréables qui peuvent survenir en cours de cure chez certains affaiblis, celle-ci ne doit se faire que sous surveillance médicale; il faut bien retenir cependant que l'état de sous-alimentation ne constitue pas une contre-indication formelle du jeûne, les affaiblis supportent en général très facilement une abstinence alimentaire de courte durée.

3. Il est bon de combiner la cure de jeûne avec d'autres moyens thérapeutiques tirés de la physiothérapie (bains d'air, de soleil, hydrothérapie, massages, etc.).

D¹ autres textes sur le jeûne

Expériences personnelles

DE TOUT ce que nous venons de dire, il ressort déjà à l'évidence que la cure de jeûne est un excellent moyen thérapeutique, connu et pratiqué dès la plus haute antiquité ; c'est également le traitement auquel tous les animaux se soumettent d'instinct aux premières atteintes de la maladie; la médecine matérialiste moderne, par contre, a eu le tort d'abandonner ces procédés curatifs si simples et si naturels en faveur d'une chimiothérapie compliquée, coûteuse et rarement inoffensive ; en effet, on éprouve quelque surprise à constater que, à de rares exceptions près, les médecins, et avec eux la grande majorité du public, manifestent non seulement une répugnance, mais encore une réelle peur du jeûne; ils motivent le non-emploi de cette méthode en affirmant qu'elle est néfaste et qu'elle provoque un affaiblissement de tout l'organisme. Cette peur irraisonnée de la diminution de la vitalité et de l'altération de tous les organes, suite inévitable, d'après eux, d'une telle cure, est si répandue qu'elle est le plus grand obstacle à la généralisation de ce traitement naturel, aux effets si merveilleux. Nous ne saurions en vouloir au public de manifester une pareille crainte à l'égard de ce procédé thérapeutique car, nous devons le reconnaître, au début de notre carrière, nous partagions aussi l'idée académique que le malade doit être fortifié à tout prix par une bonne et copieuse nourriture; ce ne fut que bien des années plus tard, à la suite de la lecture du livre du Dr *Dewey*, que notre conviction fut sensiblement ébranlée par ses arguments si logiques et surtout par ses nombreux exemples de guérison de cas graves, voire même désespérés. De là à décider d'en faire l'expérience sur soi-même il n'y avait qu'un pas; aussi avons-nous prudemment commencé par la suppression du petit déjeuner, notre repas du matin auquel nous tenions beaucoup, et que nous pensions tout à fait indispensable pour préparer au travail de la journée; à notre grand étonnement, l'expérience fut rapidement concluante; au bout de quelques jours, à la suite de ce traitement si simple, des troubles arthritiques et gastro-intestinaux s'amendaient considérablement. Encouragé par ce premier succès, nous fîmes un essai de un, puis de deux jours de jeûne complet, sans en ressentir d'autres malaises qu'une

courbature générale avec céphalées passagères; par contre, les troubles arthritiques disparurent comme par enchantement. Un état de bien-être et une vigueur nouvelle furent la suite de cette cure.

Durant un trajet de douze heures en chemin de fer, ce qui nous occasionnait toujours une certaine fatigue avec état nauséux, nous fîmes l'essai de ne prendre aucun aliment; à notre grande surprise et à notre satisfaction, tout le parcours s'effectua sans aucun désagrément et sans l'ombre d'un malaise.

Arrivé à ce point de nos expériences, le sort, qui fait parfois bien les choses, nous fit rencontrer le livre du D^r *Guelpa*, et aussitôt nous fîmes l'essai de sa cure avec purgation copieuse et jeûnes par périodes alternées de trois à six jours; cette cure se révéla beaucoup plus facile à supporter que celle du D^r Dewey, du moins durant les premiers jours de traitement, car la purge supprimait en grande partie l'état nauséux et les céphalées du début de la désintoxication.

Nous eûmes l'occasion de faire sur nous-même une autre observation tout à fait convaincante de l'excellence du jeûne : un fort lumbago, suite de refroidissement, nous immobilisait complètement : au lieu de le traiter par les préparations salicylées comme il est d'usage, nous eûmes recours au jeûne uniquement, et, au bout de vingt-quatre heures, les douleurs intolérables qui nous interdisaient tout mouvement actif avaient presque totalement disparu ; la marche et la station debout étaient redevenues possibles; enfin, après le deuxième jour de cure, toute trace de douleur s'était évanouie, le rétablissement était complet, alors qu'en une occasion similaire il nous avait fallu une dizaine de jours de traitement salicylé intensif pour nous débarrasser de nos douleurs et recouvrer un état voisin de la santé.

De plus en plus convaincu de l'excellence de la méthode, nous nous sommes ensuite livré à un jeûne expérimental de dix jours; durant cette cure, nous n'avons pas interrompu un instant notre pratique médicale, parcourant à bicyclette de 6 à 15 kilomètres chaque jour, et cela au travers d'un pays assez accidenté. En cette occasion, nous avons pu nous convaincre que le travail musculaire n'était pas entravé à condition de ne pas le rendre trop intensif, et que le cœur était grandement soulagé par cette cure, car il nous était possible de gravir sans essoufflement des rampes très raides.

Lors de l'hiver très rigoureux de 1928, nous avons fait un nouveau jeûne expérimental de quinze jours, du 9 au 24 novembre; malgré le froid intense, nous n'avons pas cessé de sortir chaque jour, supportant très facilement les rigueurs du climat. Notre poids moyen, basé sur une observation de plusieurs années, oscille de 62 à 64 kilogrammes pour une stature de 174 centimètres; au début de la cure, le poids était de 63 100 kg., le quinzième jour il était descendu à 56,6 kg., soit une perte globale de 6,5 kg. durant toute la période de jeûne; un mois après la reprise alimentaire, le poids était déjà presque revenu à la normale, avec 61,500 kilogrammes.

Une analyse d'urine détaillée faite le onzième jour par notre maître, M. le professeur *C. Strzyowski*, donna les résultats suivants :

		<i>Moyenne antérieures au jeûne</i>
Densité.....	1,013S	1,025
Urée.....	18,1 700	22,80 %o
Acide urique. . . .	0,4S	0,75
Acide phosphorique	1,48	1,98
Chlorures en NaCl.	0,9S	3,5
Acétone.....	1,12	néant
Indican.....	.quantité physiologique	excès
Albumine et sucre.	.0 ...	0

Le sédiment insignifiant analysé au microscope révéla la présence de quelques filaments muqueux, quelques cylindroïdes, cellules épithéliales et leucocytes; le tout ne présentant rien d'anormal. M. le professeur Strzyowski conclut de son analyse que « le point intéressant de celle-ci réside dans le fait que l'élimination acétonée très accrue dépasse la chlorée ». Nous avons déjà vu que la présence d'acétone dans l'urine des jeûneurs est la règle et qu'elle indique la combustion des cellules affaiblies de l'organisme ainsi que de toutes les substances de déchet. Au bout de quelques jours de jeûne, lorsque le corps a été suffisamment nettoyé, on voit baisser notablement le taux de l'élimination de l'urée et de l'acide urique, ainsi que de l'acétone.

Durant cette quinzaine de jeûne, nos sensations, tant objectives que subjectives, cadrent en tout point avec celles décrites par les auteurs déjà cités (Dewey, Guelpa, von Segesser, Möller, etc.); inutile d'y revenir. Notons cependant comme caractéristiques : l'état nauséux grippal typique de la crise de désintoxication du début, d'une durée de deux à trois jours, puis une période de bien-être qui fait place souvent du septième au neuvième jour à une nouvelle crise toxique éliminatoire.

La sensation d'euphorie et la lucidité cérébrale sont particulièrement agréables au cours de toute la cure; nous en avons fait l'expérience et chaque fois nous avons pu constater combien le travail cérébral, la rapidité de l'idéation, la netteté du jugement étaient accrus au bout de quelques jours de cure; une expérience personnelle bien typique à ce point de vue remonte à l'été 1926; en août, alors qu'il faisait une chaleur torride, nous étions surmené par notre pratique médicale et par la rédaction de notre livre sur *Le magnétisme curatif*, et nous n'arrivions à rassembler nos idées qu'avec peine et grande fatigue; la composition avançait avec une lenteur désespérante, aussi avons-nous décidé d'abandonner momentanément le travail de rédaction pour prendre un peu de repos et commencer un jeûne de quelque durée; dès le second jour de ce régime, nous nous sommes

Senti réconforté et l'esprit à tel point lucide qu'en trois jours nous avons terminé la composition et la correction des épreuves des **quatre** derniers chapitres du dit ouvrage, soit une quinzaine de pages de format in-octavo. Cet exemple typique démontre encore une fois combien le jeûne est favorable pour provoquer une désintoxication rapide de la cellule nerveuse et pour la débarrasser radicalement de ses poisons endogènes qui entravent son fonctionnement normal. Dans le même ordre d'idées nous avons fait encore une autre expérience des plus concluantes : au soir du quatorzième jour de notre dernier jeûne nous avons pu, sans peine et sans fatigue, discourir devant une salle de plus de huit cents personnes, et cela avec une facilité d'élocution et d'idéation si grande que nous n'avons pas même dû avoir recours à nos notes ; aucun des auditeurs ne se douta que l'orateur était à jeun depuis plus de deux semaines.

Par ces expériences personnelles variées, nous avons acquis la conviction inébranlable, parce que vécue, que la cure de jeûne non seulement n'est aucunement nuisible à l'organisme, mais que nous avons en elle, au contraire, une méthode curative merveilleuse, simple et supérieure à toutes les autres.

Les grands avantages du jeûne peuvent se résumer ainsi : rapidité d'action, innocuité complète quand la cure est bien conduite, repos momentané de la faculté digestive et assimilatrice de tous les organes, nettoyage des cellules, élimination des dépôts toxiques, rénovation et revigoration de tout l'organisme.

A ce propos nous ne saurions mieux caractériser la cure de jeûne qu'en reproduisant la définition imagée qu'en donnait une de nos patientes, fort enthousiaste de cette méthode; elle déclarait que le jeûne était « *une partie de chaise longue accordée à tous nos organes* ».

Encouragé par ces premiers succès, nous n'avons plus craint d'appliquer la cure de jeûne systématiquement à tous ceux de nos patients qui avaient besoin d'un nettoyage radical de l'organisme; or, on peut affirmer que par suite de notre manière de vivre actuelle, totalement antihygiénique, la plupart des gens, même ceux qui prétendent être en bonne santé, relèvent de ce mode de traitement. Nous devons avouer que les résultats ont dépassé notre attente, et, comme nos prédécesseurs, nous avons pu voir des cas désespérés céder à l'application de cette cure miraculeuse.

Citons à ce sujet, comme exemple bien typique, le cas d'un homme âgé de 73 ans, souffrant depuis de longues années d'une *hypertrophie de prostate*; depuis longtemps il devait utiliser la sonde deux fois par jour, ce qui lui avait valu une cystite grave avec hématurie; au bout de six mois de traitement, son médecin désespérant de le guérir par la thérapeutique médicamenteuse lui proposa une opération à laquelle le malade ne put se résoudre tout de suite, il voulut encore tenter une cure magnétique et vint nous consulter; nous lui proposâmes d'y adjoindre la cure de jeûne, ce qui fut accepté sur-le-champ.

Un premier jeûne commencé en septembre 1927 procura, au bout de trois jours déjà, une amélioration remarquable : le malade n'eut plus de rétention urinaire et put abandonner la sonde ; l'urine, de jour en jour plus claire et plus limpide, ne contenait plus trace de pus, ni de sang. Après cinq cures rythmées de quatre jours chacune, le malade était complètement rétabli et pouvait reprendre la vie normale. Son poids au début du traitement était de 87,400 kilogrammes, il s'abaissa en fin de cure à 79,400 kilogrammes. Le cœur, soulagé de la pléthore sanguine, fonctionnait plus librement et plus régulièrement, la pression sanguine abaissée rendait la respiration plus facile, enfin les forces revenues lui permettaient de longues promenades sans fatigue aucune.

Les bienfaits de cette cure se firent sentir durant toute une année; notre patient supporta les rigueurs de l'hiver sans accroc et sans maladie; en septembre 1928, constatant que la miction redevenait un peu plus difficile, il se décida aussitôt de se soumettre à une nouvelle cure de jeûne de huit jours consécutifs, suivie de deux séries de quatre jours, à la suite desquelles il repartit complètement guéri et plus actif que jamais; son poids, qui était remonté à 86,300 kilogrammes, était de nouveau descendu à 77,900 kilogrammes en fin de cure.

Un autre cas non moins intéressant et non moins remarquable fut celui d'une femme de 43 ans, arrivée à la dernière extrémité d'une *cachexie* aggravée encore par un *état neurasthénique* des plus graves. Le moindre effort était suivi de prostration extrême de longue durée. Son médecin traitant, ayant épuisé toutes les ressources de la thérapeutique ordinaire et classique se déclarait impuissant et pensait que le sujet était tout à fait incurable. Un examen approfondi de la malade nous confirma que le cas se présentait sous les dehors les plus sombres : le cœur fatigué ne battait plus que faiblement et irrégulièrement, d'où une mauvaise circulation sanguine avec forte cyanose des extrémités et de la face et une stase entravant le bon fonctionnement de tous les organes; les digestions étaient douloureuses, difficiles, et l'assimilation complètement insuffisante. Cet état s'était encore aggravé à la suite de tentatives médicamenteuses intempestives; de plus, des essais de suralimentation « fortifiante » avaient provoqué une insuffisance hépatique et une autointoxication générale d'autant plus grave que la malade, ayant dû subir autrefois l'ablation d'un rein tuberculeux, n'en avait plus qu'un pour éliminer tous ces poisons endogènes.

Au début du traitement, le poids était de 65 kilogrammes; il fut ramené en fin de cure, soit après six mois, à 56,400 kilogrammes, poids normal étant donné la taille de la patiente de petite stature. L'état général s'était amélioré à tel point qu'elle pouvait de nouveau faire de longues marches, alors qu'au début, elle ne quittait pas le lit; elle put aussi reprendre ses occupations domestiques et se livrer à un travail utile.

Enfin, dans cette catégorie de guérisons inattendues, nous citerons un dernier cas, entre plusieurs, jugé également désespéré par la

Faculté, qui y avait épuisé toutes les ressources de sa thérapeutique ; il s'agissait d'une malade d'une cinquantaine d'années; affaiblie par une vie de *surmenage* intensif, de *chagrins* répétés et de privations journalières, elle avait atteint le dernier degré de la cachexie et de l'épuisement, à tel point que c'est avec peine qu'elle put gravir deux étages pour gagner la chambre que nous lui avions réservée; ajoutons à ce triste tableau que notre malade avait sombré dans la neurasthénie la plus avancée, avec idées noires; elle était obsédée par le désir d'en finir avec la vie, car tout travail rémunérateur était devenu impossible; en un mot tous les organes principaux étaient touchés dans leurs fonctions physiologiques vitales et l'insuffisance se marquait surtout sur le cœur qui ne réagissait plus même aux toniques cardiaques spécifiques.

Trois cures rythmées de jeûne de trois et quatre jours eurent rapidement raison de cet état de faiblesse si avancé ; au bout d'un mois, notre malade put repartir tout à fait réconfortée, réellement rajeunie, avec des organes présentant un renouveau d'activité, pleine d'un nouvel entrain au travail et goûtant enfin la joie de vivre ; elle déclarait à qui voulait l'entendre que depuis de nombreuses années son état n'avait pas été aussi satisfaisant et qu'elle avait perdu le souvenir d'une pareille euphorie.

Si la cure de jeûne peut donner des résultats thérapeutiques de cette importance dans des cas quasiment abandonnés par la science officielle, combien, à plus forte raison, peut-on s'attendre à des succès beaucoup plus rapides et plus radicaux lorsqu'on a affaire à une maladie moins grave et lorsque les forces de l'organisme sont encore vives.

L'expérience ne nous a certes pas déçu; notons tout d'abord que le jeûne avec purgation nous a toujours rendu de grands services dans les maladies aiguës fébriles; l'énergie vitale, épargnée par la suppression du travail de digestion et d'assimilation alimentaire peut alors être utilisée en totalité par l'organisme pour se défendre contre les agents infectieux et se débarrasser des poisons toxiques dont ses cellules sont surchargées. Nous avons vu, avec le Dr *Carton*, que dans les maladies infectieuses, ce n'est pas tant les microbes qui importent (microbes qui sont pour la plupart toujours présents dans l'air ambiant) que le terrain organique sur lequel ils tombent; si ce terrain est affaibli par le surmenage ou par une alimentation antihygiénique, ce qui est le plus souvent le cas, alors le microbe trouve la possibilité de se développer et de déclencher la maladie dite infectieuse; il est donc beaucoup plus logique, au lieu de lutter contre le microbe seul, de débarrasser au plus vite l'organisme des poisons et des déchets cellulaires qui en entravent le bon fonctionnement et en paralysent les moyens de défense. C'est la cure de jeûne qui répond le plus exactement à ces desiderata; les cas fébriles traités de la sorte évoluent beaucoup plus rapidement et plus sûrement vers la guérison,

sans laisser de suites fâcheuses. Combien de fois, par contre, n'avons-nous pas observé des récidives du mal lorsque l'alimentation fut reprise trop vite ou fut trop copieuse, et cela, grâce aux suggestions malencontreuses de parents ou d'amis fanatiques de la cure de suralimentation et obsédés par la peur de voir le malade s'affaiblir du fait de son abstinence alimentaire.

C'est également dans tous les *cas de maladies aiguës ou chroniques* des principaux organes vitaux que la cure de jeûne peut être d'un secours merveilleux; nous l'avons vue rendre des services inappréciables à des patients chez qui tous les traitements médicamenteux s'étaient révélés impuissants, quand ce n'était pas nuisibles, par surintoxication chimique, ajoutée à l'autointoxication fonctionnelle du malade.

La cure de jeûne s'est montrée, pour nous, particulièrement efficace dans les *maladies et affections de l'appareil gastro-intestinal*; de nombreux cas de gastrite avec hyperchlorydrie et violentes douleurs durant la digestion, *d'ulcères stomacaux* au début, ont été guéris rapidement par cette méthode ; il en fut de même pour la cure de l'entérite muco-membraneuse, pour le traitement radical de la constipation et surtout pour le traitement de *toutes les affections du foie*. Depuis que nous pratiquons systématiquement la cure de jeûne dans les cas d'ictère, qu'ils soient infectieux, de nature catarrhale ou émotive, nous avons remarqué que la maladie évolue beaucoup plus rapidement vers la guérison que lorsque nous nous adressions à la cure classique (calomel ou alcalins), considérée comme radicale par la médecine officielle. Chez les patients traités par le jeûne, la maladie est en général de plus courte durée, la convalescence est plus précoce et la récupération des forces se fait beaucoup plus sûrement avec une rapidité d'action bien compréhensible, car le jeûne avec purgation provoque toujours une élimination massive de bile, partant une décongestion immédiate du foie.

On ne saurait trop insister sur la valeur thérapeutique du jeûne dans tous les cas *d'insuffisance ou de troubles hépatiques*. Du fait de la vie parfaitement antinaturelle de l'homme moderne qui mange mal et trop, qui se gave de viandes, qui s'empoisonne avec l'alcool et le tabac, le foie est trop fortement et trop rudement mis à contribution; on sait que c'est un important organe dont l'une des nombreuses fonctions physiologiques consiste à détruire ou neutraliser les poisons alimentaires avant qu'ils aient pu pénétrer dans la circulation sanguine et nuire à nos organes vitaux : poumon, cœur, cerveau. A force de surmener notre foie par l'ingestion d'aliments et de boissons toxiques, cet organe se fatigue et peu à peu ne suffit plus à sa tâche, il ne parvient plus à détruire cet excédent de substances toxiques ; ces dernières passent telles quelles dans le sang et lésent toutes les cellules de notre corps. Alors, *seule une bonne cure de jeûne* peut procurer le repos nécessaire au foie qui se rétablit au fur et à mesure de la désintoxica-

tion générale. C'est dire que la majorité des hommes d'aujourd'hui sont justiciables de la cure de jeûne.

Quant aux *diabétiques*, s'ils ne sont pas toujours guéris par ce traitement, ils en retirent en tout cas un immense bienfait ; c'est même pour lutter contre cette affection que le Dr Guelpa recourt à une série de jeûnes rythmés, car tous les diabétiques sont des intoxiqués qui ont un besoin urgent de nettoyage radical de tous leurs organes.

De même que nos prédécesseurs, nous avons trouvé que le jeûne était bien la méthode de choix pour le traitement rationnel des malades souffrant *d'affections cardio-pulmonaires*; par ce moyen si simple, on arrive rapidement à décongestionner tous les organes, ce qui amène une baisse notable de la pression sanguine ; le cœur étant ainsi décomprimé fonctionne avec plus de vigueur et de régularité, la circulation et l'oxygénation du sang se font avec plus de facilité, car les poumons sont également délivrés de la stase qui entravait leur fonctionnement normal. Aussi le malade respire-t-il plus librement, ce qui lui procure un état de mieux-être immédiatement appréciable. La cyanose du visage et des extrémités, signe de la mauvaise circulation capillaire, disparaît peu à peu, la peau devient rapidement plus souple et plus chaude; mais ce n'est pas seulement à la périphérie que la circulation capillaire se rétablit, c'est aussi dans tous les organes dont les cellules se remettent à fonctionner normalement, étant de nouveau baignées par un sang plus pur et plus généreux.

Les difficultés respiratoires d'ordre circulatoire et toxique, *dyspnée d'effort, asthme*, sont rapidement améliorées par une série de cures rythmées; quant aux bronchites, qu'elles soient aiguës ou chroniques, on arrive à les enrayer, puis à les guérir sûrement si l'on a la patience de répéter la cure un nombre suffisant de fois.

Entre plusieurs exemples que nous avons pu réunir, nous choisissons quelques cas. typiques d'insuffisance cardio-pulmonaire ou gastro-intestinale graves qui furent rapidement améliorés par cette méthode.

Le premier exemple que nous donnerons est instructif à plus d'un point de vue; il s'agit d'un homme de quarante-cinq ans, qui aurait dû être dans la force de l'âge et qui, au contraire, à la suite de *surmenage*, sentait son cœur faiblir de plus en plus depuis cinq ans; en outre, il était doté d'un *tempérament arthritique* qui avait contribué à aggraver tous les symptômes; lorsqu'il entreprit sa première cure avec nous, en 1926, il venait, sur le conseil de son médecin, de faire un long séjour à la montagne; loin d'en avoir ressenti un effet curatif, ses *troubles cardio-pulmonaires* en avaient été plutôt aggravés; c'est avec peine qu'il pouvait faire un peu d'exercice de marche à plat, les ascensions lui étaient tout à fait impossibles, voire même la montée d'un escalier, car elles provoquaient, ainsi que tout effort, un essoufflement rapide avec dyspnée et irrégularité des battements cardiaques. La bouffissure de la face et la cyanose étaient des plus prononcées ; faute d'un exercice

suffisant, le poids du corps atteignait 91,900 kilogrammes. Ce fut après un jeûne consécutif de huit jours que tous ces symptômes morbides commencèrent à disparaître les uns après les autres; le malade retrouva d'abord son ancien optimisme et son entrain, puis les forces revinrent, permettant la reprise du travail effectif. A la fin de la cure, le poids était descendu à 85 kilogrammes.

Un second cas non moins frappant fut celui d'un homme de quarante-cinq ans, arrivé chez nous dans un état pitoyable. Appelé par sa profession à voyager continuellement, *il s'était abimé l'estomac, le foie et les reins* par l'absorption d'aliments toxiques variés et anti-hygiéniques; il s'y ajoutait les effets néfastes de l'alcool et du tabac; on comprendra dès lors que sa santé fût si profondément atteinte à un âge où l'homme devrait être en possession de son maximum d'énergie et de vitalité. Gravier un escalier en portant une légère valise était déjà un gros effort qui provoquait de l'essoufflement et des troubles cardiaques, se manifestant par des palpitations, de l'arythmie et de la cyanose. Ce fut également après un jeûne continu de quatorze jours que tous ces symptômes s'amendèrent et que la désintoxication fut complète; les cellules libérées de leurs poisons endogènes ne réclamèrent plus d'excitant, aussi l'alcool et le tabac furent-ils abandonnés sans peine. Le poids, au début de la cure, de 84,600 kilogrammes, fut ramené à 77,700 kilogrammes au bout de quatorze jours de jeûne. L'état général s'améliora rapidement et les forces revinrent avec les progrès de la désintoxication; le rétablissement fut si complet que durant l'hiver qui suivit cette cure, effectuée en août, notre patient recommença à cultiver les sports, faisant du ski et des ascensions de montagne comme au plus beau temps de sa pleine vitalité; il affirmait en outre avoir plus de souplesse et plus d'endurance qu'autrefois, alors que, pensant se fortifier, il avait recours à un régime carné et alcoolique.

Notre patient s'est si bien trouvé de sa cure et de son nouveau régime, qu'il jeûne de temps en temps à la maison ou en voyage pour se maintenir en forme et que, depuis lors, il consacre ses vacances à faire chaque année une cure radicale de quinze à seize jours de jeûne complet. Il est à noter que durant toute la période de son jeûne il mène une vie active, ne restant jamais au lit, faisant une promenade quotidienne de une à deux heures, pratiquant le canotage, prenant des bains du lac suivis de bains de soleil. Il est le premier à déclarer que c'est le meilleur moyen de faire une ample provision de forces, de santé et d'énergie pour pouvoir, durant l'année, se livrer à sa profession fatigante de voyages continus avec des régimes inadéquats, pour la plupart du temps.

Un troisième cas *d'insuffisance cardio-pulmonaire* avec *asthme* très grave et *bronchite chronique* chez un homme dans la quarantaine, guéri contre toute attente, par une cure de jeûne de vingt-huit jours, mérite une mention spéciale. Le patient était arrivé au dernier degré

de la cachexie, incapable de tout travail depuis plus d'une année; le moindre effort, la plus petite marche provoquaient des palpitations violentes et de pénibles douleurs précordiales; de nombreux traitements physico-chimiques, de multiples injections des plus variées n'avaient amené aucun soulagement et le médecin traitant considérait le cas comme quasiment désespéré. La médecine officielle avec tout son arsenal chimiothérapeutique moderne avait complètement échoué. Ce ne fut qu'après une cure de désintoxication par le jeûne de 28 jours que notre malade vit ses forces revenir ; il put de nouveau faire quelques exercices physiques, sans malaises et sans fatigue, prendre des bains d'air, de soleil et du lac qui le fortifièrent remarquablement et après deux mois de convalescence, cet homme, jugé incurable par la médecine officielle, était guéri par le naturisme et pouvait reprendre une vie normale et active.

Un quatrième cas, des plus typiques, et qui nous surprit le tout premier, fut celui d'une dame, âgée de 64 ans, arrivée au dernier degré de la *faiblesse* et de la *cachexie*, souffrant de grave *insuffisance cardiaque*, jugée incurable par plusieurs médecins qui l'avaient traitée sans succès; des toniques cardiaques et nervins, des cures de suralimentation avaient totalement échoué et la malade semblait ne plus pouvoir vivre longtemps. Le traitement par le jeûne fut instauré prudemment par périodes rythmées de deux, puis de quatre et cinq jours; petit à petit, la cure de désintoxication libéra les organes congestionnés et les forces réapparurent avec la reprise de toutes les fonctions physiologiques normales; au bout de trois mois, cette malade condamnée était rétablie et pouvait reprendre la vie active sans malaises ni fatigue.

Citons encore un cas bien instructif et assez complexe qui bénéficia bientôt de la cure de jeûne : une dame dans la trentaine vint nous consulter pour des *crises gastriques* provoquant de telles douleurs que la vie lui était intolérable; de multiples essais de traitements avaient été tentés par de nombreux médecins, mais sans jamais obtenir aucun résultat appréciable et durable; un premier succès fût obtenu par une série de séances magnétiques combinées avec l'application d'électricité induite avec l'« électroroborator » de E. K. Millier de Zurich. Mais, comme il y avait à la base de tout cet état une insuffisance hépatique manifeste, avec symptômes caractéristiques d'autointoxication par poisons endogènes, se manifestant par des crises répétées et difficiles à juguler de rhumes et de catarrhes saisonniers, nous décidâmes la malade à subir une série de jeûnes rythmés. Deux premières cures eurent lieu en septembre, procurant un bien-être dont notre patiente avait perdu l'habitude depuis longtemps; fin octobre une grippe s'étant déclarée, la malade se soumit immédiatement à une nouvelle série de jeûnes; au bout de trois jours déjà le catarrhe nasal était enrayé et la grippe arrêtée, chose jugée extraordinaire par notre malade, qui voyait toujours ses rhumes durer de quatre à six semaines au

minimum; fait non moins nouveau, tout le reste de l'hiver se passa sans aucun accident du côté des muqueuses nasales et des bronches; l'état général fut excellent et la patiente déclara que la vie, qui auparavant lui était à charge, était de nouveau belle et facile.

Les cas où la cure de jeûne donne des résultats curatifs, immédiats et durables sont ceux d'*ulcères gastro-intestinaux*. Le repos accordé aux muqueuses, durant l'abstinence alimentaire, permet aux cellules de se reprendre, de réagir et d'opérer la cicatrisation des ulcérations. Pour arriver à la guérison complète, il faut une longue cure de jeûne, au moins vingt et un jours et parfois plus longtemps encore. Si le malade a suffisamment de constance, la guérison est certaine ; il suffit donc d'avoir assez de maîtrise et de discipline personnelles pour jeûner le temps voulu. Une fois la guérison de l'ulcère obtenue, il s'agit alors, pour le patient, de ne pas retomber dans les erreurs alimentaires et hygiéniques qui ont causé la maladie. A ce propos, nous rapporterons un cas remarquable de guérison d'un ulcère duodénal chez un homme dans la cinquantaine ; le malade avait été trouvé aux toilettes, gisant dans une mare de sang, l'ulcère en rongant les tissus avait provoqué une hémorragie massive. Le cas s'annonçait sous les plus mauvais auspices et revêtait une gravité toute spéciale du fait que, dans la famille, plusieurs membres étaient déjà morts, victimes d'ulcères gastro-intestinaux. Malgré la grande faiblesse de notre malade, nous l'avons mis immédiatement au jeûne complet pendant vingt-huit jours. Durant les premières semaines, on administra au patient, deux fois par jour, une ampoule d'hémostyl. Grâce à ce traitement énergique, le malade fut sauvé et put, une fois la période de convalescence d'après-cure révolue, reprendre ses occupations.

C'est dans le traitement des états de *faiblesse générale*, avec amaigrissement et cachexie, que la thérapeutique officielle a fait le plus de mal et a commis le plus d'erreurs, dominée qu'elle est par la peur de la sous-nutrition; les cures de suralimentation et de gavages ont été néfastes à plus d'un patient dont les forces vitales étaient déjà diminuées; leurs organes n'ont pu supporter ce surcroît de travail digestif et assimilatif; ces cas sont en général causés par Pautointoxication chronique provoquée le plus souvent par une alimentation vicieuse et excessive; il s'y ajoute parfois les poisons cellulaires, suite de surmenage ou de chagrins; ce sont cependant bien les excès alimentaires, l'abus des viandes et des boissons alcooliques qui conduisent lentement, mais d'autant plus sûrement, à l'anémie, au dépérissement et à la cachexie finale, celui qui s'y adonne. Aussi n'y a-t-il rien d'étonnant à ce que la cure par le jeûne soit le traitement de choix de tous ces cas de dépérissement. Les résultats en sont toujours prompts et assurés. Les anémiés, surmenés ou fatigués sont des intoxiqués; c'est pourquoi ils relèvent tous de la cure de jeûne, dont ils retirent un soulagement immédiat, et souvent la guérison définitive, lorsque le traitement est suffisamment prolongé et adapté aux résistances

vitales disponibles. Nous avons eu souvent l'occasion d'en faire l'expérience et ce fut toujours une surprise pour nous de constater combien l'amélioration était prompte, même dans des cas paraissant très graves ou désespérés.

Le succès le plus remarquable que nous ayons enregistré à ce point de vue fut la guérison d'une personne de quarante ans arrivée au dernier point de la *cachexie*; au cours d'une dizaine d'années elle avait dû subir deux laparotomies pour tuberculose intestinale et adhérences consécutives; la digestion était très précaire et chaque repas provoquait des malaises et des douleurs très vives; l'asthénie était telle qu'il suffisait d'une marche de cent mètres sur terrain plat pour provoquer une prostration de plusieurs heures; tout avait été mis en œuvre pour lutter contre la maigreur qui était effrayante, un vrai squelette ambulante. En effet, son poids n'était que de 42,660 kilogrammes pour une stature de 180 centimètres! Aucune médication chimique ou physiothérapique n'avait procuré de soulagement appréciable; c'est en vain qu'on avait tenté des cures de suralimentation variées; ces dernières loin d'être utiles s'étaient toujours soldées par une prostration plus grande, aussi la malade refusait-elle énergiquement toute nouvelle tentative de gavage alimentaire. Fort de notre expérience antérieure et persuadé que nous avions affaire à une double intoxication, tant par les autotoxines provenant d'un mauvais fonctionnement cellulaire que par les poisons chimiques dont la patiente avait été saturée sous forme de médicaments variés, nous la décidâmes à faire une série de jeûnes; bien lui en prit, car à la suite de quelques cures de trois, quatre puis cinq jours, espacées selon un rythme convenable, l'état général s'améliora sensiblement; la malade put faire sans fatigue sa petite promenade quotidienne; au bout de quelque temps elle put même se livrer à maints travaux de jardinage. Malgré le jeûne, ou plutôt grâce à lui, la nutrition générale et l'assimilation s'améliorèrent à tel point qu'au bout de quatre mois de traitement le poids était déjà remonté à 48 kilogrammes, La malade déclarait que depuis de longues années elle ne s'était jamais sentie aussi vigoureuse et aussi pleine d'entrain. Elle avait également retrouvé la force et la joie de vivre.

Nous avons eu l'occasion de traiter une malade dont les *organes gastro-intestinaux* étaient à tel point délabrés que depuis plus de 25 ans elle ne pouvait supporter aucune nourriture non cuite; les légumes crus, les salades vertes ou les fruits mûrs et frais provoquaient aussitôt des troubles gastriques ou de l'entérocologie. Comme cette personne aimait beaucoup les fruits, elle avait fait de multiples essais pour s'y habituer, mais toujours les résultats avaient été déplorables, si bien que cette abstention forcée était pour elle une vraie privation. Durant sa jeunesse notre malade avait souffert encore de phthisie assez grave; on l'avait soignée principalement par le repos et la suralimentation carnée. Lorsqu'elle vint nous consulter, cette patiente amaigrie,

anémique et cachectisée, paraissait incapable de supporter une cure de jeûne; l'expérience fut cependant tentée; ainsi qu'on pouvait s'y attendre, les crises de désintoxication furent particulièrement pénibles, étant donné le régime carné antérieur auquel s'ajoutait encore l'empoisonnement chronique par la nicotine. Quels ne furent pas l'étonnement et le bonheur de la malade de pouvoir, après trois jours de jeûne seulement, manger à satisfaction, tant salades vertes que fruits crus, sans en ressentir aucun malaise. Cette première cure avait déjà suffi pour libérer l'estomac et les intestins des poisons qui empêchaient ces organes d'assimiler les crudités. La disparition de troubles arthritiques variés, de la dyspnée et de malaises cardiaques fut encore le bénéfice final de cette cure qui s'annonçait sous des aspects si peu rassurants.

Ce sont surtout les *surmenés* et les *intoxiqués*, à la suite d'efforts physiques intensifs ou de travaux intellectuels provoquant une tension psychique anormale, qui relèvent de la cure déjeune; ils sont assurés d'en retirer un bénéfice rapide et certain. Une fois qu'ils ont fait l'expérience de ce traitement si simple, ils y reviennent d'eux-mêmes, dès qu'ils ressentent les premiers symptômes de fatigue musculaire ou cérébrale. Dans ce cas une seule cure de trois à cinq jours suffit parfois pour nettoyer l'organisme de ses poisons endogènes, pour faire disparaître l'abattement physique, pour revigorer le cerveau et les nerfs et pour produire un état d'euphorie si accusé que tous les jeûneurs s'accordent à déclarer que cette sensation est peut-être le plus merveilleux bénéfice de la cure.

Il va de soi que les *crises rhumatismales aiguës ou chroniques*, que toutes les manifestations protéiformes de Parthritisme, les accès goutteux qui doivent leur origine à un sang vicié par l'acide urique et par les poisons endogènes, sont à traiter uniquement par le jeûne désintoxicateur. Les cas les plus invétérés ne résistent pas à une série de cures convenablement graduées; les résultats sont même parfois surprenants; ainsi nous avons traité une dame de plus de 65 ans atteinte d'arthrite déformante si grave que les articulations des jambes (hanche, genou et pied) étaient ankylosées à tel point que la malade ne pouvait plus franchir le seuil d'une porte; les articulations des bras commençaient à se prendre également d'une façon inquiétante; au bout de deux mois de traitement par le jeûne rythmé, par les massages et les applications électriques, la malade parvenait à plier les jambes suffisamment pour pouvoir monter un escalier.

Nous citerons encore un cas très remarquable qui rentre dans cette classe de malades abandonnés par la science officielle; il s'agit en l'occurrence d'un architecte de 52 ans, qui nous arriva de Paris avec un poignet tellement enflé et douloureux que nous pouvions craindre une affection tuberculeuse, étant donné surtout la durée du mal. Ce patient avait été soigné en vain pendant une demi-année par les meilleures célébrités parisiennes qui avaient appliqué sans succès tous

les moyens thérapeutiques les plus classiques : traitement au soufre, aux salicylates variés, pris *intus et extra*, bains de lumières de couleurs variées également, applications électriques, massages, etc. Il désespérait de pouvoir se servir jamais de son poignet complètement ankylosé et douloureux au moindre attouchement.

En sept jours de jeûne consécutif provoquant une baisse de poids de 5,400 kilogrammes (poids initial 85,400 kilogrammes) l'enflure et les douleurs disparurent et la mobilité était presque redevenue normale. La guérison fut complète par la suite et depuis lors notre malade a pris l'habitude de faire un jeûne mensuel de vingt-quatre heures.

Citons aussi tous les cas de *crise rhumatismale aiguë* : *gonflements musculaires ou articulaires, lumbago, sciatique*, aux manifestations toujours si douloureuses, maladies dans lesquelles la médecine officielle a recours aux préparations salicylées à haute dose, y compris la trop néfaste et trop répandue aspirine, qui n'est autre qu'une combinaison d'acide acétique et d'acide salicylique. Tous ces malaises sont justiciables du traitement par le jeûne qui fait disparaître rapidement le symptôme douloureux d'abord, puis l'impotence fonctionnelle; cette méthode a le grand avantage de désintoxiquer radicalement l'organisme; cela vaut mieux que de le surintoxiquer par des drogues chimiques qui, quoi qu'on en dise, sont loin d'être inoffensives. Nous avons vu des crises très graves céder déjà à une seule cure de trois à cinq jours de jeûne.

Nous avons déjà fait ressortir que, contrairement à l'opinion malheureusement trop courante, l'embonpoint ou l'obésité n'étaient pas du tout un signe de santé et de bonne nutrition de l'organisme, mais qu'il s'agissait plutôt d'états maladifs, dus à une surcharge, voire même à une dégénérescence grasseuse des cellules fatiguées par le travail d'assimilation d'une nourriture trop abondante; il va sans dire que dans ces cas le jeûne rythmé et répété donne les résultats les meilleurs, à condition cependant que le patient ne retombe pas aussitôt dans ses anciennes erreurs alimentaires par gourmandise naturelle; il faut bien se pénétrer de l'idée que l'on n'engraisse pas de l'air du temps ou de trop peu manger, comme la plupart des malades le prétendent pour excuser leur manque d'énergie à réformer et à surveiller leur régime.

Pour que le jeûne soit efficace dans la *cure de l'obésité*, il faut y adjoindre un traitement par des massages appropriés, des exercices réguliers et s'aider éventuellement de l'opothérapie, mais le point capital sera toujours un régime d'après-cure adéquat, plutôt fruitarien et végétarien.

La cure de jeûne s'est révélée d'un secours très efficace dans le traitement de toutes les *néphrites* que nous avons soignées; il y a lieu cependant d'éviter en cette occurrence d'avoir recours à des purges salines trop violentes, susceptibles d'irriter l'épithélium rénal. Les

œdèmes albuminuriques sont rapidement amendés par ce traitement et, au bout de quelques cures, on voit même l'albumine disparaître ou être réduite à des traces indosables.

Nous avons souvent observé que des *maladies cutanées* rebelles à tout traitement s'amélioraient quand elles ne disparaissaient pas complètement après une série de jeûnes ; des cas *d'acné*, de *zona*, des *eczémas* tenaces comptent parmi nos succès dûment enregistrés.

Ces guérisons surprenantes s'expliquent facilement lorsqu'on sait que le jeûne purifie les humeurs vicieuses du corps et que, de ce fait, une quantité moindre de substances toxiques sont éliminées par la peau qui est ainsi moins irritée.

L'acné et la *furunculose*, maladies qui doivent leur origine à une insuffisance du terrain, débilité par un sang impur, sont justiciables de la cure de jeûne. Par cette thérapeutique, simple et radicale, on obtient une guérison complète et prompte; dès que les cellules et les tissus ont pu se débarrasser des poisons endogènes qui paralysent ou annihilent même les défenses organiques naturelles la guérison intervient. Dans ces cas, le jeûne est une méthode thérapeutique beaucoup plus efficace que la chimiothérapie, que les sérums ou les autovaccins plus ou moins variés.

Dans cette catégorie, nous relaterons un cas typique qui illustre notre dire. Il s'agit d'un professeur, excellent montagnard et sportif, qui nous est arrivé dans un état lamentable; il souffrait depuis plus de cinq années d'une furunculose, rebelle à tout traitement; solutions microbicides internes et externes, sérums, vaccins, autovaccins, potions toniques et fortifiantes, injections de toute nature, rien n'avait réussi, et toute cette chimiothérapie avait été plutôt nuisible qu'utile, les abcès récidivaient avec une régularité désespérante et les forces du malade déclinaient à vue d'œil. Se sentant mourir à petit feu, ce patient vint nous trouver, contre l'avis de son médecin, qui lui avait déclaré qu'une cure de jeûne prolongée, dans son état actuel de faiblesse, serait une folie pouvant avoir un dénouement fatal. « Comme rien n'a réussi jusqu'ici, nous avoua-t-il, mourir pour mourir, je veux plutôt tenter encore cette cure héroïque que de m'en aller ainsi par petits morceaux! » A son grand étonnement, loin de se sentir affaibli par le jeûne, il vit ses forces revenir au fur et à mesure du nettoyage cellulaire; les furoncles, les uns après les autres, se vidèrent et la cicatrisation se fit sans récidives. Mais chose plus remarquable encore, ce malade arrivé exténué, incapable d'aucun effort, pouvant avec peine gravir l'escalier pour gagner sa chambre, fut revigoré à tel point que le dix-huitième jour de son jeûne, il put faire, avec facilité et sans grande fatigue, une course à bicyclette de 80 kilomètres environ, soit de Pully à Martigny. Au point de vue de l'énergétique physiologique, ce cas pose un problème intéressant ; il est de nature à ébranler la fameuse théorie des calories alimentaires journalières, jugées nécessaires pour l'entretien de la chaleur et de la force musculaire. Où ce

jeûneur a-t-il pris les calories nécessaires pour cette performance ? « Dans *leprana* de l'air qui vivifie un corps purifié par le jeûne », nous répondrait un yogi. *Théophile Cahn*, dans sa *Biochimie du jeûne*, est arrivé à la conclusion expérimentale que pendant la deuxième période du jeûne, alors que les sujets ont brûlé leurs réserves glucidiques, l'énergie produite est fournie par la combustion d'environ 15 % de protéides (albuminoïdes) et par 85 % d'oxydation des graisses.

Le jeûne nous a rendu également des services notoires dans la cure de la plupart des affections nerveuses; en effet, déprimés ou excités, les neurasthéniques sont presque toujours des auto-intoxiqués qui, loin d'avoir besoin d'un gavage alimentaire, pour se « fortifier », selon la formule académique consacrée, ont au contraire un besoin urgent d'être radicalement désintoxiqués.

Nous ne comptons plus le nombre de malheureux *asthéniques*, *obsédés*, *phobiques*, *agités ou déprimés*, loques humaines, proies de la prostration et de l'insomnie chroniques que nous avons rapidement soulagés par l'application de cette cure miraculeuse. C'est à cette occasion que nous avons pu porter un prompt secours à quantité de pauvres patients découragés par l'échec de cures médicamenteuses ou alimentaires soi-disant fortifiantes. Dans ces cas surtout, on peut être certain d'un succès brillant et rapide à condition que le malade ait encore l'énergie morale suffisante pour surmonter les premiers malaises du début de la cure; c'est là que l'influence réconfortante personnelle du médecin est de toute nécessité pour soutenir le malade dans ses efforts, et c'est pourquoi de telles cures, pour être couronnées d'un plein succès, doivent absolument être pratiquées hors du milieu familial, trop souvent déprimant et pessimiste, quand il n'est pas directement opposé au jeûne. Isolés de leur milieu et de leurs préoccupations habituelles, ces malades, au bout de quelques jours de cure de désintoxication, voient les symptômes morbides disparaître comme par enchantement; à leur grande satisfaction ils retrouvent alors sommeil paisible, calme intérieur, force nouvelle et joie de vivre.

En général les *céphalées* et les *migraines* opiniâtres ont comme cause première un état vicieux des liquides humoraux, et les accès douloureux correspondent à des crises d'élimination toxique; c'est pourquoi la cure de jeûne avec purgation abondante est tout indiquée pour dissiper ces malaises; il faut cependant ne pas oublier d'avertir le patient que le début du traitement peut être désagréable, que ces douleurs risquent de réapparaître, voire même en mode aggravé; il faut donc se pénétrer de l'idée et surtout bien l'inculquer au malade que, plus il est intoxiqué, plus sa maladie est grave, plus aussi les premières cures seront pénibles et riches en malaises dus aux poisons organiques excrétés par les cellules.

La guérison toutefois est *assurée* si le malade a la volonté de persévérer et s'il ne se décourage pas au bout de deux à trois cures, comme nous l'avons observé trop souvent. Les malades ont peine à

réaliser que leur affection insidieuse, vieille de plusieurs années souvent, ne peut céder tout de suite, qu'il faut laisser au corps le temps de se reprendre; dans certains cas le traitement peut être très long et il y aura lieu d'avoir recours à des séries de jeûnes répétés à intervalles réguliers, et cela pendant des années. Qu'ils soient certains que leur constance sera récompensée par la nature!

Enfin, nous avons vu le jeûne faire des merveilles dans le *traitement des intoxications hétérogènes aiguës ou chroniques* ; que ce soit par substances chimiques, par aliments avariés ou toxiques et surtout par poisons narcotiques : morphine, alcool, tabagisme, etc., le résultat est toujours excellent.

Il va sans dire que pour tous ces cas, cette cure est le traitement de choix, puisqu'il provoque une désintoxication rapide par la purgation et procure, grâce à l'arrêt de l'apport alimentaire, un repos cellulaire assimilatoire permettant aux cellules une rapide excrétion des toxines qui entravent toutes leurs fonctions vitales.

C'est surtout dans la cure des toxicomanies que le jeûne est appelé à rendre de grands services, et dans cette catégorie nous rangeons non seulement *les morphinomanes, les cocaïnomanes, les alcooliques, les fumeurs*, mais encore tous les intoxiqués par *l'abus des médicaments chimiques*. A l'heure actuelle, une bonne partie du genre humain a pris à tâche, semble-t-il, de s'empoisonner à petit feu, de se détraquer irrémédiablement la santé, en absorbant les drogues les plus variées, le plus souvent sans discernement et sans aucune nécessité; c'est à désespérer de l'homme, ce trop fameux *homo sapiens* des naturalistes. En effet, dans chaque famille ou presque, vous êtes assuré de trouver, en réserve pour les mauvais jours, un tube de cachets calmants ou antinévralgiques, une provision de préparations salicylées, sans oublier l'inévitable et néfaste aspirine, de l'antipyrine, des vins toniques, fortifiants ou dépuratifs, des reconstituants variés avec vitamines et *tutti quanti* ! Quant aux soporifiques, c'est par tonnes que l'industrie chimique les déverse sur le marché en les décorant de noms tous plus alléchants les uns que les autres, promettant des béatitudes imaginaires à tous les agités et désaxés de la vie, et ils sont légion, hélas!

On ne saurait trop répéter combien ces soi-disant médicaments sont nuisibles et parfaitement inutiles. Leur emploi si généralisé n'est aucunement justifié et ne se maintient qu'à la faveur de notre vie moderne antinaturelle et antihygiénique; la rançon de cette vie fiévreuse est une collection de malaises variés dont nous croyons pouvoir nous débarrasser par une chimiothérapie trop simpliste; cette chimiothérapie effrénée ne fait que paralyser nos forces internes de défense cellulaire, car ces douleurs expriment le cri de protestation de nos organes malmenés par notre vie anormale; notre corps fatigué, surmené, donc intoxiqué, demande seulement un peu de repos pour pouvoir se ressaisir et non une médication chimique qui n'est le plus souvent qu'un empoisonnement surajouté.

Plusieurs fois, au cours du jeûne, nous avons observé que des malades saturés de médicaments les éliminaient en premier lieu, et cela par tous les émonctoires, par les sécrétions glandulaires et par la peau notamment; il apparaît souvent au début du traitement des poussées d'urticaire avec plaques rougeâtres qui correspondent à la sortie du poison et qui disparaissent sitôt la désintoxication terminée. Nous avons vu s'éliminer ainsi de vieux résidus de préparations arsenicales et mercurielles, absorbées quinze ans auparavant, et qui avaient eu comme effet éloigné de laisser le malade dans un état de prostration inexplicable, en proie à des céphalées dont aucun traitement n'avait pu avoir raison; grâce à une série de jeûnes, tous ces symptômes morbides disparaissent, permettant la reprise d'une vie supportable et active, ce qui était totalement impossible avant la cure.

Nous l'avons déjà dit, et nous ne saurions trop le répéter, il n'est pas de moyen plus efficace que le jeûne pour activer la cure de désintoxication rapide de tous les toxicomanes; ils supportent de ce fait beaucoup plus facilement leurs crises successives d'élimination des vieux dépôts de leur narcotique; ce sont ces crises si pénibles et si déprimantes qui les poussent en général à recourir de nouveau à leur stupéfiant dans l'espoir d'adoucir leurs malaises; grâce au jeûne, l'épuration est plus active, les cellules sont plus vite libérées, permettant un prompt retour de l'appétit, accompagné d'une euphorie de bon aloi.

Les *alcooliques* et les *fumeurs invétérés* qui, dans un moment de lucidité, se sont rendu compte de la déchéance profonde où les entraîne leur passion funeste, et qui, par un sursaut d'énergie, ont décidé de renoncer à leur vice, ne trouveront rien de mieux que le jeûne pour les soutenir dans leurs louables efforts de régénération. C'est un fait que tous ces intoxiqués ressentent au bout de quelque temps d'abstinence des malaises qui sont produits aussi bien par les crises éliminatoires de leurs anciennes réserves toxiques que par le besoin des cellules avides de leur excitant habituel dont elles réclament une dose nouvelle. Tout poison stupéfiant, comme l'a démontré *Claude Bernard*, provoque d'abord une suractivité anormale des cellules nerveuses qui est assez rapidement suivie d'une période de paralysie beaucoup plus longue. Ceci explique pourquoi chez les toxicomanes le fonctionnement de la cellule nerveuse est promptement troublé et désaxé; ce sont tous des hyperexcitables dont le système nerveux a pris la fâcheuse habitude de ne plus pouvoir fonctionner sans le coup de fouet de la drogue narcotique; le besoin d'une nouvelle dose se fait sentir sitôt que les cellules sont à jeun, et ce besoin est encore plus impérieux au début de l'abstinence; le jeûne appliqué judicieusement, à l'apparition des premiers malaises, libère les cellules de leur poison et leur accorde le repos nécessaire pour pouvoir reprendre et recouvrer leur fonctionnement normal; au bout de quelques cures, les organes du corps et notamment le système nerveux s'apai-

sent et cessent de réclamer un excitant narcotique, nécessaire seulement à des cellules malades; ils reprennent bientôt force et vie nouvelles.

Du reste, on est obligé de reconnaître que l'abus des excitants et des naicotiques, qu'il s'agisse de morphine, de cocaïne, d'alcool, de tabac, de café, de thé ou de viande, est fonction de notre vie moderne anormale, fiévreuse, à la recherche des seuls plaisirs matériels; par contre, celui qui a la sagesse de ne demander à la vie que des jouissances saines et élevées, qui cultive les joies de l'esprit plus que celles de la matière, ne ressent ni désir ni besoin de ces excitants factices; il éprouve plutôt un dégoût profond et instinctif pour ces drogues prometteuses de paradis artificiels.

Toutes les personnes de bonne volonté, et toutes les associations qui se consacrent à la lutte contre ces plaies sociales, devraient se pénétrer de l'idée que le jeûne est leur meilleur allié, car il purifie aussi bien les désirs physiques que les passions morales; à ce point de vue, le jeûne a non seulement une grande valeur thérapeutique, mais encore une importance capitale en tant que facteur social et moralisateur.

Enfin, il est un domaine où la cure de jeûne n'a pas encore été appréciée à sa juste valeur, nous voulons parler des services qu'elle peut rendre *avant et après une intervention chirurgicale*; nous avons eu l'occasion de mentionner que le chirurgien *Pauchel* en avait reconnu la grande utilité, et qu'il prescrivait, chaque fois que la chose était possible, un jeûne préopératoire, en tout cas postopératoire; nous avons rapporté aussi les expériences concluantes d'*Ehret* sur le traitement des plaies dont la rapidité de guérison était fonction du régime.

Un cas, tiré de notre pratique, illustrera la valeur d'un jeûne avant une opération. Une femme d'une quarantaine d'années était atteinte d'un volumineux fibrome de la matrice, de la grosseur d'une tête d'enfant. La malade, avant de se soumettre à l'opération de l'ablation de cette tumeur, décida, sur notre conseil, de faire un jeûne préparatoire de quinze jours. Grâce à cette précaution, l'intervention chirurgicale eut un plein succès : la narcose fut facile, tranquille, sans nausées au réveil; la cicatrisation fut particulièrement rapide, car l'opérée, parfaitement rétablie, pouvait quitter la clinique au bout d'une quinzaine de jours. Fait intéressant à retenir, le même jour où notre malade était opérée, le même chirurgien opérait une malade de même âge, ayant une tumeur identique; comme la malade n'avait subi aucune préparation préliminaire par le jeûne, la cicatrisation fût plus lente et la patiente ne put quitter la clinique qu'au bout d'un mois.

Citons encore un cas typique de guérison rapide de blessure chez un de nos jeûneurs. Ce malade, de tempérament lymphatique et scrofuléux, très affaibli et toujours malade, suite d'autointoxication par mauvaise assimilation, se soumit à une longue cure déjeune (21 jours) qui lui fut très profitable. Le dix-huitième jour de sa cure, ce patient

qui se sentait parfaitement bien alla, par malheur, se promener le long du lac ; il eut la malchance de glisser, ayant marché sur de la vase et aies algues que l'on avait déposées sur le mur de passage; notre homme chuta sur l'enrochement et se lit une large blessure de cinq centimètres à la tête; après lavage à l'eau cuite et désinfection à l'alcool, les bords de la plaie lurent coaptés par cinq agrafes. Le malade se désespérait, car il nous affirmait qu'il aurait beaucoup de peine à cicatriser, il en avait souvent fait l'expérience, la moindre piqûre ou la plus minime égratignure mettaient des mois à cicatriser, après avoir sécrété un pus abondant. Quel ne fut pas l'étonnement du patient, lorsque le troisième jour après la chute, nous enlevâmes les agrafes, la cicatrisation étant parfaite. Cet homme comprit alors la valeur curative et purificatrice d'une cure de jeûne.

Pour notre part, nous avons pu nous convaincre de l'efficacité du jeûne dans la cicatrisation des plaies et des blessures ; elle a lieu sans douleur du fait de l'absence presque complète d'inflammation, comme l'avait observé Ehret, le protagoniste au jeûne et du régime frutarien; elle est d'autant plus rapide que le coup est mieux et plus radicalement désintoxique. Il y a quelque temps nous avons eu l'occasion d'en répéter l'expérience concluante : ayant dû subir l'extraction d'une dent à racine infectée, le dentiste nous avait laissé entrevoir une cicatrisation lente de la plaie osseuse septique; grâce à un jeûne immédiat de quatre jours, tout désagrément fut évité; le troisième jour déjà, le caillot qui obstruait la cavité alvéolaire tombait de lui-même et la cicatrisation s'effectuait sans trace de suppuration aucune.

Il y a là, nous semble-t-il, une indication intéressante pour les dentistes qui auraient tout avantage à faire jeûner leurs patients avant et après ce grandes avulsions dentaires, afin d'obtenir une guérison plus rapide permettant de placer une prothèse dans le plus bref délai. Les possibilités curatives du jeûne dans ce domaine spécial, encore inexploré, réservent d'heureuses surprises à ceux qui auront recours à cette méthode.

Citons enfin, pour être complet, les bienfaits du jeûne dans le traitement des troubles oculaires; nous avons eu l'occasion d'en observer l'efficacité dans plus d'un cas ; les malades atteints de glaucome ont vu leurs douleurs disparaître à la suite de l'abaissement de la pression intraoculaire ; des cas de conjonctivite rebelle, de catarrhes chroniques ont disparu à la suite de la désintoxication ; enfin, symptôme remarqué par la plupart des jeûneurs, la vision s'améliore sensiblement, la lecture pouvant de nouveau se faire sans lunettes ou avec des verres moins forts.

RÈGLES ADOPTÉES POUR LA CONDUITE RATIONNELLE DE LA CURE DE JEUNE

Cette revue rapide et succincte de nos observations confirme en tout point les dires de tous ceux qui ont pratiqué le jeûne d'une façon rationnelle, et qui vantent l'excellence de cette méthode dans le traitement de la plupart des maladies aiguës ou chroniques.

Nous pouvons encore ajouter que les malades qui ne guérissent pas ou, pour le moins, ne sont pas améliorés par une cure de jeûne, ont peu de chances de l'être par le recours à la chimiothérapie. Ce manque de réaction est un indice que les réserves énergétiques et vitales du sujet sont épuisées et que les cellules de son corps n'ont plus la force de réagir et de faire le rétablissement nécessaire pour un retour à la santé.

Le mouvement et les variations de la courbe d'amaigrissement au cours du jeûne sont les meilleurs indices de la souplesse et de l'élasticité cellulaires, partant des possibilités de régénération de la cellule. Les malades qui maigrissent peu et difficilement sont des candidats à la sclérose finale; c'est le signe typique d'un vieillissement fatal des organes devenus incapables d'un effort de rajeunissement.

Modus opératoire.

Dans notre pratique courante, nous avons trouvé avantage à combiner la méthode du D^r Dewey avec celle du D^r Guelpa en les adaptant à chaque cas individuellement. En général, nous avons, le plus fréquemment, recours à la cure brève de trois à quatre jours, répétée selon un rythme défini; il nous est arrivé assez souvent aussi d'instituer des jeûnes prolongés de 14 à 28 jours et plus, lorsqu'il était nécessaire d'agir d'une façon intensive et immédiate. Pendant toute la durée de la cure, nous soutenons les forces de nos patients par des séances répétées de passes magnétiques; nous reviendrons sur ce point capital tout à l'heure.

Il va sans dire que tous les moyens propres à activer le fonctionnement intensif des émonctoires, doivent être mis à contribution le plus largement possible. En premier lieu, il faut assurer un nettoyage radical de l'estomac et des intestins au moyen de purges abondantes et copieuses, auxquelles il sera avantageux parfois d'adjoindre des lavements répétés.

On ne saurait trop insister sur le fait que cette purgation doit être saline de préférence et administrée avec une quantité de liquide suffisante pour obtenir un lavage à grande eau du tube gastro-intestinal

et pour assurer ainsi la dissolution et l'élimination des substances de déchet et des toxines qui encombrant les cellules de tous nos organes.

Loin de considérer la purgation comme un « danger social » comme a cru devoir l'affirmer le Dr *Burlureux*, en se basant sur des cas mal interprétés ou mal traités (purgation insuffisante), nous pouvons affirmer, en nous appuyant sur le résultat de milliers d'expériences, que lorsque la purge est administrée à dose suffisamment active, on n'observe jamais aucune suite fâcheuse comme conséquence de l'application de ce mode de faire. Voulant démontrer l'inutilité des purgatifs, le Dr *Burlureux* nous cite le cas d'un officier qui eut de la peine à se remettre « de la secousse produite, chez lui, par un purgatif qui l'avait « travaillé » et torturé à souhait ». Cette citation prouve une seule chose, c'est que le malade du Dr *Burlureux* avait justement pris une purge insuffisante et mal composée, car nous n'avons jamais observé de tels effets avec nos préparations pourtant très actives; jamais également nos malades n'ont eu à se plaindre d'être « travaillés » par notre purge qui opère rapidement sans provoquer aucun phénomène douloureux.

FORMULE DE LA PURGE.

Pour obtenir l'effet désiré, nous administrons, suivant le cas, une purge composée de 40 à 65 grammes de citrate de magnésie effervescent, de 10 à 15 grammes de sulfate de soude sec, ces sels sont dissous dans trois quarts de litre d'eau tiède; nous y adjoignons parfois de la magnésie calcinée, du sulfate de magnésie, du bicarbonate de soude à raison de 3 à 5 grammes ou plus, selon le besoin, surtout lorsqu'il y a trop grande hyperacidité gastrique et sanguine, ou encore lorsqu'on soupçonne être en présence d'ulcères stomacaux.

Cette limonade purgative est administrée en deux doses successives, espacées de vingt à trente minutes : après chaque absorption de purge, on fait boire encore au patient une grande tasse d'infusion chaude diurétique (feuilles de cassis, queues de cerises), ou de tisane stomachique (feuilles de menthe, verveine, centaurée, pensée sauvage, etc.). En résumé, la dose totale de liquide et d'infusions, absorbée par le patient dans l'espace d'une demi-heure, doit représenter un litre au moins.

Comme boisson durant la journée, on donne au moment des repas une infusion chaude tonique, diurétique ou rafraîchissante ; ces infusions doivent se prendre non sucrées. On peut en boire un litre et plus si la soif est intense, ce qui est fréquent au début de la cure, alors que la crise de désintoxication est à son apogée.

Quant à ceux qui sont éccœurés par cette quantité d'infusion, nécessairement fade, puisque sans sucre, nous permettons de l'eau fraîche par petite quantité ou une eau légèrement alcaline, qui a l'avantage,

chez les grands intoxiqués, de neutraliser en partie l'acidité des liquides humoraux.

Une forte purge bien dosée, administrée en quantité suffisante, commence son effet actif au bout d'une à deux heures, pour prendre fin six à huit heures après; on obtient ainsi quelques copieuses évacuations, absolument indolores. Le patient se sent alors particulièrement soulagé, il est débarrassé de ses malaises et de son état nauséeux; ces symptômes désagréables se manifestent le deuxième et le troisième jour de la cure, la sensation de faim disparaît pour faire place à un état euphorique et un bien-être tout particuliers.

Lorsqu'on pratique des séries rythmées de jeûnes de trois à quatre jours, la purgation est administrée chaque jour de jeûne; en cas de cure de longue durée, par contre, après les trois premiers jours de nettoyage habituel, on laisse le malade au repos deux à trois jours selon les cas avant de lui donner une nouvelle purge; on peut, si cela est nécessaire, durant les jours sans purgation, assurer le nettoyage partiel de l'intestin par des lavements quotidiens abondants.

Dans certaines occasions on se trouvera bien de procéder à de grands lavages intestinaux de quinze à trente litres avec un dispositif d'irrigation à double courant, permettant un nettoyage complet par siphonage du gros intestin. Le Dr *Alf. Pfeleiderer*, d'Ulm, a imaginé et fait construire un appareil très pratique, pas trop onéreux, qu'il a dénommé le « *Koloplytor* », et qui rend les plus grands services à ce point de vue. Si l'on veut obtenir un effet thérapeutique complet, il faut irriguer l'intestin jusqu'à ce que l'eau introduite ressorte incolore et inodore, ce qui demande parfois l'emploi de vingt à trente litres d'eau tiède.

Le Dr Pfeleiderer utilise son procédé toutes les fois qu'il y a lieu de lutter contre une constipation opiniâtre avec forte stase de matières en putréfaction, car « on a reconnu que la principale source d'auto-intoxication a son origine dans le gros intestin ». Ce traitement lui a rendu encore les meilleurs services dans des cas de crampes intestinales ou d'empoisonnement aigu où l'on n'avait pu faire à temps le lavage stomacal; contre les vomissements incoercibles de la grossesse cette méthode a également une réelle efficacité; toutes ces maladies sont en effet causées par une intoxication aiguë ou chronique de l'organisme. « Très souvent, dit-il, une constipation chronique est améliorée pour longtemps par un seul lavage intestinal. Ce succès s'explique par le fait que les poisons produits par les matières en putréfaction qui stationnent dans l'intestin agissent comme agent paralysant des fibres musculaires et inhibent le travail des glandes de la muqueuse intestinale. »

Pendant toute la durée de la cure, soit lors de la reprise alimentaire, on facilite l'élimination organique par des massages généraux, des bains d'air et de soleil; le massage est particulièrement indiqué, car il extrait mécaniquement des tissus superficiels les déchets cellulaires

et les remet en circulation aux fins d'élimination; on n'oubliera pas de prescrire des exercices respiratoires répétés; enfin le patient devra s'astreindre à faire une heure de marche quotidienne par périodes de dix à trente minutes.

Nous ne saurions trop attirer l'attention sur l'importance du bain d'air et de la pratique des respirations profondes; les fenêtres de la chambre où se trouve le jeûneur resteront largement ouvertes, autant que faire se peut; en tout cas l'air doit être renouvelé fréquemment, afin que l'oxydation des produits toxiques se fasse le plus rapidement possible ; l'aération doit être intense pour évacuer les odeurs nauséuses et délétères dégagées spécialement par l'haleine et par les sécrétions du patient qui en élimine une quantité d'autant plus grande qu'il est plus intoxiqué. On ne permettra pas aux fumeurs de vicier l'air de la chambre du jeûneur, car c'est là une intoxication respiratoire tout à fait inutile.

Enfin, méthode qui nous est personnelle, pour soutenir fluidiquement le patient durant sa cure, nous le soumettons à des *séances répétées de magnétisme*; nous avons pu nous convaincre en effet que ces malades y étaient particulièrement sensibles et qu'ils se sentaient grandement soulagés par cet appoint fluide énergétique. Nous avons eu à traiter des personnes qui n'avaient pu auparavant supporter un jeûne ou qui en avaient été tellement incommodées qu'elles hésitaient à recommencer; à leur grande surprise, elles purent faire, sans défaillance et sans ennuis appréciables, une cure complète grâce aux séances magnétiques, répétées trois à quatre fois par jour, selon le besoin.

A ce propos, nous avons eu l'occasion d'observer un cas tout à fait typique et démonstratif; il s'agit d'un intellectuel ayant fait vers la soixantaine une cure de quinze jours de jeûne complet dans un sanatorium; la cure avait été pénible et riche en malaises de toute sorte; dix ans plus tard, il refit un jeûne semblable sous notre direction, avec adjonction de magnétisme cette fois; cet homme, habitué à s'observer d'une façon objective, déclara spontanément que cette façon de procéder était de beaucoup préférable; bien que plus âgé et moins résistant, il n'avait éprouvé aucun des malaises qu'il eut à supporter la première fois ; il estimait que ce succès était dû à l'apport fluide et énergétique du magnétisme.

D'aucuns seront portés à expliquer le fait en l'attribuant à l'action suggestive; la puissance de la suggestion est certaine et l'influence personnelle du médecin peut aider beaucoup; mais il y a autre chose, indubitablement, ainsi que nous l'avons prouvé par notre ouvrage *Le magnétisme curatif*, où nous avons démontré la réalité objective de l'action fluide de la main en dehors de toute action suggestive; nous y renvoyons le lecteur désireux de se faire une idée plus complète sur la question.

Qu'il y ait un facteur autre que l'action suggestive, nous en avons eu la preuve par nos expériences variées faites sur des plantes dont,

par simple imposition des mains, nous avons activé la croissance. Il ne pouvait s'agir dans ces cas de suggestion, pas même d'action calorifique dégagée par la main ainsi que nous l'avons également démontré.

Comme la question est très importante, nous ferons quelques emprunts au travail précité. En tout premier lieu, nous reprendrons l'argumentation qui a trait à l'action calorifique présumée :

Dès l'abord il y avait une cause d'erreur à éviter et à éliminer : l'influence possible de la chaleur rayonnée par les mains; c'est pourquoi nous avons cherché à nous rendre compte de l'effet de différentes sources de chaleur sur la croissance des graines. Dans un cas nous avons placé un pot avec les graines sur un radiateur ayant une température moyenne de 3 0° C. et cela durant le même temps que nous magnétisons les autres graines, soit de 20 à 30 minutes par jour. Une autre fois nous avons placé sur les bords du pot de petites listes de bois d'un centimètre d'épaisseur sur lesquelles nous déposons un récipient plein d'eau à 37-3 8° C. ; ce dispositif imitait ainsi l'imposition des mains et devait rayonner une quantité de chaleur égale sinon supérieure à celle de nos mains.

Ces graines ainsi traitées par la chaleur artificielle n'ont jamais présenté un développement comparable aux graines soumises à l'action magnétique par imposition des mains.

Nous citerons tout au long également l'expérience du renversement de la magnétisation en cours d'opération, qui est très convaincante et que nous croyons être le premier à avoir réalisée dans un but expérimental et démonstratif (Fig. 7, I à III, p. 264).

LÉGENDE DE LA FIGURE 7. — EFFET DU MAGNÉTISME SUR LA CROISSANCE DES COURGES.

I. Etat de développement des plantes au bout de 60 jours.

A. T. Lot de courges témoins.

B. M. Lot de courges magnétisées 20 minutes deux fois par jour.

II. Renversement de l'expérience. Etat de croissance le 74^e jour.

B. T. Lot de courges anciennement magnétisées (B. M., fig. 7, I), devenu lot témoin.

A. M. Lot de courges témoins pendant deux mois, devenu lot magnétisé durant 30 minutes deux fois par jour. Etat au bout de 14 jours de ce traitement.

III. Même expérience. Etat de croissance le 91^e jour.

B. T. Courges anciennement magnétisées, devenues lot témoin. Début de la floraison.

A. M. Courges anciennement témoins, magnétisées intensivement depuis 31 jours.

Les fleurs sont déjà fanées.

Nous avons poursuivi la magnétisation durant 174 jours, du moment du semis jusqu'à la production des fruits, d'un lot de courges qui fut traité régulièrement deux fois par jour, matin et soir; la séance durait de dix à vingt minutes. La figure 7 (I) nous montre le développement acquis par les courges magnétisées (B. M.) comparé à celui

du lot témoin (A. T.) au bout de soixante jours, les deux pots étant soumis naturellement aux mêmes conditions d'éclairage, d'insolation et d'arrosage. La différence est si grande qu'elle se passe de commentaires; les feuilles des plantes magnétisées sont plus larges, plus épaisses et d'un vert plus intense, les nervures en sont remarquablement grosses, une sève plus abondante y circule.

Arrivé à ce point de notre expérience, qui nous semblait déjà passablement concluante, nous avons eu l'idée de renverser la magnétisation et de la reporter sur le lot témoin dont la croissance était déficiente, car on pouvait à la rigueur nous faire encore l'objection que par une malice spéciale ou par un effet du hasard les graines du lot témoin étaient de vitalité inférieure.

Au bout de quinze jours de magnétisation intensive, le lot de plantes, anciennement témoin, avait déjà regagné son retard de croissance (fig. 7, II), les feuilles de ces plantes nouvellement magnétisées étaient sensiblement plus grandes que les autres. Quinze jours plus tard encore, soit un mois après le début du renversement de la magnétisation, le lot anciennement témoin avait dépassé le lot primitivement magnétisé; chez le lot magnétisé (fig. 7, III, A. M.), on voit que les premières fleurs sont déjà fanées alors qu'elles sont seulement sur le point de s'ouvrir chez les plantes témoins (fig. 7, III, B. T.). A ce moment, nous avons prélevé la plus grande feuille de chaque lot et nous l'avons séchée pour la conserver comme pièce à conviction; la figure 8 (p. 265) montre la différence énorme que présentent ces deux exemplaires; la feuille provenant du lot magnétisé en dernier lieu (M) mesure vingt centimètres de la base de sa tige à la pointe de la feuille; elle est plantureuse, bien développée en surface et en épaisseur, ses nervures sont remarquablement visibles, grosses et fortes. La feuille prélevée du lot témoin (T) ne mesure par contre que quatorze centimètres en hauteur; son état de développement est déjà notable, (il faut se rappeler que le lot a été magnétisé au début de l'expérience durant deux mois), mais il est loin d'atteindre celui de la feuille magnétisée en dernier lieu; un fait qui frappe à première vue, c'est que les nervures en sont plus faibles et beaucoup moins visibles.

Ces quelques faits feront mieux comprendre l'action fluidique très favorable du magnétisme durant la cure de jeûne.

Nous nous sommes souvent très bien trouvé de pratiquer des passes sur la tête et le front pour dégager des malades souffrant de céphalées intenses au moment de la crise de désintoxication ou pour lutter contre l'état nauséux qui apparaît parfois au début. De même nous avons eu d'excellents résultats en magnétisant au préalable la purge, l'eau ou les tisanes administrées aux jeûneurs. Très souvent, au début, les malades ont souri de ces passes magnétiques qu'ils considéraient comme futiles pour ne pas dire plus; ils se montraient très sceptiques et incrédules quant à leur efficacité; quelques-uns manifestaient même le désir de s'en passer; ils ont, pour la plupart,

reconnu leur erreur et ce sont souvent ceux qui ont été par la suite les plus zélés à réclamer leur séance de magnétisme.

Nous avons en effet pu remarquer à maintes reprises que la purge magnétisée avait une action beaucoup plus rapide, qu'elle produisait une évacuation radicale sans causer de violentes coliques et qu'elle était ainsi beaucoup mieux tolérée par l'intestin que la non-magnétisée ; notre conviction se base sur de multiples observations; combien de fois ne nous est-il pas arrivé, en effet, de recevoir les doléances de malades à qui nous avons donné notre ordonnance afin qu'ils pussent faire préparer la même purge par leur pharmacien et répéter de petites séries de jeûnes chez eux; ils se plaignaient que la purge ne faisait pas le même effet que lorsque nous la leur avions administrée et ils accusaient l'apothicaire de s'être trompé dans sa préparation quand ils ne nous soupçonnaient pas,, par malice insigne, de leur en avoir donné une formule inexacte; il y avait bien quelque chose que nous ne pouvions adjoindre à l'ordonnance, c'était justement notre apport fluïdique. Ce ne fut du reste qu'après avoir reçu beaucoup de plaintes de cette nature que nous en avons réalisé le vrai motif : l'absence de l'action magnétique.

A propos de l'efficacité et de la réalité de l'action magnétique, nous citerons encore un cas qui réalise une superbe expérience de laboratoire : nous donnions nos soins à une jeune domestique de vingt-deux ans qui venait de perdre plus d'un litre de sang par suite d'ulcère stomacal; nous l'avions mise immédiatement au jeûne complet. Pour étancher sa soif, nous lui faisons prendre toutes les demi-heures une gorgée d'eau magnétisée, ce qui la soulageait beaucoup et l'aidait à supporter la privation d'aliments. Les patrons de la malade voyaient d'un œil très sceptique ces passes magnétiques sur un pot d'eau, nous les soupçonnons fort d'avoir considéré ces pratiques comme du pur charlatanisme, leur sourire en disait long; aussi ne se firent-ils aucun scrupule, ayant un jour renversé le pot, de remplacer l'eau magnétisée par de l'eau ordinaire et cela à l'insu de la malade naturellement, chose facile, le récipient étant conservé au frais dans un autre local. Notre patiente qui ne se doutait nullement de cette substitution et qui n'avait ressenti aucun malaise depuis cinq jours, fut prise d'un vomissement immédiat après avoir absorbé l'eau non magnétisée; elle déclara que cette eau avait un mauvais goût et qu'elle était « gâtée »! Dès lors le pot magnétisé fut respecté et la malade n'eut plus de vomissements.

Une preuve encore de l'action réellement curative et bienfaisante de l'eau magnétisée, nous a été fournie tout fortuitement : la petite chienne d'une de nos amies se mourait de péritonite, le vétérinaire l'avait condamnée et avait proposé de l'endormir; comme on tenait beaucoup à cet animal, on me pria de le magnétiser; la chienne qui montrait les dents au vétérinaire et qui refusait les injections, nous laissa lui palper le ventre, très satisfaite du soulagement apporté par le magnétisme de nos mains; et par la suite, l'animal se mettait de

lui-même sur le dos à notre arrivée, réclamant ainsi son traitement magnétique. Durant toute la période aiguë, l'animal ne prit que de l'eau d'Henniez magnétisée et un jour où nous nous étions absenté et où l'eau magnétisée avait fait défaut, la chienne refusa de boire de l'eau d'Henniez non magnétisée et laissa son bol sans y toucher. A notre retour, nous magnétisâmes l'eau de ce bol et la petite malade le vida d'un trait. Cet animal montrait par là plus d'intelligence de la valeur curative du magnétisme et de l'eau magnétisée que beaucoup d'humains, voire de médecins.

Ces expériences prouvent à l'évidence que, dans ces cas, il ne pouvait s'agir d'une action suggestive ou autosuggestive, mais bien d'une action fluïdique réelle dont l'utilité durant le jeûne est incontestable.

C'est par l'appoint de la même action fluïdique que l'on peut expliquer, en partie aussi, les effets si heureux du massage; il est nécessaire naturellement de pouvoir disposer pour ce faire d'une personne richement pourvue de magnétisme naturel; c'est un fait d'observation courante que les mêmes pratiques de massage, exécutées par deux sujets possédant également bien leur métier, ont parfois des résultats tout différents; ils semblent incompréhensibles pour ceux qui nient l'action fluïdique des mains, alors qu'ils s'expliquent facilement par la différence du pouvoir d'émission des deux masseurs.

Dans notre brochure, *Le fluide des magnétiseurs*, nous avons résumé les importants travaux de M. E. K. Muller, ingénieur-électricien, directeur de l'institut « Salus » de Zurich; à la suite d'études minutieuses et d'observations répétées durant plus de vingt-cinq ans, il est arrivé à la *conclusion expérimentale* et tout à fait objective que le corps humain dégage une force spéciale autre que la chaleur, la lumière ou l'électricité; l'auteur assimile cette énergie à une force de nature magnétique radio-active ; les propriétés en sont identiques à celles du fluide magnétique de Mesmer et des magnétiseurs.

Au moyen des procédés électriques de M. E. K. Müller, on arrive à déceler d'une façon tout à fait certaine l'émanation du fluide magnétique humain ; de nombreux graphiques ont été ainsi obtenus et nous renseignent sur la modalité et la variabilité de cette émission; enfin grâce à son ingénieux appareil, *YElectro-Roborator*, cette constatation est devenue à la portée de chacun. De sa publication, *Démonstration objective et électrique de l'existence d'une émanation du corps humain vivant et de ses effets visibles*, nous allons reproduire quelques passages importants :

« Il existe dans le corps humain une énergie qui sort de l'haleine, des mains, particulièrement des phalanges, sous forme d'émanation et dont les effets sont analogues à la radio-activité.

» Cette énergie est sans aucun doute une émanation du sang.

» L'affaiblissement de l'émanation survient parfois, pouvant aller même jusqu'à complet épuisement à la suite d'une forte baisse de température, de

l'usage d'alcool ou de vin blanc, ainsi qu'après une fatigue intellectuelle ou physique.

» L'émanation n'est pas de nature électrique.

» En général, on observe d'une façon presque constante chez les sujets sains que l'émanation est plus abondante le matin après un bon sommeil ou vers la fin de l'après-midi. Un bain rafraîchissant et fortifiant en augmente également l'intensité.

» La concentration volontaire des muscles produit des effets constants d'émanation abondante.

» La concentration énergique de la volonté peut provoquer à elle seule une riche émanation partant des doigts de la main... Cette influence de la volonté sur l'émission du fluide est quelquefois d'un effet frappant et précis. »

Müller a démontré que cette émanation ou ce fluide humain, à l'instar du fluide des magnétiseurs, traverse beaucoup de substances telles que : le mica, le verre, le cuivre, l'étain, le papier; elle s'emmagasine dans l'eau, le bois, le papier et surtout dans le sel gemme, qui paraît avoir une affinité toute spéciale pour cette émanation et qui semble former avec elle une vraie liaison élective.

Nous avons par ces expériences objectives et si précises de M. E. K. Müller une preuve irréfutable de l'existence du magnétisme, dont on comprendra maintenant l'action favorable et vitalisante, notamment durant la cure déjeune. En effet, la combinaison de la cure magnétique avec le jeûne s'est révélée féconde en résultats des plus heureux : elle rend l'abstinence alimentaire moins désagréable, provoque même une euphorie de bon aloi et une récupération des forces beaucoup plus rapide; c'est pour ces raisons que nous appliquons systématiquement ce mode de procéder à tous nos malades.

Une expérience maintes fois répétée nous a appris également que la force fluidique du magnétiseur et son efficacité curative étaient notablement accrues par la pratique personnelle du jeûne; l'amélioration de la qualité et de l'intensité du fluide augmente dès le début du jeûne et persiste longtemps après lui. Bien que nous n'avertissions jamais nos malades de l'époque à laquelle nous jeûnons, ils s'en aperçoivent toujours à l'augmentation de notre pouvoir d'émission fluidique et ils ont souvent déclaré spontanément, sans y avoir été poussés par une suggestion directe ou indirecte de notre part, que notre fluide leur faisait beaucoup plus de bien et qu'ils le sentaient plus actif qu'avant le jeûne.

Ce fait est du reste en parfaite concordance avec ce que nous avons observé par la méthode des effluviographies que nous avons décrite tout au long dans notre ouvrage sur le *Magnétisme curatif*. Nous avons remarqué que l'émission fluidique de la main variait en intensité avant et après le repas d'une façon très appréciable, ainsi qu'on peut s'en rendre compte par la comparaison des deux effluviographies reproduites (fig. 9a et 9b, page 265). Cette observation de la variabilité de l'émission fluidique, entravée par la digestion qui absorbe à son profit une quantité notable du fluide disponible, est aussi en parfaite

concordance avec les constatations faites par *Reichenbach* et par Bel sujets sensitifs qui percevaient directement l'émission de l'« *od* », nom qu'il avait donné au fluide émis par notre corps. Tous les anciens magnétiseurs s'accordent également pour déconseiller la pratique du magnétisme à celui qui vient de faire un repas trop plantureux. Ces constatations nous fournissent aussi une explication rationnelle au fait que le travail de digestion est souvent épuisant pour le malade parce qu'il lui soutire une certaine quantité de fluide nerveux avant de pouvoir fournir de l'énergie; le jeûne, au contraire, libère toutes les forces disponibles et permet leur emploi utile pour lutter contre la maladie.

Une indication sur laquelle nous ne saurions trop insister enfin, et qui est capitale à notre point de vue, si l'on veut obtenir le maximum d'effet d'une cure de jeûne, c'est de n'absorber aucune nourriture ni aucun liquide nutritif quelconques, même en si petite quantité que ce soit, car en ce faisant, on entrave et on retarde le travail éliminatoire.

Nous avons pris comme règle de ne jamais laisser reprendre aucun aliment avant que le tractus gastro-intestinal ait eu au moins un repos de vingt-quatre heures après la dernière purge.

REPRISE ALIMENTAIRE

Au moment où l'on reprend l'alimentation, après un jeûne plus ou moins prolongé, il faut se rappeler que l'organisme est en pleine crise de nettoyage et qu'il y a lieu de procéder graduellement avec l'absorption des aliments. Il ne faut pas croire que, dès le premier repas, les processus de purification de l'organisme, amorcés par le jeûne, s'arrêtent d'un coup; bien au contraire, le nettoyage et la rénovation cellulaires continuent pendant plusieurs jours. Une bonne preuve en est donnée par l'inspection des urines du matin des premiers jours de reprise alimentaire; la figure 10 (page 266) montre la forte quantité de boue d'acide urique et de sels usés qui sont éliminés par les reins et que l'on trouve dans les urines.

1. Urine foncée rougeâtre, acide, éliminée le 14th jour de jeûne.
2. Urine du *premier jour* de reprise alimentaire; régime exclusivement fruitarien. Fort dépôt de boue urique, liquide trouble, fortement acide.
3. Urine du *deuxième jour* de reprise alimentaire. Elimination d'acide urique encore notable, liquide foncé, très acide.
4. Urine du *troisième jour*. Dépôt d'acide urique encore notable; liquide foncé par pigments biliaires, fortement acide.

5. Urine du *quatrième jour*. Dépôt d'acide urique diminué, mais encore notable ; urine plus claire et moins acide.
6. Urine du *cinquième jour* de reprise alimentaire, diurèse abondante, liquide clair, citrin, acidité normale, sans aucun dépôt.

La façon dont la reprise alimentaire s'effectue a une importance capitale pour parachever la réussite de la cure, cela spécialement chez les su jets délicats du côté des voies digestives.

Pour ceux dont le tube gastro-intestinal est intact, partent vigoureux et peu sensible, le régime à instituer à la rupture du jeûne peut être plus copieux, surtout si la cure a été de courte durée; cependant, lorsqu'il s'agit de jeûnes ayant dure plus de dix jours, il y a toujours lieu de procéder par une reprise alimentaire graduelle et appropriée, sinon on risque de voir apparaître quelques troubles digestifs accompagnés de pesanteurs et de malaises qui se dissipent au bout d'une semaine lorsque l'équilibre digestif est rétabli.

Pour notre part, après avoir jeûné quatre et cinq jours, nous avons tenté l'expérience de revenir immédiatement au régime normal d'avant-cure sans en ressentir aucune indisposition grave, si ce riest une certaine pesanteur d'estomac après les premiers repas, ces malaises disparaissent du reste au bout de deux à trois jours. D'autres jeûneurs ont fait la même constatation; le D' *Tanner*, après plus d'un mois de jeûne, a pu reprendre son régime normal sans en être aucunement incommodé.

Toutefois, ce riest pas là une méthode recommandable et il vaut mieux procéder graduellement en conformité avec les lois de la physiologie; chez les affaiblis, cette indication est mène impérative, il faut reprendre l'alimentation avec circonspection en se rappelant que la désintoxication et la réfection cellulaires amorcées par le jeûne ne cessent pas immédiatement ; cette action éloignée de la cure peut, dans les cas heureux, se prolonger des semaines pendant lesquelles des urines chargées et des selles foncées indiquent que l'élimination des déchets toxiques, de l'acide urique notamment, continue à se faire; c'est pourquoi il y a lieu de favoriser ces processus éliminatoires et ce travail de réfection cellulaire en ne surmenant pas outre mesure les *Otgan*es digestifs ; la période d'après-jeûne doit être assimilée à une réelle convalescence, **rappelons-nous que cette cure a été comparée à « une opération sans couteau ».**

Nous allons donna" un schéma du régime moyen auquel nous nous sommes arrêté après plusieurs essais et qui nous a semblé convenir le mieux dans les cas de cure normale; ces prescriptions doivent être assez élastiques pour pouvoir être modifiées lorsqu'on a affaire à de grands affaiblis qui relèvent d'un traitement encore beaucoup plus circonspect La cure strictement fruitarienne est la meilleure lors de la reprise alimentaire, mais elle est difficilement acceptée par les patients habitués à un régime mixte, c'est pourquoi nous procédons de préférence comme suit :

1^{ER} JOUR

Matin : Un bol de potage velouté au gruau avec addition au moment de servir de 4 à 6 cuillerées à soupe de lait cru non bouilli ; cela surtout pour les patients habitués au régime carné. — 6 à 8 pruneaux secs, 3 à 4 figues ; ces fruits secs doivent avoir trempé au moins douze heures dans de l'eau froide avant de les servir.

N. B. Le potage au gruau peut être très avantageusement remplacé par un potage à la farine complète.

Midi : Une assiette de potage composé mi-partie de bouillon de légumes et du potage du matin. — Une petite tranche de pain grillé. — Une petite portion de légume vert cuit. — Un peu de salade crue.

Goûter : Une tasse de tisane de menthe ou de verveine.

Soir : 150 gr. environ de légume cuit à l'huile à l'étouffée, éventuellement un petit morceau de beurre frais. — 1 à 2 pommes de terre bouillies. — 200 gr. de compote de fruits avec en plus 5 à 6 pruneaux trempés ou éventuellement des figues.

2 JOUR

Matin : Un bol de potage de gruau ou de farine complète. — 3 à 4 figues, 8 à 10 pruneaux trempés. — Une tranche de pain grillé ou une biscotte.

Midi : Hors-d'œuvre de légumes crus. Une assiette de potage aux herbes et légumes variés. — Un plat de légumes cuits. — Pommes de terre cuites au four à l'huile. — 1 à 2 tranches de pain grillé. — Fruits frais sucrés et bien mûrs. (Il y a avantage à donner parfois les fruits au début du repas, ils sont ainsi mieux tolérés par certains estomacs.)

Goûter : Un plat de fruits mûrs de la saison.

Soir : Salade verte crue. — Un plat de légumes cuits à l'huile (épinards, laitues, petits pois, carottes, etc.). — Un plat d'un mets farineux (riz, macaroni ou nouilles au beurre). — Une tranche de pain grillé. — Fruits frais ou compote de fruits avec entremets légèrement sucré.

3 JOUR

Matin : Potage de farine complète avec fruits frais ou pour ceux qui y sont habitués et ne peuvent s'en passer : Thé ou café au lait avec une à deux beurrées et un peu de marmelade ou de confiture de fruits.

Midi : Salade crue (toutes les salades vertes, épinards crus, cresson alénois, carottes, fenouil, etc.). — Potage aux légumes variés. — Un plat de légumes farineux et de légumes verts cuits à l'huile. — 1 à 2 tranches de pain bis rassis. — Fruits frais de saison, 8 à 10 amandes, noisettes ou noix, ou tout autre fruit oléagineux.

Soir : Salade nature. — Un plat de légumes cuits. — Un plat de farineux avec beurre. — Pain bis rassis. — Fruits ou compote avec entremets sucré.

A partir du quatrième jour en applique un régime plutôt végétarien avec adjonction, pour ceux qui les supportent, d'œufs ou d'une petite quantité de fromage, de lait caillé, de crème aux œufs. Aux repas de

midi et du soir, il ne faudra pas omettre de donner des fruits oléagineux riches en albumines, en graisse et en vitamines, les amandes tout particulièrement, les noisettes, les noix, les noix du Brésil, etc.

POTAGE A LA FARINE COMPLÈTE.

Nous dirons quelques mots du potage à la farine complète qui est si simple à préparer et dont on ne saurait se passer, non seulement au moment de la reprise alimentaire, mais encore dans le régime normal et physiologique d'après-cure. Cette préparation contient, en effet, des principes nutritifs de premier ordre; c'est un aliment reconstituant et énergétique complet, apportant à l'organisme la provision utile de substances alimentaires albuminoïdes et sucrées (sous forme d'amidon), de sels naturels indispensables, ainsi que de vitamines.

Le froment, d'après *Mono* (v. *Guérison, Santé par les aliments*), contient en moyenne 14,60 % d'azote sous forme d'albuminoïdes directement assimilables, 68 % d'hydrates de carbone représentés par l'amidon, 1,55 % de graisses; le froment est de plus très riche en sels : phosphates de soude et phosphate de potasse surtout, sels de chaux, de magnésie, oxydes de fer et de manganèse, sels si importants pour les échanges vitaux de l'organisme. Cette analyse fait comprendre pourquoi cet aliment est d'une utilité capitale. Cependant pour que tous ces principes excellents ne soient pas en grande partie détruits ou altérés (comme c'est le cas pour notre pain blanc préparé au rebours du bon sens), il faut employer la farine de blé complet, fraîchement moulu. Chaque famille devrait, pour ce faire, posséder son moulin afin de pouvoir moudre sa farine au fur et à mesure des besoins. Pour préparer le potage, on délaye rapidement la quantité de farine désirée dans de l'eau bouillante *non salée* (la température d'ébullition de l'eau salée étant trop élevée et détruisant les vitamines), on donne une onde puis on le retire du feu en y ajoutant la quantité de sel nécessaire; un peu de jus de légumes cuits à l'étouffée et à l'huile rendront ce potage plus savoureux. On peut aussi ajouter de la farine complète à tous les bouillons de légumes au moment de les servir, selon les goûts on en met de une à deux cuillerées à soupe par assiettée de potage.

ENZYMO THERAPIE.

Au moment de la reprise alimentaire, il est indiqué de faire prendre au patient des enzymes de Spohr qui facilitent grandement le retour de fonction des glandes digestives. Après^Ane cure de jeûne, l'effet de ces remarquables produits curatifs et diététiques est surprenant; ils précipitent la reconstruction cellulaire et le fonctionnement physiologique des glandes gastro-intestinales. Selon un procédé de son

invention, M. J. L. P. Spohr, biologiste et chimiste averti, conserve aux enzymes extraites de l'estomac (Novochimosin) et du pylore (Piloron) toutes leurs propriétés vitales; elles remplacent et excitent la sécrétion des sucs digestifs gastro-intestinaux, ainsi que celle des glandes internes, activant ainsi le retour à la santé. Le travail très important et capital de M. J. L. Spohr (Industrie chimique, Lugano), *Vingt années d'enzymothérapie*, que nous avons traduit en français et préfacé, donne tous les renseignements sur ces merveilleux produits curatifs et diététiques qui ont de plus le grand avantage de n'être nullement toxiques, ce qui n'est malheureusement pas le cas de trop de drogues utilisées par la thérapeutique moderne.

En restant fidèle aux prescriptions générales ci-dessus, basées sur les règles de la physiologie naturelle, on pourra effectuer une reprise alimentaire qui ne provoquera ni trouble ni aucun malaise. Le régime devra cependant être assez élastique pour pouvoir être adapté au tempérament et au degré de résistance individuelle de chaque patient.

Une recommandation, que les malades ont souvent beaucoup de peine à mettre en pratique, est celle de ne pas manger trop précipitamment, de ne pas avaler goulûment leur nourriture, selon une habitude moderne trop répandue; au contraire, il est de toute nécessité de bien mastiquer à plusieurs reprises les aliments afin de les réduire en bouillie parfaitement insalivée et d'en extraire toute la saveur; nous ne nous lasserons pas de répéter qu'on oublie trop souvent que la digestion buccale a une importance tout aussi grande que les processus digestifs qui se passent dans l'estomac et dans les intestins. C'est très souvent ce défaut de bonne mastication qui fait que les aliments sont mal supportés à la reprise de nourriture, cela est surtout vrai pour les crudités que l'on accuse injustement d'être indigestes; seule cette mastication imparfaite est la cause de la prétendue inassimilabilité des légumes crus. Au commencement, on se trouvera bien de hacher les crudités pour en faciliter la mastication aux personnes non encore habituées à ce régime.

Pendant les *quinze premiers* jours qui suivent la reprise de l'alimentation plus riche, on en restera au régime végétarien strict, puis on peut donner occasionnellement un peu de viande, en tout cas pas plus d'une fois par jour, aux patients habitués à un régime Carnivore excessif; on reviendra ensuite au régime végétarien dont on prolongera les périodes autant que possible. Il est indiqué, en effet, d'éviter de sevrer trop brusquement les personnes habituées au régime carné, car leur état général peut être troublé par la suppression de leur excitant artificiel auquel leurs cellules s'étaient accoutumées.

Par contre, si l'on procède graduellement et que le passage du régime carné au végétarisme se fasse insensiblement, les malades, loin d'en ressentir des malaises ou un certain abattement, comme c'est souvent le cas lors de sevrages brusques, en éprouvent au contraire un bien-être et un renouveau de forces dont ils sont les premiers surpris.

Chez certains patients, victimes de la goutte, empoisonnés par l'excès d'acide urique, il est tout indiqué, pour activer l'élimination de ces poisons et pour en empêcher la reformation trop rapide après la cure, de les soumettre à un régime strictement fruitarien et crudivore; cette méthode radicale provoque la désintoxication complète d'une façon continue et très intense; mais la méthode est héroïque et ne va pas sans provoquer certains malaises : c'est alors qu'il y a lieu de se rappeler la phrase *à'Ehret*, dont l'expérience en cette sorte de cure est indiscutable; cet auteur a soin de nous avertir que, par le fruitarisme ou par le crudivorisme, « *on devient d'abord malade, c'est-à-dire nettoyé, puis, seulement lorsque le nettoyage est complet, on recouvre une parfaite santé* ».

Il ne faut pas oublier que plus les individus sont intoxiqués par un mauvais régime, riche en excitants artificiels, plus leurs organes prennent l'habitude de ces coups de fouet factices, plus ils les réclament impérieusement; leur fonctionnement physiologique se trouve faussé et le retour à la normale demande une énergie que ne possèdent souvent plus ces malheureux, esclaves de leur gourmandise et de leurs passions.

Enfin nos clients n'ont jamais regretté d'avoir par la suite pratiqué, deux fois par mois et à époque régulière, un jeûne complet de vingt-quatre à trente-six heures avec purgation au citrate de magnésie; puis de faire suivre ce traitement d'un jour de régime fruitarien complet. Par ce procédé si simple, qui ne demande qu'un peu d'énergie et de bonne volonté, les malades ont prolongé le bénéfice de leur cure durant des années; ils y ont toujours gagné une vigueur nouvelle, accompagnée d'une santé remarquable.

Avant d'entreprendre un traitement par le jeûne, il est nécessaire de bien renseigner le patient sur la nature des symptômes désagréables qui pourraient survenir, pendant les premiers jours de la cure, du fait d'une élimination massive et trop brusque des autotoxines; comme l'intégrité de l'état psychique est nécessaire pour pouvoir mener à bonne fin un traitement de ce genre, nous avons toujours soin de prévenir le malade afin qu'il ne s'effraye pas dès les premiers malaises et qu'il conserve son parfait équilibre psychique. C'est à l'intention des néophytes du jeûne que nous avons condensé nos conseils sous la forme suivante :

LE CATÉCHISME OU LES DIX COMMANDEMENTS DU JEÛNEUR

I. *Durant le jeûne, ce sont les forces curatives de la nature qui sont à Vœuvre pour opérer la régénération de notre corps. Le premier et le plus important devoir du jeûneur consiste à ne pas contrarier ces efforts ; pour ce faire, il ne faut absorber aucun aliment de quelque nature que ce soit ; il est nécessaire de s'abstenir totalement d'alcool, de boissons fermentées (vins, bières ou cidres), de thé ou de café (ces deux derniers breuvages sont très nuisibles par leur caféine, corps toxique de la série des purines). La plus petite quantité de ces substances paralyse déjà le travail d'excrétion des cellules qui profitent du répit accordé par le jeûne pour se débarrasser de leurs déchets. Le repos alimentaire doit être complet sinon les organes sont entravés dans leur travail d'élimination et de rénovation.*

**

II. *Il faut se rappeler que durant les premiers jours de jeûne, les cellules malades ou affaiblies, les dépôts d'acide urique et de poisons organiques, les gaz toxiques, produits de combustion cellulaires, sont détruits et éliminés en masse, d'où les crises de désintoxication avec leurs malaises particuliers : courbature générale, céphalées ou vertiges dont il n'y a pas lieu de s'effrayer, mais bien de se réjouir puisqu'ils indiquent que la purification de l'organisme progresse normalement. Il faut seulement avoir soin d'assurer un nettoyage complet du tractus gastro-intestinal par des purges salines ou des lavements abondants.*

III. *La sensation de faim parfois très prononcée au début du jeûne est une fausse feini à laquelle il ne faut pas céder. // s'agit d'un besoin factice consécutif à l'irritation des muqueuses gastro-intestinales par les produits toxiques éliminés. Une purge copieuse ou un lavement sont les meilleurs remèdes contre de tels malaises.*

* #

IV. *Il faut jeûner autant avec le cerveau qu'avec le corps ; on doit surtout ne pas être obsédé par l'idée de manger ou par le désir de faire de succulents repas. Ces pensées sont très déprimantes pour le jeûneur qui aura beaucoup plus de peine à garder son abstinence.*

##

- V. *On doit bien se pénétrer de l'idée que la quantité de graisse du corps ne fait pas la santé, que le poids perdu au cours de la cure représente l'élimination des cellules malades, des tissus sans valeur, des substances et des liquides toxiques qui encrassent l'organisme et paralysent ses fonctions. La crainte de la faiblesse par inanition est à écarter tout à fait ; pour s'en convaincre, il suffit de se rappeler que des jeûnes ont été prolongés sans dommage jusqu'à plus de 70 jours.*

*

##

- VI. *Durant le jeûne on se souviendra que le corps demande des soins et une hygiène physique parfaits afin de favoriser et d'accélérer l'élimination des poisons organiques par les poumons et par la peau. Le jeûneur doit vivre autant que possible à l'air pur, pratiquer des respirations profondes, avoir les fenêtres toujours largement ouvertes, **se rappeler surtout que l'air ne doit jamais être vicié par la fumée du tabac, des plus pernicieuses pour le jeûneur**; les soins de la peau consisteront en lavages à l'eau tiède ou chambrée, en bains d'air ou de soleil, en massages généraux ; enfin un exercice modéré, marche ou gymnastique en plein air, doit être pratiqué journellement.*

#

* #

- VII *Il faut se rappeler que le jeûne est « me opération sans COUteau » ; on doit donc se comporter en conséquence, se reposer souvent, ne pas vivre dans l'agitation et surtout **ne pas veiller**; le sommeil de la nuit est indispensable ; même léger, il est très réparateur.*

- VIII. *De même qu'on le fait après une opération, la période de reprise alimentaire et la convalescence après une cure déjeune devront être surveillées de très près. Le régime sera fruito-végétarien, la viande étant exclue des menus pour plusieurs semaines, sinon définitivement supprimée. **Il est recommandé tout spécialement de ne pas commettre la faute, si fréquente, de vouloir reprendre trop tôt la vie active**; il faut absolument laisser aux cellules nouvelles ou régénérées le temps de se fortifier et de reprendre leurs fonctions, alors que par trop de précipitation on risque de perdre une grande partie des bénéfices de la cure.*

IX.

- IX. *Durant le jeûne, ce ne sont pas seulement nos organes physiques qui doivent se reposer et se rénover complètement, il faut encore y*

ajouter le repos psychique, cultiver les pensées élevées et les entretenir par des lectures appropriées.

- X. *Enfin le jeûne doit être le point de départ d'une vie nouvelle, plus morale et plus spirituelle ; il doit nous apprendre à ne plus commettre d'erreurs tant au point de vue de l'hygiène physique que psychique. Le jeûne peut et doit nous ouvrir la voie à une vie supérieure toujours plus dégagée de la matérialité. Le jeûne nous apprendra à dominer nos passions physiques : gourmandise, sensualité, tout aussi bien que nos défauts psychiques : colère, envie, jalousie, haine. Le jeûne pratiqué en pleine conscience de ses merveilleuses possibilités nous donnera la vraie liberté Spirituelle, partant la satisfaction et le parfait bonheur.*

EN CONCLUSION : Les bienfaits du jeûne sont immenses :
SANTÉ PHYSIQUE, RAJEUNISSEMENT CORPOREL, FORCES NOUVELLES, JOIE DE VIVRE, ASPIRATIONS PLUS ÉLEVÉES, ESPRIT PLUS AFFINÉ, PLUS DÉSIREUX D'IDÉAL.

Pour conserver tous ces biens précieux, il suffit de ne pas retomber dans les errements passés et de vivre une vie hygiénique et morale conforme aux lois naturelles.

« L'ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN », aspiration de tous les sages, est pleinement réalisée par le jeûne qui nous apprend de plus que l'esprit peut dominer la matière et les sens. Par le jeûne nous gagnons enfin la certitude que l'Esprit vient de l'au-delà, du Divin, pour retourner dans l'au-delà et y continuer son évolution.

Quelques mots sur le régime normal

VEGETARISME OU CARNIVORISME

L VA sans dire que lorsqu'on est arrivé, par une cure de jeûne bien conduite et suffisamment prolongée, à dégraisser, puis à rétablir le fonctionnement physiologique normal des organes d'un malade, il est de toute nécessité que celui-ci prenne la décision ferme de suivre un régime sain et rationnel, qu'il ne retombe pas aussitôt dans ses anciennes erreurs alimentaires, ou encore qu'il ne redevienne pas l'esclave de ses mauvaises habitudes antérieures; si tel n'est pas le cas, le patient peut être assuré de voir reparaître bientôt les mêmes symptômes morbides qui deviendront tout aussi pénibles au fur et à mesure que progressera l'intoxication.

Nous l'avons déjà dit et nous ne saurions trop le répéter : la cure de jeûne doit être considérée comme le premier pas sur la voie d'une vie nouvelle ; c'est le moyen qui nous aide à réformer nos errements passés tant matériels que spirituels.

C'est dans ces conditions seulement que l'on pourra tirer le maximum de bénéfice de cette cure merveilleuse qui libère notre organisme et notre âme de l'emprise exclusive de la matière; c'est dans cet esprit qu'il faut tenter la régénération par le jeûne.

Comme on aura déjà pu s'en rendre compte par ce qui précède, nos sympathies vont au régime végétarien, qui nous semble le plus adéquat à notre nature et le plus propre à assurer un parfait équilibre de la santé; ajoutons toutefois que nous ne sommes nullement un fanatique de la méthode; nous admettons parfaitement, en partant du point de vue hygiénique pur, que l'on peut faire de temps en temps des repas où figure de la viande, sans pour cela que l'organisme en souffre trop, mais nous devons reconnaître que la viande n'a pas l'utilité alimentaire que le public lui accorde généralement et qu'elle est le plus souvent superflue, sinon nuisible. Si l'on examine cette question du point de vue moral, la solution sera différente selon le degré d'évolution des individus.

Sans vouloir entrer dans une discussion approfondie des opinions émises par les défenseurs du végétarisme, ce qui nous entraînerait trop loin (voir à ce propos les nombreux ouvrages du D^r Carton, du D^r Pascault, de Lefèvre, du professeur Mono et notre publication : *Végétarisme et occultisme*), nous voulons cependant réfuter quelques arguments erronés, chers aux partisans du carnivorisme. Ils ont l'habitude de prétendre en effet que la viande est indispensable au travailleur pour le soutenir et lui donner la somme d'énergie nécessaire à son dur labeur. C'est là une grave exagération qui repose, comme c'est le cas aussi lorsqu'on traite de la valeur des boissons alcooliques, sur le sentiment de force factice, plus exactement d'excitation passagère que procurent toutes les substances excitantes; il ne s'agit pas là d'une énergie réelle, effective, fournie par l'aliment carné ou par l'alcool, mais de l'impression de force due au sentiment d'euphorie excitative, ce qui est tout autre chose ; on confond trop souvent dans ce cas l'objet avec son ombre. Toutes les observations, et elles sont innombrables, démontrent au contraire que les abstinents, les végétariens et surtout les frugivores sont les seuls individus capables de fournir le maximum de travail effectif en un temps donné; ce sont eux aussi qui sont les plus endurants et qui présentent le maximum de possibilité d'émission fluidique, ainsi que le démontrent de nombreuses expériences faites au moyen de l'appareil de M. Fayol; nous rapporterons à ce sujet l'opinion du D^r Raoul Montandon, émise dans son ouvrage sur *Les radiations humaines* : « Le régime alimentaire donne des variations très nettes \ Ainsi les végétariens et surtout les frugivores donnent une extériorisation fluidique très forte. Avis aux médiums professionnels à effets physiques. Je crois que les fakirs savent cela depuis des siècles. »

Si, de l'homme, nous passons au règne animal, nous voyons la même chose : la force physique du bœuf ou de l'éléphant, animaux exclusivement végétariens, ne le cède en rien à celle du tigre ou du lion, dont l'énergie est de nature explosive, mais de très courte durée; les carnassiers sont en effet incapables de soutenir un effort intense et soutenu.

Toutes ces constatations n'empêchent pas cependant deux savants : MM. A.-L. Marchadier et A. Goujon, l'un directeur, l'autre chimiste du Laboratoire municipal du Mans, de reprendre à leur compte dans leur livre récent, *Apprenons à manger*, l'erreur de l'excellence énergétique de la viande. « N'oublions pas, y lisons-nous, que la viande constitue surtout l'aliment du travailleur ! »

Or voici ce que de nombreuses expériences et les faits journaliers enseignent à ceux qui veulent étudier la question sans idée préconçue : Les performances athlétiques les meilleures ont été accomplies par des végétariens et des abstinents ; les peuples les plus vigoureux et les plus endurants, ceux qui sont les plus aptes au travail physique ¹

¹ Il s'agit de l'émission fluidique mesurée au moyen de l'appareil Fayol.

intensif, sont justement ceux dont l'alimentation consiste principalement en fruits et en légumes.

Lefèvre cite le cas des ouvriers du port de Changai, alimentés de riz, qui transportent à deux sur leurs robustes épaules des tonneaux de 200 à 300 kilogrammes, suspendus à une tige de bambou.

Nous avons trouvé dans l'ouvrage du D^r *G. Durville* un autre exemple tout aussi démonstratif de la force des végétariens : il rapporte que les Hindous pattamars, porteurs de dépêches, qui s'alimentent exclusivement avec du riz, parcourent chaque jour vingt lieues en moyenne et cela durant des semaines, sans en éprouver de fatigue. Il cite aussi le cas bien connu des cultivateurs russes qui vivent sobrement de légumes, de pain noir, de kacha (grau de sarrasin), de lait et d'ail, et qui sont cependant capables de fournir un travail soutenu de seize à dix-huit heures par jour.

Dans son livre, *Le magnétisme qui guérit*, le D^r *Mollet* relate des faits bien convaincants à ce point de vue : « Les soldats boliviens, dit-il, ne se nourrissent que de maïs, de cacao et d'eau; il leur arrive de faire des marches de 40 kilomètres avec bagages. Les porteurs de Smyrne, nourris de pain noir, de fruits et de légumes, portent sur leurs épaules des charges dépassant parfois 200 kilogrammes. »

Lefèvre cite aussi les observations du D^r *Cappel-Brook* qui rapporte que les paysans norvégiens, se nourrissant à peu près exclusivement de légumes et de farineux, parcourent sans aucune peine des étapes de trois à quatre lieues, et cela au pas de course à côté des voitures de touristes qu'ils conduisent ainsi.

Les ouvriers et les bateliers égyptiens vivent presque uniquement de melons, de fruits, d'oignons, de fèves, de lentilles, de dattes ou de maïs ; ils sont doués cependant, grâce à ce régime, d'une force et d'une endurance toutes particulières.

Darwin raconte qu'il fut très surpris de constater l'énergie musculaire prodigieuse des mineurs du Chili, qui sont pourtant des végétariens stricts ; voici en quoi consistait leur régime : le matin, une ration de figues et de pain, à midi un plat de fèves cuites et le soir du blé rôti sur une plaque de fer. La force de ces hommes était telle qu'ils pouvaient porter des blocs de minerai pesant environ cent kilogrammes, et qu'ils remontaient jusqu'à douze fois par jour une échelle verticale de 70 mètres avec cette charge sur leurs épaules, performance que n'accomplirait sûrement aucun ouvrier moderne, adonné à la viande et à l'alcool, substances prétendues fortifiantes.

Pour ce qui est des exploits sportifs, les meilleurs résultats ont presque toujours été obtenus par des végétariens et surtout par des fruitariens.

Jules Lefèvre, dans son excellent ouvrage, *Examen scientifique du végétarisme*, auquel nous ferons de multiples emprunts, cite de nombreux exemples prouvant l'importance du régime au point de vue sportif. En voici quelques-uns bien propres à convaincre les scép-

tiques : Les cyclistes végétariens anglais détiennent tous les records de vitesse et d'endurance ; Georges Olley, par exemple, est célèbre par ses victoires répétées; en douze heures, il couvrit 196 milles (environ 305 kilomètres et demi); durant cet effort, il mangea seulement des sandwiches végétariens faits avec du pain complet et des légumes frais; comme boisson, il prit du vin sans alcool, pur jus de fruits, riche en glucose, qui est l'aliment énergétique par excellence du muscle.

Le végétarien Taylor parcourut 76 milles (un peu plus de 122 kilomètres) en 4 h. 08 et gagna une médaille d'or. — Le « North London Cycling Club » ayant offert des médailles d'or à tous les cyclistes qui accompliraient en 6 h. 15 au maximum le trajet de Hardley à Buckden aller et retour (environ 97 milles, soit plus de 155 kilomètres), ce furent deux végétariens absolus, membres du club, qui seuls sortirent vainqueurs de cette épreuve.

Citons dans le même ordre d'idées Eric Newmann, âgé de 15 ans, qui fit sans entraîneur une course de 161 kilomètres en 6 h. 47; Kourt Pfleiderer, qui, à 14 ans, couvrit, avec entraîneur, la même distance, en 6 h. 26; or ces deux jeunes gens étaient végétariens de naissance.

Il en va de même pour les concours pédestres, les végétariens et les abstinents se classent toujours parmi les premiers. En juin 1899, vingt-cinq concurrents, dont huit végétariens stricts, prenaient part à la course pédestre de Berlin à Schœnholz, soit un parcours de 112,5 kilomètres ; les six premiers arrivés furent des végétariens, le septième, adonné au régime carné, n'atteignit le but qu'une heure plus tard. Le premier classé fut le célèbre coureur Karl Mann, avec un record de 14 h. 11 ; il ne se faisait pas faute de déclarer que sa victoire était due en bonne partie à l'endurance que lui valait son régime végétarien.

La course de Dresde-Berlin, organisée en mai 1902 par le club Komet prouve une fois de plus la surprenante supériorité des végétariens. En tenant compte des performances antérieures, on avait calculé que pour couvrir les 202 kilomètres du parcours, il fallait un minimum de 27 h. 30. Tous les concurrents arrivant en moins de 45 heures devaient être classés. Dans le camp des carnivores on désignait le coureur de profession John Bôge, sur lequel on fondait de grands espoirs, étant donné son entraînement sportif et ses victoires dans des épreuves antérieures, de plus courte durée, il est vrai ; ce fut encore à Karl Mann et à plusieurs de ses adeptes que revint l'honneur de soutenir le drapeau du végétarisme. Sur *treize* concurrents classés, *dix étaient végétariens*; et le vainqueur fut de nouveau Karl Mann, qui couvrit les 202 kilomètres en 26 h. 52, soit 32 minutes de moins que le minimum prévu, et avec une avance de deux heures sur le second arrivant. Bôge, par contre, épuisé, renonça en cours de route. Le régime de Mann consistait en fruits sucrés, en céréales dextrinées par la cuisson avec un peu de beurre de noix ou de noisettes, en légumes

verts frais, en salades crues notamment, en pain complet ; comme boisson réconfortante, il prenait uniquement du *vin sans alcool*. On a calculé que le travail effectif fourni par Mann durant ces vingt-six heures de course, fut environ de un million de kilogrammètres ; impossible de prétendre après cela que le régime végétarien n'est pas recommandable au travailleur; de plus, si l'on considère le fait que Mann, à l'âge de vingt ans, avait été condamné par tous les docteurs à cause de sa faiblesse de constitution, on saisira encore mieux le miracle réalisé par la pratique systématique et rationnelle du régime végétarien et fruitarien.

Un autre exemple tout aussi instructif et probant nous est fourni à ce point de vue par M. de Vivie, qui, à 25 ans, se voyant immobilisé par l'arthritisme et à peu près abandonné par la Faculté, eut recours au régime végétarien le plus strict; au bout de quelque temps, il constata avec bonheur une telle amélioration de sa santé qu'il put s'adonner au sport; il fonda à Saint-Etienne un groupe de cyclo-touristes végétariens dont les membres accomplirent de vraies performances, sous sa direction, couvrant 300 kilomètres en un jour, effectuant durant ce parcours 2500 à 3000 mètres d'ascension. « En cours de route, déclare-t-il, nous sommes tous (quelques-uns le sont du premier janvier à la Saint-Sylvestre) végétariens stricts; car l'expérience a promptement prouvé aux carnivores les plus endurcis que les fruits, les légumes, le pain et l'eau pouvaient seuls les mettre et les maintenir en état de venir aisément à bout du travail que nous entreprenions. » M. de Vivie, à l'âge de 50 ans, pouvait encore, grâce à ce régime végétarien, tenir tête aux plus robustes cyclistes de 30 ans, et même les « éreinter », selon son expression imagée.

Lefèvre relate également ses propres expériences en matière d'alpinisme ; il nous affirme qu'il doit au régime végétarien une vigueur telle, qu'à 55 ans, il peut réaliser des exploits qu'il n'aurait jamais osé tenter à 30 ans, alors qu'il était adonné au régime carné. En effet, à 55 ans, il effectua, sans fatigue apparente et en quinze heures, la traversée d'Argelès à Barèges par le lac Bleu et le Pic du Midi ; il avait comme compagnon de route un montagnard très entraîné, mais semi-carnivore. Durant ces quinze heures, ils escaladèrent en six ascensions successives une hauteur globale de 4870 mètres, le trajet horizontal représentait 18 lieues et le travail énergétique fourni pouvait être évalué environ à 880 000 kilogrammètres, ce qui représente le travail quotidien totalisé de trois à quatre robustes ouvriers.

« Au retour, nous raconte-t-il, mon compagnon exténué ne songe pas à railler le végétarien. Une nuit sans sommeil, agitée par la fièvre, ne peut lui donner le repos dont il a tant besoin. Il ne se remet que lentement et souffre encore trois mois plus tard des suites de ce terrible surmenage.

» Pour moi, rentrant très alerte, *ne sentant aucune trace de fatigue*, après un bon souper et une agréable soirée musicale en famille, j'ai goûté les délices d'une excellente nuit de quelques heures. Le lendemain matin de bonne heure j'étais debout, recommençant promenades et ascensions. »

Lefèvre répéta ces performances à plusieurs reprises, accompagné de ses fils et de ses filles, végétariens de naissance, et tous avaient la même endurance. En 1909, ils firent en famille 60 kilomètres en un jour, représentant 2000 mètres d'ascension et cela sans aucune fatigue apparente. En 1912, avec ses deux fils de quinze et de dix-sept ans, il fit une randonnée de quelques semaines couvrant 1200 kilomètres d'ascension totale.

Un exemple frappant de l'excellence de la cure de jeûne et du régime fruito-végétarien nous est fourni par une auto-observation d'un jeune étudiant, gagné par nos conseils à ce régime non seulement normal et purificateur, mais encore agent de force et d'endurance physiques et musculaires. Voici les propres déclarations que cet ex-malade a rédigées à notre intention :

« A la suite d'une grave sinusite contractée à l'occasion d'une relève, j'eus un commencement de septicémie généralisée qui me valut cent jours d'hôpital militaire ; à ce moment-là, mon régime était mixte, carné ; durant l'hiver et le printemps qui suivirent ma sortie d'hôpital, mon état général fut peu satisfaisant. C'est alors que je fis une cure de jeûne et supprimai toute viande à la maison comme à la troupe. L'expérience valait la peine d'être tentée... Elle a pleinement réussi. Le régime fruito-végétarien s'avéra très « rentable », qu'on en juge : Les longues marches, sac au dos, que j'avais toujours médiocrement supportées (au physique s'entend, car autre chose est de tenir et d'arriver au but en serrant les dents, que d'y parvenir frais et dispos) ont perdu leur caractère d'épuisement; la récupération est beaucoup plus rapide. Enfin le manque de sommeil se produisant parfois, suite de surmenage, qui me valait autrefois régulièrement un sérieux fléchissement de la résistance musculaire et de ma défense antimicrobienne, est maintenant beaucoup mieux supporté.

» Un exemple simple et récent servira de conclusion : une patrouille nocturne de 40 kilomètres, à la boussole, avec paquetage réduit, 600 mètres de dénivellation, 15 kilomètres de marche sur le macadam, furent enlevés en sept heures, non compris vingt minutes de halte. Cent grammes de fruits secs et d'amandes, trois quarts de litre de *Pomol* furent notre seul ravitaillement en cours de route; le dernier kilomètre se fit au pas de course et... tout se termina par un court, mais excellent somme. Après le déjeuner, une nouvelle marche, exécutée sans peine, occupa toute la journée. Dirais-je encore qu'aucun de mes camarades ne soupçonna ma nuit écourtée, ni ma performance. »

Ce récit autobiographique, d'une expérience vécue, prouve à l'évidence le pouvoir régénérateur immense de la désintoxication par le jeûne et la valeur énergétique d'un régime fruito-végétarien.

Nous pourrions encore allonger cette liste, car dans toutes les branches du sport, nous trouverions des végétariens qui ont gagné les premières places grâce à leur force et à leur endurance spéciales. Ceci nous fait comprendre sans peine le Dr P. Carton lorsqu'il dit : « On serait donc mal venu de parler du régime végétarien comme d'un régime de cachexie et de prétendre que pour faire montre d'énergie morale ou pour obtenir du muscle, il faille à tout prix manger de la viande. »

Carton, pour asseoir sa conviction, s'appuie aussi sur l'observation des animaux. « Un tigre serait incapable de fournir l'effort prolongé d'un âne qui tire une voiture chargée. Les carnivores sont bien capables d'efforts brusques et puissants, mais de courte durée, ce sont de pauvres coureurs et ils sont vite hors d'haleine. Les oiseaux granivores sont beaucoup plus robustes et plus endurants que les oiseaux de proie; les pigeons, par exemple, peuvent parcourir en une traite jusqu'à mille kilomètres à raison de soixante kilomètres à l'heure. Carton conclut de tous ces faits à « *la supériorité dynamogène de l'azote végétal, énergie solaire de première main, sur l'azote animal usagé, qui éclate dans le règne animal tout entier* ».

Les partisans du régime carné lui reconnaissent encore la propriété d'être un excellent stimulant du travail cérébral, mais cette affirmation est aussi fausse que la précédente et ne soutient pas un examen sérieux. Il est un fait d'observation générale que la puissance de production intellectuelle est beaucoup plus grande chez les végétariens; dès la plus haute antiquité ce fut le régime des sages, des philosophes éminents, des ascètes et des saints, dont personne ne niera l'élévation spirituelle et l'acuité intellectuelle. Ne sont-ils pas des végétariens ces philosophes et ces poètes hindous qui ont créé des œuvres immortelles comme les *Védas*, les *Upanishads*, le *Bhâgavata Purâna*, des poèmes épiques de l'envergure du *Râmâyana* ou du *Mahâbhârata* d'où est tiré le fameux dialogue entre Krishna et Arjuna, bien connu sous le nom de *Bhagavad-Gîtâ* ? On y trouve sur la religion et la morale des enseignements dont pourrait encore tirer profit notre Occident, victime du carnivorisme et du matérialisme jouisseur. Ce sont des fils de l'Inde végétarienne qui ont conçu des poèmes tels que *Sakountalâ*, le *Chariot de terre cuite* ou la fraîche et pure *Légende de Nala et Damayanti*; après avoir lu *Sakountalâ*, *Gæthe*, à qui l'on reconnaîtra une certaine compétence en matière littéraire, composa d'enthousiasme le quatrain suivant :

*Veux-tu les fleurs du printemps avec les fruits de l'hiver;
Veux-tu ce qui charme et ce qui enchante, veux-tu ce qui rassasie et ce qui nourrit,
En un seul mot veux-tu comprendre le ciel et la terre ?
C'est ton nom que je prononce, 6 Sacountalâ, et ainsi : Tout est dit.*

C'était encore un végétarien que le fameux ascète et poète tibétain *Milarépa*; et ses écrits sont loin de faire montre d'une indigence intellectuelle quelconque.

On sait que *Pylhagore* et ses disciples suivaient un régime végétarien strict; cependant leur philosophie si lumineuse et si élevée ne semble pas être le produit de cerveaux amoindris ou affaiblis par une alimentation inadéquate. Il en est de même pour *Porphyre*, disciple illustre et ami du philosophe non moins illustre *Plotin* ; ces deux sages condamnaient le régime carné avec la dernière énergie. *Porphyre* a composé sur les indications de son maître tout un *Traité touchant*

de l'abstinence de la chair des animaux. Nous y lisons entre autres que :

« L'usage de la viande, loin de contribuer à la santé, lui est contraire. »

Les Yogis de l'Inde ont gardé précieusement l'enseignement de leurs Sages; ils sont de fervents végétariens, et ils estiment que c'est grâce à la pratique de cette alimentation « pure » qu'ils doivent une grande partie du développement extraordinaire de leurs pouvoirs psychiques; ils affirment encore que c'est le meilleur moyen de réaliser le plus parfaitement leur union avec le divin.

Le grand occultiste, *Saint Yves d'Alveydre*, dans sa *Mission de l'Inde en Europe*, parlant des fluides mauvais et avilissants de certains animaux inférieurs prétend que : « Le régime alimentaire basé sur la viande et sur les spiritueux en rapprochant l'homme des espèces inférieures, immerge d'autant plus son âme pendant le sommeil dans les fluides dont je parle. »

Il ressort de tout ce que nous venons de dire que le régime végétarien est le plus propre à assurer une santé parfaite ainsi que le meilleur moyen de développer la spiritualité.

Quant aux impénitents, imbus de l'idée fixe que la viande est un tonique de premier ordre dont on ne saurait se passer, nous leur répondons que c'est un stimulant dangereux tant par ses effets immédiats qu'éloignés et nous concluons avec le D^r Carton :

« Il nous faut encore répéter que les réactions pléthoriques, les hautes couleurs, la leucocytose qu'occasionnent les prises de viande ne sont que l'expression de violentes réactions de défense organique et constituent par suite des motifs d'épuisement pour les malades à qui on les inflige. Cette surexcitation antiphysiologique des cellules avec la libération outrée d'énergie que donne le poison carné, est de tout point comparable à l'action nocive des drogues stimulantes : cacodylates, strychnine, alcool, etc. Toxique par ses bases créatiniques, xanthiques, par ses leucomaines, etc., la viande agit comme un poison et ne « reconforte » que pour mieux épuiser ensuite. »

Pour se rendre compte exactement de ce que sont les fermentations intestinales lorsqu'on se nourrit de viande, nous conseillons à chacun de faire la petite expérience suivante : elle consiste à examiner la nature et surtout l'odeur des selles pendant le régime carné et aprt quelques semaines de régime végétarien; à moins d'être totalement dépourvu d'odorat, cette simple expérience ne peut manquer d'être tout à fait convaincante. Ces constatations olfactives sont du reste en parfaite concordance avec les faits d'observation clinique :

D^r s *Gilbert* et *Dominici* ont examiné au microscope les matières fécales de sujets adonnés au régime carné; ils ont trouvé qu'elles contenaient environ 67000 microbes par millimètre cube; après cinq jours de régime lacto-végétarien, par contre, la flore intestinale était notablement réduite et l'on ne comptait plus que 2250 microbes au millimètre cube. Par ces expériences si probantes, nous voyons encore une fois de plus la supériorité du régime végétarien qui diminue les fermentations

tâctions intestinales productrices de toxines des plus nocives. L'alimentation carnée doit être considérée comme produisant à la longue un empoisonnement chronique d'autant plus dangereux que son action en est plus lente et plus insidieuse.

Le fait est si certain que le prof. *Huchard* ne craint pas d'affirmer que :

« Les neuf dixièmes des maladies du cœur et des vaisseaux, qui entraînent tant de morts prématurées, n'existeraient pas si tout le monde était végétarien et, avec elles, disparaîtraient des centaines d'affections et de souffrances qui ne sont que les résultats d'intoxications alimentaires provoquées par les viandes. »

En confirmation de cette déclaration du professeur *Huchard*, ayant trait à la nocivité du régime carné sur l'intégrité des vaisseaux sanguins, nous voulons rapporter encore une expérience qui illustre le fait d'une façon éclatante. Grâce à l'emploi de la microscopie capillaire sur l'être vivant, le professeur *Gänsslen*, de l'Université de Tubingue, a montré expérimentalement, avec microphotographies à l'appui, l'action désastreuse du régime carné sur les capillaires sanguins. Ce professeur a fait prendre, durant dix jours, à deux de ses étudiants, une nourriture à peu près exclusivement carnée; le régime était constitué par 1500 grammes de viande, 30 grammes de pain et de l'eau de citron. Dès le dixième jour, les capillaires montrent de graves lésions : ils se dilatent, prennent des formes sinueuses et présentent par place des renflements qui sont des anévrismes en miniature, quelques-uns même se sont rompus, laissant échapper le sang et l'on voit sur le cliché (fig. 12, p. 266) de petits amas hémorragiques. Les capillaires de tout le corps présentaient la même altération; elle était particulièrement visible aux gencives; c'est ce qui explique la carie dentaire plus prononcée des gens adonnés au régime carné ; cette carie provient d'une malnutrition de la dent par altération des vaisseaux capillaires du périoste et de la pulpe dentaire. A la suite de cette alimentation carnée de dix jours, les gencives de ces deux étudiants étaient devenues saignantes, tuméfiées et d'aspect scorbutique.

Ce ne fut qu'après 31 jours de diète strictement lacto-végétarienne que les capillaires reprirent leur forme et leur structure normales.

Le rétablissement aurait été certainement plus rapide si les étudiants avaient été immédiatement soumis à un jeûne purificateur. Retenons qu'il a fallu *un mois* de diète lacto-végétarienne pour réparer les graves lésions provoquées par *dix jours* de régime carné intensif. Il sera difficile après cela de prétendre que la viande est un aliment utile, voire indispensable.

Cette expérience capitale du professeur *Gänsslen* est illustrée par deux microphotographies. La première (fig. n, p. 266) nous montre l'aspect normal des capillaires, avant le début de l'expérience; on voit que ces petits vaisseaux sont minces, régulièrement distribués, les

parois en sont fines, souples, sans renflements ou déformations quelconques; l'espace compris entre les capillaires, occupé par les cellules de l'organe, cellules non visibles par ce procédé photographique spécial, est parfaitement net et clair.

Il est à noter que l'importance de la perméabilité et de la minceur des capillaires est primordiale pour le maintien de notre santé, car c'est au travers de la paroi de ces vaisseaux microscopiques que filtrent les sucres nourriciers; c'est pourquoi le moindre épaissement ou durcissement de la paroi des capillaires sanguins rend les échanges humoraux très précaires, cause un fléchissement de la résistance du terrain, ce qui permet l'attaque des microbes pathogènes et ouvre la porte à toutes les maladies aiguës et chroniques.

La figure 12 présente les altérations graves des capillaires au bout de dix jours de régime carné intensif. On voit nettement que les vaisseaux sont dilatés, irrégulièrement élargis et boursoufflés, leur paroi est épaissie, durcie et tortueuse; par places on remarque de petits renflements en forme de poche, minuscules anévrysmes dont quelques-uns se sont rompus, les petits foyers hémorragiques qui en sont résultés se marquent sur notre cliché par des taches grises ou noires apparaissant dans le tissu cellulaire, tissu plus trouble, au demeurant, que celui parfaitement clair de la microphotographie de l'homme normal (fig. 11, p. 266).

Ces microphotographies fournissent la preuve irréfutable de l'action toxique de la viande qui est loin d'être l'aliment fortifiant que l'on croit généralement.

Nous avons eu comme patient un jeune professeur, licencié ès lettres, qui, ayant fait sur lui-même une bonne étude de l'état général produit par les deux régimes, les a résumés à notre intention :

Durant la première période de régime carné il souffrait d'insuffisance stomacale ; l'estomac était dilaté et distendu : immédiatement après les repas, il ressentait des lourdeurs et du ballonnement; trois ou quatre heures après le dîner cette fatigue générale n'était pas encore dissipée, rendant très pénible tout travail musculaire ou cérébral; le moindre refroidissement était suivi d'un rhume avec état fébrile. Quant au domaine sensuel, il note un état d'éréthisme et d'excitabilité désagréable avec « incapacité relative de dominer les instincts et les désirs ». Pour ce qui en est du travail cérébral, retenons une improductivité de l'esprit, par association d'idées insuffisante et par manque d'attention; enfin, au point de vue psychique, c'était l'instabilité : « des élans intérieurs infructueux suivis d'un abattement profond, une impressionnabilité excessive, une inquiétude nerveuse continue, des rêveries de grandeur sans but effectif »; tel était le bilan de son régime carné.

Après deux ans de végétarisme, l'état général a complètement changé : les digestions sont rapides et indolores, plus aucune lassitude après les repas.. La soif qui tourmentait notre patient n'existe plus; il a eu

l'occasion de le constater lors d'une course de montagne ; en juillet 1928, après une marche de plusieurs heures par une chaleur torride, alors que tous les participants étaient assoiffés et éreintés, il se sentait parfaitement frais, dispos et nullement altéré.

Les rhumes, si fréquents autrefois, sont presque disparus, en tout cas insignifiants et n'entravent pas le travail; durant l'hiver, toute la maisonnée fut victime de la grippe et dut garder le lit de huit à quinze jours, lui seul n'eut qu'une légère indisposition qui passa complètement après un jour et demi de lit et de diète, la fièvre fut insignifiante.

Le sommeil, qui était agité autrefois, est maintenant tout à fait calme et réparateur.

La capacité de travail intellectuel est considérablement augmentée ; le travail cérébral est effectif, l'attention étant meilleure; il ne souffre plus du surmenage que lui causent ses leçons journalières dans un Institut et la préparation de sa thèse, il peut veiller jusqu'à minuit sans en ressentir de fatigue.

« La vie des instincts est considérablement moins intense, dit-il, j'ai une plus grande facilité à les dominer et à vivre selon ma volonté. Les hauts et les bas dans la vie sont moins fortement prononcés, les ressources intérieures ont augmenté. » L'imagination est devenue plus sobre et plus réglée; la mentalité affective plus normale. Les aspirations vers l'idéal se sont affinées et affermies, servies par un organisme plus sain.

Les bénéfices du régime végétarien sont indiscutables; ce patient termine sa relation par une phrase qui s'applique aussi bien à son état physique que moral : « *Je suis moins „ lourd "* ».

On comprendra maintenant, après tout ce que nous venons de dire, notre prédilection marquée pour le régime végétarien naturel et peu toxique; et pourquoi nous l'instituons systématiquement après chaque cure de jeûne comme étant le régime de reprise alimentaire le meilleur; ceux qui y restent fidèles, après en avoir pris graduellement l'habitude, sont assurés d'en retirer les plus grands bénéfices moraux et physiques; ils peuvent être certains de n'avoir jamais à regretter leur décision.

D¹ autres textes sur le Jeûne

Aliments et rations alimentaires

SIL'ON veut arriver à composer un menu qui réponde aux exigences de l'hygiène alimentaire saine et rationnelle, il est nécessaire d'avoir toujours présentes à l'esprit quelques notions élémentaires fondamentales, portant sur la composition chimique et sur le pouvoir nutritif des principaux aliments.

Nous allons donc faire une revue rapide de quelques aliments d'usage courant; nous les étudierons successivement au point de vue de leur teneur en substances albuminoïdes, en hydrates de carbone, en graisses, en sels minéraux, en diastases et en vitamines. Retenons dès l'abord que l'albumine, composé quaternaire (carbone, hydrogène, oxygène et azote), est l'aliment cellulaire par excellence, fournissant le matériel nécessaire à la réfection du corps des cellules et tout spécialement à celle de leurs noyaux; les hydrates de carbone, amidon et sucres, ont plus spécialement pour attribution de fournir l'énergie nécessaire au bon fonctionnement musculaire; les graisses et les huiles, substances ternaires comme les précédentes (composées de carbone, d'oxygène et d'hydrogène), sont les aliments combustibles de choix, fournissant plus spécialement l'énergie calorifique; il est à noter cependant que les substances de ces deux dernières catégories peuvent, en une certaine mesure, se substituer les unes aux autres dans la ration alimentaire.

i. RATION AZOTÉE — (ALBUMINES)

Pour pouvoir subsister, l'organisme a besoin d'une quantité minimale d'azote; il le tire des substances albuminoïdes.

D'après les expériences de *Carton*, dès que la ration azotée est abaissée au-dessous de la normale l'organisme se refuse aussitôt à bien utiliser les amidons, les sucres, les graisses et les sels acides; c'est là pour lui un bel exemple de défense naturelle : « En effet, dit-il,

du moment où les tissus musculaires ne sont pas entretenus, le charbon qui sert à les mettre en jeu n'est plus accepté par l'économie. »

Il est bien certain que les albumines jouent un rôle capital dans notre organisme et qu'elles sont à la base de notre alimentation, mais il ne faut jamais perdre de vue non plus qu'on ne peut pas dépasser la dose utile sans risquer de gros ennuis, car de tous les aliments ce sont ceux qui produisent les déchets les plus toxiques et les plus difficiles à éliminer; ce sont ces substances connues sous le nom de purines qui encrassent les cellules et qui entravent, par leur action dégénérative, le bon fonctionnement de nos organes.

Haig, qui s'est spécialement occupé de la question du rôle nutritif et du pouvoir toxique des albumines, considère que dans la ration journalière on ne doit pas dépasser les doses suivantes :

pour un enfant,	0,80-1,3 gr. par kg. de poids du corps,
pour un adulte au travail,	0,50 gr. par kg., soit 35 gr. pour un homme de 70 kg.
pour un adulte au repos,	0,43 gr. par kg., soit 30,10 gr. pour un homme de 70 kg.
pour un vieillard,	0,30 gr. par kg., soit 21 gr. pour 70 kg.

Le Dr *Christen* estime qu'il ne faut pas dépasser 50 gr. d'albumine par 24 heures.

Ces rations sont de beaucoup inférieures à celles qui sont absorbées en général par la grande masse de l'humanité; *Voit* et *Pettenkoffer* ont calculé que les ouvriers allemands consommaient environ 118 grammes d'albumine par jour pour un homme de 70 kilogrammes; *A. Gautier* est arrivé par les mêmes procédés d'observation à calculer que la ration des habitants de Paris se montait en moyenne à 96 grammes par jour.

Carton, s'appuyant sur sa longue expérience pratique, est un peu plus large que *Haig* en ce qui concerne la ration azotée moyenne journalière; il la considère comme normale lorsqu'elle ne dépasse pas 0,75-1,0 gramme par kilogramme de poids, ce qui nous donne pour notre homme-type de 70 kilogrammes 52,50 à 70 grammes d'albumine par jour.

Carton divise également les aliments azotés en trois catégories, selon leur facilité de combustion et d'assimilation par l'organisme : Les *aliments de grand feu*, difficiles à supporter par les estomacs délicats et par les natures faibles ; ces aliments « sont à réserver aux individus possédant des voies digestives robustes et se livrant à des travaux de force, tandis que les *aliments de feu modéré* et de *feu doux* doivent être conseillés aux débiles digestifs, aux malades et aux sédentaires. »

Voici la progression de digestibilité telle qu'elle a été établie par cet auteur pour les *albuminoïdes* :

i **Aliments azotés de grand feu** : viandes lourdes et grasses; porc; gibier; charcuterie; jambon; bœuf; cheval; poissons gras, salés ou conservés; crustacés, coquillages; fromages faits; céréales entières, pain complet; fèves, pois et haricots secs; noix sèches.

Aliments azotés de feu modéré: viandes blanches; agneau grillé; poissons légers; huîtres; fèves fraîches, pois et haricots frais; lait et œuf nature; pain bis; tous les fruits oléagineux frais; amandes et noisettes sèches; chocolat.

Aliments azotés de feu doux : œuf et lait dilués en mélanges farineux ; champignons; petits pois frais et très fins, pois mange-tout, haricots verts; farines blanches, pâtes, pain blanc. »

Mais n'oublions jamais que ce sont les aliments azotés qui, pris en excès, fournissent le plus de déchets toxiques, connus sous la dénomination de purines, poisons pourvoyeurs d'acide urique. Le Dr *Möller* a dressé, à cet égard, un tableau comparatif des plus instructifs, il y a classé les aliments azotés par ordre de toxicité en fonction de la production de purines ; nous citerons quelques chiffres à retenir :

TABLEAU DES PURINES

ALIMENTS CARNES		ALIMENTS TIRÉS DU RÈGNE VÉGÉTAL	
100 gr. de substance	fournissent	100 gr. de substance fournissent	Purines en milligr.
<i>Extrait de viande de Liebig.</i>	3068	<i>Thé.</i>	. 2800
<i>Ris de veau</i>	1050	<i>Noix de kola.</i>	. 2200
Sardines à l'huile	315	<i>Poudre de cacao.</i>	. 1880
Morue	265	<i>Café grillé.</i>	. 1160
Foie	244	<i>Chocolat.</i>	. 620
Rognons	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
Lièvre	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

Les flocons d'avoine, le tapioca, le chou blanc, les oignons, M noisettes, les noix, les amandes, les fruits : oranges, pommes, poire» prunes, pruneaux, pêches, raisins n'en contiennent point, d'où leur valeur si grande dans l'alimentation rationnelle. Il est à retenir <li plus que la cuisson et le rôtissage des mets augmentent sensiblement le taux des purines et des autres produits toxiques de nature aromatique.

La lecture de ce tableau nous révèle d'une façon saisissante la toxicité énorme et la nuisance des extraits de viandes, des jus et des bouillons de viande, du ris de veau, trop souvent administrés aux convalescents; en même ligne viennent encore le thé, le cacao et le café.

Ce tableau nous apprend donc que l'usage du thé, du café et du cacao n'est pas aussi inoffensif que l'on croit et qu'il y a lieu d'en modérer grandement, sinon d'en supprimer tout à fait la consommation selon les cas.

Cette question de la valeur diététique de boissons telles que le thé, le café ou le chocolat est si importante au point de vue de l'hygiène alimentaire que nous devons y consacrer quelques instants; nous puiserons nos renseignements en grande partie dans l'excellente brochure que vient de publier le Dr *J. Pawlowsky*, un spécialiste en la matière; son travail, *Kulturschâden unserer Zeit*, traite des multiples erreurs hygiéniques de notre civilisation actuelle, notamment de l'emploi abusif et de l'empoisonnement journalier de la plupart des hommes par ces trois substances si universellement répandues à l'heure qu'il est : le thé, le café et le tabac; il considère ces deux premières boissons comme tout aussi nuisibles si ce n'est plus que l'alcool, qu'il condamne cependant formellement; en effet, chacun s'accorde à reconnaître les effets désastreux de l'alcoolisme, car ils suivent d'assez près l'ingestion du breuvage alcoolisé ou fermenté, tandis que la nuisance du thé, du café, du chocolat ou du tabac, ne se manifeste qu'au bout d'un temps plus ou moins long, ce qui explique la généralisation de leur usage parmi le public, qui croit à leur parfaite innocuité. Ces substances, ainsi que tous les excitants nervins, ont la fâcheuse propriété de produire à la longue une accoutumance au poison; il faut en augmenter graduellement les doses et l'on a de plus beaucoup de peine à se passer de ces excitations factices; les alcooliques ou les fumeurs qui ont renoncé à leur passion en savent quelque chose, il en est de même pour ceux qui se sont habitués à la consommation journalière du thé ou du café; la difficulté qu'ils ont à se passer de leur boisson favorite montre déjà combien leur système nerveux en est devenu l'esclave et réclame impérieusement son « coup de fouet » artificiel.

Il ne faut pas croire que le Dr Pawlowsky parte d'un point de vue théorique ou sectaire; son opinion est basée sur des travaux et des expériences personnelles poursuivis durant plus de vingt ans

el les ouvrages qu'il cite à l'appui de ses dires sont au nombre de plus de 180, émanant pour la plupart de spécialistes et d'autorités médicales.

Pour bien comprendre le danger de boissons telles que le thé, le café ou le chocolat, il importe de ne pas oublier qu'elles contiennent un corps chimique de la série des purines, poison néfaste pour notre organisme. En effet, le thé et le café renferment de la théine ou caféine, corps dont la formule chimique est quantitativement identique-, il s'agit de la 1-3-7-triméthyl-2-6-dioxypurine, tandis que dans le cacao se trouve de la théobromine, soit une 3-7-diméthyl-2-6-dioxypurine.

Le café, selon les sortes, renferme de 0,9 à 2,5 grammes pour cent de caféine. Pawlowsky a calculé que la production mondiale de café avait dépassé 18 millions de quintaux en 1907, dès lors elle s'est constamment accrue; il fait remarquer qu'en tablant sur une moyenne de 20 millions de quintaux par an, cela représente dix millions de kilogrammes de caféine jetés sur le marché; dans cet exemple le taux de la caféine a été compté à 1 %. Ce chiffre imposant est de nature à nous faire réfléchir et nous comprenons le cri d'alarme poussé par notre auteur. Il nous rapporte que parmi ses patients il en a observé plus d'un qui consommait dans l'année environ dix kilogrammes de café, ce qui représente 100 grammes de caféine pure, soit une dose journalière approximative de 0,3 gramme !

D'après les recherches de Haig : ¹¹

		<i>Acide urique ou purine gramme</i>	<i>Acide oxalique gramme</i>
Une tasse de café faite	avec 15 gr. de substance contient :	0,15	0,002
» » » thé »	» 3 gr. »	» » 0,075	0,010
» » » chocolat »	» 10 gr. »	» » 0,08	0,04

Il y a lieu de remarquer que les chiffres donnés par Haig sont plutôt en dessous de la moyenne; ils sont souvent dépassés dans la pratique, ainsi on utilise facilement 20 grammes de poudre de cacao pour une tasse, il en est de même du café.

Les expériences de laboratoire, confirmées par celles qui ont été faites sur l'homme démontrent que des doses de 0,5 à 1,0 gramme de caféine produisent déjà des phénomènes d'empoisonnement aigu : augmentation de l'excitabilité nerveuse, insomnie, vertiges, tremblements musculaires, nausées et polyurie. La pression sanguine augmente par vasoconstriction interne. Prise à doses plus faibles de 0,1 à 0,15 gramme, la caféine cause encore de l'insomnie, des battements de cœur, des congestions et des troubles nerveux. Comme nous l'avons vu, cette quantité équivaut à une tasse de café; si tous ceux qui ont

l'habitude d'en faire la consommation journalière ne ressentent pas immédiatement les effets sus-indiqués, cela tient à l'accoutumance acquise à l'égard du poison, mais il ne faut pas croire qu'il soit devenu inoffensif du fait que son action immédiate n'est plus signalée par les malaises précités.

D'accord avec de nombreux auteurs, Pawlotsky résume l'action chronique de la caféine comme suit : éréthisme du cœur, troubles circulatoires, excitabilité du système nerveux et musculaire, céphalées, constipation et gastralgies. Plusieurs savants ont encore accusé la caféine d'aggraver, sinon de provoquer l'artériosclérose, l'angine de poitrine; dans ces cas, il y a en général une sommation d'action toxique du fait que souvent l'empoisonnement par l'alcool et par le tabac vient s'y surajouter.

On a noté aussi la diminution de l'acuité visuelle à la suite d'abus du café, la caféine agissant directement sur le nerf optique et sur la rétine.

Des nombreuses statistiques établies par Pawlotsky, il ressort encore que le caféisme et le théisme seraient la cause de l'hypogalactie (diminution de la faculté d'allaiter) et de la carie dentaire; on sait que *Bunge* a démontré non moins certainement que l'alcool agit dans le même sens.

Enfin, une partie très intéressante de l'ouvrage de Pawlotsky traite de l'action de la caféine comme agent provocateur du cancer et ce n'est pas à la légère qu'il émet cette affirmation grosse de conséquences ; l'auteur a consacré plus de 25 années de sa vie à l'étude de l'étiologie du cancer, il a rassemblé des milliers de cas dont il a minutieusement étudié les conditions de vie antérieure ; il y a gagné la conviction qu'un des facteurs principaux de dégénérescence cancéreuse était représenté justement par l'action nuisible et irritante produite sur les tissus par des toxiques pris à faibles doses répétées, comme c'est le cas pour l'alcool, la caféine ou le tabac.

Pawlotsky a démontré expérimentalement que des souris blanches qui ont une immunité naturelle à l'égard du cancer de l'homme, la perdent et contractent cette terrible maladie lorsqu'elles ont été soumises pendant longtemps à un empoisonnement léger par la caféine. Par des études comparatives sur différentes nations, il est arrivé également à la conclusion que la morbidité par le cancer croît parallèlement à la quantité de café consommé par tête de population; c'est pourquoi il est intimement convaincu que le fait de consommer journalièrement des boissons contenant de la caféine est une des causes prédisposantes au cancer. Les cliniciens français ont dénommé « *cancer à deux* » l'explosion de la maladie simultanément ou successivement chez deux époux. Pawlotsky y voit encore une confirmation de ses idées, vu que le cancer n'est pas directement contagieux, « sinon, dit-il, nous aurions beaucoup plus de cancers des organes

génétaux de l'homme »; l'hérédité chez le mari et chez la femme étant différente, il faut chercher la simultanéité de leur dégénérescence cancéreuse dans des habitudes hygiéniques vicieuses communes, nourriture toxique, abus de l'alcool, du tabac, du thé ou du café. A l'appui de ses dires, Pawlotsky cite les affirmations de *Barker*, qui a publié un travail très fouillé sur le *Cancer, ses causes et le moyen certain de l'éviter*. Barker déclare en effet : « Après une étude approfondie de la question, je suis arrivé à la conviction que presque le 90 % de tous les cancers est dû directement à un empoisonnement chronique, c'est-à-dire que cette maladie a pour cause l'absorption de certains poisons durant de longues années. Cette intoxication chronique peut se produire soit par l'introduction de poisons chimiques extérieurs, soit par des poisons organiques dénommés autotoxines; ces dernières sont produites principalement à la suite des fermentations intestinales particulièrement graves chez les constipés. »

Nous ferons remarquer à ce propos combien le jeûne est utile dans ces cas pour nettoyer l'intestin des déchets qui l'encombrent et combien il peut faciliter les efforts de chaque individu pour se libérer de l'emprise des substances excitantes, poisons nervins, tels que le café, le tabac et l'alcool. On ne saurait trop lutter contre la consommation journalière de ces boissons néfastes; il faut se rappeler qu'un poison ainsi absorbé à doses faibles, mais répétées pendant des années, finit aussi par ruiner l'organisme le plus résistant, comme l'eau qui tombe goutte à goutte finit par user la pierre la plus dure.

Pawlotsky recommande l'usage du café Haag, sans caféine, à tous ceux qui désirent une boisson saine et inoffensive ; pour notre compte, nous estimons qu'il vaut mieux s'en passer, c'est plus simple et moins dangereux que de rappeler par des surrogats le goût et le désir du café.

Notre auteur termine son importante étude par une réflexion que nous retrouvons souvent sous la plume des novateurs : « Je sais bien que je m'attirerai beaucoup d'ennemis par ce livre. J'accepte cependant courageusement la lutte d'après le principe : *Bien faire et laisser dire (Tue recht und scheue niemand) ! »*

Le tableau des purines nous apprend encore que les légumineuses sèches sont assez riches en ces corps toxiques et qu'il faut également en surveiller la consommation ; enfin il est une fois de plus la démonstration éclatante de la grande supériorité du régime végétarien et fruitarien sur le régime carné.

Pour terminer cette revue des substances albuminoïdes azotées, nous donnerons encore un tableau comparatif indiquant la quantité d'albumine contenue dans 100 grammes de substance animale ou végétale :

POURCENTAGE DE L'ALBUMINE

VIANDES, LAIT ET OEUFS

100 gr. de substance renferment	Matières azotées gT-
Bœuf rôti.	22,96
Veau.....	19,94
Agneau	17,80
Porc frais.	15,79
Dindon	21,60
Lapin	23,29
Pigeon	22,65
Poulet	19,45
O i e	15,68
Sardine à l'huile .	25,76
Morue fraîche . .	16,54
Sole.....	15,36
Lait de vache. . .	3,38
Crème.....	4,09
Fromage blanc . .	32,32
Roquefort	23,24
Oeufs de poule . . .	14,37

VÉGÉTAUX ET FRUITS

100 gr. de substance renferment	Matières azotées gr ^m
Arachides	26,40-19,50
Fèves.....	25,01
Lentilles sèches. . .	24,28
Haricots secs	24,0 -23,03
Haricots verts	6,90
Cacao.....	21,60-20,33
Amandes sèches . . .	20,97
Amandes fraîches . .	16,50
Noix sèches	16,74
Noix fraîches	7,20
Noisettes sèches . . .	16,09
Noisettes fraîches . .	7,5°
Farine de blé complet	13,40
Pain complet	9,15
Pain bis.....	5,40
Riz décortiqué	12,82
Champignons	8,56
	4,25

Tous les autres légumes et fruits contiennent une quantité d'albuminoïdes variant de 5,0 à 0,50 grammes pour 100 grammes de matière.

Il va sans dire que les chiffres contenus dans ces tableaux ne sont pas absolus; ils doivent être considérés comme une moyenne : la composition des aliments peut en effet varier sensiblement selon les conditions de nutrition pour les animaux, selon la nature du terrain pour les végétaux; quant aux fruits, leur teneur en hydrates de carbone et en sels peut changer dans des proportions très notables suivant que l'année est pluvieuse ou ensoleillée. Cependant ces chiffres moyens suffisent pour permettre la composition rationnelle d'un régime; grâce au tableau précédent, il sera facile d'établir un menu contenant l'albumine nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme et cela en s'adressant aux aliments les moins producteurs de purines.

N'oublions jamais que pour ce qui est de la ration azotée, il ne faut pas dépasser trop la dose moyenne, sous peine de provoquer des troubles par encrassement et cela même avec les albumines de meilleure qualité et les moins riches en déchets toxiques.

2. RATION D'HYDROCARBONES (AMIDON ET SUCRES)

Nous avons vu que les substances hydrocarbonées appartenait à la classe des corps ternaires, composés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène en proportions plus ou moins variables; ces substances représentent la classe d'aliments énergétiques par excellence, elles sont la source directe du combustible musculaire.

Excepté le lait et ses produits dérivés (beurre, fromages) dans lesquels on trouve une faible proportion d'hydrocarbonés (sucre de lait) pouvant varier de 5 à 8 %, les aliments d'origine animale ne contiennent que de faibles traces d'hydrocarbure, quand ils n'en sont pas totalement dépourvus ; il faut en excepter le foie, qui renferme une notable proportion de glycogène. Tous les végétaux nous fournissent par contre des hydrocarbonés en quantités énormes; ces substances se rencontrent sous deux formes bien distinctes : les sucres de fruits et les amylicés (amidon et farineux).

Il y a lieu de se rappeler que seuls les sucres de fruits, provenant des jus naturels, si possible non stérilisés, sont directement assimilables par l'organisme; ils sont particulièrement à recommander aux affaiblis et aux fébricitants dont les ferments digestifs sont déficients ou même supprimés lorsque la fièvre est élevée. Les fruits représentent donc l'aliment énergétique type. Nous avons vu que, pour *Ehret*, ils constituaient même la seule nourriture rationnelle de l'homme ; certains auteurs, le Dr *Bircher-Benner*¹ et *Mono*, entre

¹ Les nombreux ouvrages du Dr *M. Bircher-Benner* offrent un grand intérêt au point de vue de l'hygiène et de l'alimentation naturiste rationnelle; nous ne pouvons qu'en recommander vivement la lecture; ces publications sont riches en conseils directement pratiques et des plus utiles pour la conduite de la vie. Toutefois, pour ce qui nous concerne, nous croyons devoir faire quelques restrictions de détail qui n'incriminent en rien la valeur de l'ensemble; nous ne pouvons approuver tout à fait l'emploi trop répété du lait condensé pour la préparation de certains de ses mélanges diététiques, pas plus que nous ne souscrivons à l'usage systématique du miel, qui est recommandé trop souvent dans ses recettes culinaires. Il ne faut pas oublier que le lait condensé est un *produit de conserve*, donc *artificiel*, il a perdu une bonne partie de sa valeur vitalisante, au même titre qu'un fruit conservé ou cuit n'a pas le pouvoir énergétique et régénérateur d'un fruit frais ; quant au miel, il est parfois très mal toléré par certains individus, voir à ce sujet les observations de *Mono*.

Enfin notre auteur ne semble pas avoir beaucoup pratiqué la cure de jeûne et paraît en ignorer les multiples possibilités curatives, sinon il ne pourrait émettre des affirmations de la nature de celles que nous avons relevées dans sa brochure *Mets de fruits et légumes crus*, où il s'exprime comme suit : « Nous remplaçons les jours de jeûne absolu, qui ont si souvent des conséquences néfastes, par des jours où le malade ne prendra que des fruits. Cette manière de jeûner n'est point inférieure à la première et ses effets sont aussi efficaces. » Nous ne nous arrêterons pas aux « conséquences néfastes du jeûne » dont le présent ouvrage est une réfutation de tous les instants, mais nous répondrons encore à l'auteur que sa méthode est inférieure au jeûne absolu, en ce sens qu'elle

autres, recommandent de manger les fruits crus et bien mûrs au début et non à la fin des repas, ou encore de faire un repas composé uniquement de fruits; ils sont alors beaucoup mieux supportés par les estomacs délicats ou délabrés par de mauvais régimes antérieurs.

Une autre réserve abondante d'hydrates de carbone nous est fournie par les légumes riches en amidon, dont le prototype est la pomme de terre et le riz. Cependant, sous sa forme naturelle, l'amidon n'est pas directement assimilable par notre organisme, il nécessite un traitement spécial par la chaleur, qui le rend plus attaquable par la ptyaline et par le suc pancréatique; ces sécrétions transforment l'amidon par une série de dissociations en sucres invertis : dextrose et lévulose, qui sont directement utilisés par le foie pour constituer sa réserve de glycogène.

On sait que la ptyaline est un ferment qui se trouve dans la salive, d'où la nécessité de bien mâcher et de bien insaliver les aliments féculents (pommes de terre, riz, macaronis, pâtes, pain). Ces aliments, avalés sans mastication préalable, noyés trop souvent dans une grande quantité de liquide pour en permettre la déglutition, perdent une bonne partie de leur valeur alimentaire, et ils provoquent de plus par leur fermentation dans l'estomac et dans les intestins des gaz qui gênent le fonctionnement gastro-intestinal.

On oublie trop souvent que la digestion buccale est la première étape de la digestion générale et qu'elle n'en est pas la moins importante.

Il est assez difficile de fixer une ration type d'hydrates de carbone, car elle peut varier dans des proportions énormes suivant le genre de travail de l'individu.

Pour un *homme au repos*, on admet que 4 à 5 *grammes par kilogramme* du poids du corps sont suffisants, ce qui représente 280 à 350 *grammes* d'hydrates de carbone pour un individu de 70 kg. ; en réalité cette dose est toujours dépassée vu la mauvaise mastication de ces aliments dont le pouvoir nutritif est, de ce fait, fortement diminué. Le Dr Carton considère comme normale une ration de 350 à 500 *grammes* d'hydrates de carbone. C'est encore au même auteur que revient le mérite d'avoir attiré l'attention sur le danger de l'abus et même de la consommation régulière du sucre de betterave, sucre artificiel qui est une source d'acidification des humeurs, partant de déminéralisation et de décalcification; c'est le plus mauvais et le plus pernicieux des hydrates de carbone. Dans son excellente brochure : *Les trois aliments meurtriers (viande, sucre, alcool)*, le Dr Carton a développé tout au long cette thèse capitale; nous ne pouvons qu'y renvoyer le lecteur pour plus ample documentation.

demande environ dix fois plus de temps pour aboutir au même résultat curatif; nous en avons fait plus d'une fois l'expérience comparative et cela ressort nettement encore de l'exemple que nous avons reproduit, photographies à l'appui, d'après les travaux de *Georges Lindner*.

Dans le même ordre d'idées, parlant du sucre de betterave, qu'il considère comme un aliment mort parce qu'obtenu par des manipulations chimiques, *Mono* s'écrie : « Je ne puis m'empêcher de relever une hypocrisie collective de tous les soi-disant savants qui ont écrit sur les hydrates de carbone. Tous savent parfaitement que le sucre de betterave est impropre à l'alimentation, puisqu'il ne se dédouble pas dans notre intestin comme le sucre de canne, et constitue un danger pour nous. Mais aucun n'a osé le dire explicitement sauf le D^r Carton. »

Cette sérieuse mise en garde contre le sucre artificiel s'adresse surtout à toutes les personnes qui ont une tendance quelconque à faire de l'arthritisme ou de la déminéralisation.

Nous devons au D^r Carton la classification suivante des hydrocarbonés selon leur facilité digestive :

Aliments énergétiques de grand feu (pour estomacs robustes) : Pain complet et pain bis, pâtisseries lourdes, légumineuses sèches, miel, sucreries concentrées, confitures, fruits confits, sucre industriel.

Aliments de feu modéré : Pâtes, pâtisseries légères, marrons, lentilles, fromages, haricots en grains frais, chocolat, confitures au miel, fruits aqueux secs.

Aliments de feu doux : Pain blanc et farine blanche, petits pois frais et jeunes, riz, pommes de terre, sucres naturels et fruits aqueux.

Nous donnerons, d'après *Mono*, le tableau suivant, qui pourra être d'une grande utilité pour fixer la ration hydrocarbonée :

100 GRAMMES D'HYDRATES DE CARBONE

sont fournis par :

Pain blanc.....	190	grammes
Pain complet.....	200	»
Macaroni.....	13 8	»
Nouilles.....	145	»
Pruneaux.....	165	»
Figues sèches.....	162	»
Raisins secs.....	170	»
Pommes de terre à la vapeur	123	»
Pommes de terre bouillies	184	»
Riz.....	13 8	»
Marrons frais.....	260	»

Quant à la teneur en sucre des fruits frais, elle est sujette à des variations assez sensibles selon que l'année est humide ou sèche; le sucre peut varier de 20 % (figues, raisins) à 10 % (fraises, cerises, oranges); les poires, les pommes, les prunes ont un taux de sucre oscillant entre ces deux limites.

Retenons la forte teneur en sucre des pruneaux secs (73,07 %), des dattes (73,82 %), des raisins secs (70,95 %) et des figues sèches (63,42 %); ces fruits ont leur place toute marquée dans le sac des excursionnistes et des montagnards.

Parmi les végétaux riches en hydrates de carbone, notons tout spécialement les oignons (secs 67,34 %» frais '°>3 2 %), les haricots secs (61,54 %)> I^{es} lentilles sèches (59,18 %) les pois secs (59,49 %), les carottes (10,34 %), les marrons frais (35-39 %), les noix sèches (15,96 %) et les noisettes sèches (12,55 %)• Enfin, il ne faut pas oublier le pain qui, d'après Carton, doit constituer la base de l'alimentation; il ne se lasse pas d'en faire l'éloge et le glorifie en une page d'une belle envolée :

« Le pain est un aliment splendide, qui ne possède que des qualités.

» Pour nous, le pain doit redevenir ce qu'il était pour nos pères, l'aliment fondamental et sacré, celui sur lequel on traçait une croix avant de l'entamer, celui que dans certaines campagnes on faisait baiser aux enfants pour leur en inspirer le respect, quand ils l'avaient inconsidérément jeté à terre, celui que nos paysans d'autrefois taillaient religieusement à la miché, puis débitaient en menus fragments qu'ils mâchaient lentement et gravement.

» De tout temps, le pain fut avec le sel l'aliment qu'on offrait aux dieux qu'on adorait, aux étrangers qu'on accueillait avec cordialité, aux conquérants qu'on recevait pacifiquement...

» Depuis que l'humanité s'est adonnée à la nourriture carnée intensive, à l'alcool, aux sucreries et aux aliments industriels, le pain est méprisé, gaspillé et piétiné. Depuis que la désaffection du pain s'est donnée libre cours, le flot des maladies et des infirmités s'est enflé... »

Pour terminer cette revue des aliments hydrocarbonés sur une note poétique bien introduite par la page enthousiaste du D^r Carton, nous reproduirons ici un poème qui nous fut dédié par notre amie M^me Marie Dauguet, la délicate poétesse de la nature dont la renommée n'est plus à faire : ce poème, qui parut pour la première fois dans l'Almanach des Bons Templiers de 1916, que nous rédigeons alors, a sa place tout indiquée en fin de ce chapitre.

LE POÈME DU PAIN

Pour le D^r Ed. Bertholet,
d'entière amitié.

M. D.

*Je veux chanter le pain magnifique et serein,
Où l'âme de la terre et du soleil repose,
De leurs souffles unis profondément empreint ;
Le pain plus doux-fleurant qu'une haleine de rose.*

*Je veux chanter le pain présent dans le rayon,
Dans ce vouloir secret du sol que fend la houe ;
Dans l'averse nacrée au revers du sillon
Et dans son odorante et palpitante boue.*

*Je veux chanter le pain à l'immense saveur,
Evoquant l'horizon jusqu'au ciel déroulé
Quand le soleil aimant et lourd s'est écroulé
Sur l'automne plaintive et qui tendrement meurt.*

*Le pain mélodieux où revit la cadence
Des hymnes largement qui charment les labours,
Si pleines de sagesse et de haute éloquence.
Sous les brumes d'octobre étalant leurs velours.*

*Je veux chanter le pain à la saveur active,
Ressuscitant le geste où le semeur s'exerce,
Quand, mesurant son pas au refrain qui le berce,
Il lance dans l'air d'or les grains dont l'or s'avive.*

*Le pain tout pénétré des agrestes saveurs
D'avril riant et nu parmi les haies en fleurs,
Tandis qu'à ses chansons, en leurs clairs idiomes.
Répondent, frissonnants aux brises bleues, les chaumes.*

*Le pain dont le trésor se crée matériel
Sous les midis virils, robustes et sans voiles
Et dans ces nuits pâlies qui mènent par le ciel
Moissonné, nos désirs tremblants glaneurs d'étoiles.*

*Je veux chanter le pain et ses mille ferments.
Son goût plus émouvant qu'un accord, qu'un poème.
Le pain né du baiser profond de l'élément.
Le pain, fruit de la terre et du soleil qui s'aiment.*

*Son goût d'aube et de nuit, de printemps et d'automne,
Réunissant l'odeur des saisons et des heures ;
Le pain qui dans le sang royal et pur demeure.
Aux battements du cœur magnifiquement sonne.*

*Je veux chanter le pain jaillissant de l'éteule
Comme un grand fleuve ardent ; le pain rythmiquement
Battu par les fléaux, secoué par le van,
En écume d'argent, décollant de la meule ;*

*Aux poutres du moulin jetant des voies lactées ;
Le pain, quand on y mord, suscitant l'harmonie
Des huches, de la vanne aux larmes entêtées
Et le tic-tac sans fin des bavardes trémies.*

*Et le pain vigoureux que son levain soulève.
Et prenant son essor au fond du vieux pétrin ;
Le pain épris de vivre encor, le pain qui rêve
A côté du four d'or ouvrant son large écrin.*

*Je veux chanter le pain tout en blancs aromates.
Que la vieille servante a pétri dans la met ,
Dont boucle mollement la délicate pâte ;
Plus secret et plus doux qu'un clair de lune en mai.*

*Le pain vivant, montant jusqu'au bord des corbeilles
En l'ombre sourde et douce éparsé autour de lui,
Tandis qu'à la croisée obscurément reluit,
Irisant sa poussière, un peu d'aube vermeille.*

*Le pain, dans la fournaise, exalté, frémissant,
Et répandant partout, plus sacré que l'encens,
Plus pieux que l'encens, son admirable odeur ;
Le pain glorifiant mon rêve et mon labeur.*

Le Beuchot, 1915.

MARIE DAUGUET

3. RATION DE GRAISSE — (GRAISSES ET HUILES)

Les graisses, nous le savons déjà, fournissent les calories nécessaires à l'entretien de la chaleur animale, ce sont les aliments calorifiques types; ces substances peuvent, ainsi que nous l'avons déjà dit, remplacer les hydrates de carbone et vice versa.

Il est possible de se passer pendant un certain temps de toute substance graisseuse sans en ressentir grand dommage, ce qui n'est pas le cas lorsqu'on supprime totalement les hydrates de carbone.

Tout d'abord, il y a une différence capitale entre les graisses d'origine animale et celles qui sont de provenance végétale :

« Chimiquement, dit Mono, les corps gras (huiles et graisses) sont des glycérides ou des éthers neutres glycériques d'acides gras...

« Les huiles et les graisses végétales sont caractérisées par la présence de la phytostérine et ses congénères, tandis que les huiles et les graisses animales renferment un alcool correspondant à la cholestérine. Or on sait les ravages produits par la cholestérine dans l'organisme humain (on la retrouve en quantité importante : 0,3 à 1 % dans les calculs biliaires, dans les tissus des artérioscléreux, dans le liquide de l'ascite; les tumeurs de l'ovaire et du foie en contiennent une plus grande quantité). On comprendra pourquoi il ne faut pas prendre de graisses et d'huiles animales. C'est là un point de vue qu'aucun écrivain végétarien naturaliste n'avait exposé, je crois, et qu'il est important de retenir et de vulgariser. La cholestérine est insoluble dans l'eau et ne peut pas s'éliminer par la sueur. »

Dans les corps gras naturels, on trouve une forte proportion de lécitine (substance riche en phosphore), très utile à faibles doses pour favoriser le bon fonctionnement des cellules, celles du système nerveux tout spécialement.

Carton considère que la ration journalière de graisse doit être de *j gramme environ par kilogramme* de poids du corps, soit, pour un homme de 70 kilogrammes, 70 grammes de graisse, mais cette quantité peut osciller sans dommages de 70 à 30 grammes; Mono estime à 69 grammes la ration journalière utile; elle peut être obtenue, d'après lui, par le menu suivant :

20 grammes d'olives noires sèches.....	10gr.
3 cuillerées à bouche d'huile pour la salade.....	35gr.
2 cuillerées à soupe d'huile pour la cuisson des légumes . .	24 gr.

Total 69 gr.

D'après Carton, les corps gras se rangent en :

Aliments gras calorifiques de grand feu : Fruits oléagineux secs, graisses animales, margarine, caséine, végétaline.

Aliments gras de feu modéré: Beurre, huiles végétales.

Aliments gras de feu doux: Fruits oléagineux frais.

Le tableau suivant, que nous résumons comme les précédents d'après les ouvrages de Carton et d'après ceux de Mono, nous renseignera sur la richesse grasseuse moyenne de quelques aliments usuels :

Aliments d'origine animale. (permis par plusieurs nатурistes végétariens)	Beurre.....	• •	83,70%
	Crème fraîche . . . »	* •	23,85 %
	Fromages.....		30,20 %
Aliments d'origine végétale : (tolérés)	Cacao (poudre) . . . • •	• •	28,35%
		• •	24,32%
Aliments d'origine végétale: (bons)	Noix sèches58-62*9 % de graisse
	Noisettes sèches . . • -		62,32%
	Amandes sèches . . • •		54%
	Amandes fraîches . . • •		41%
	Arachides.....	• •	47,80%
		» »	51,90%
	Olives vertes • •		20,51 %

Pour les autres végétaux, la teneur en graisse peut varier de 0,20 à 4 grammes pour cent environ.

Les graisses d'origine végétale sont aussi digestibles, si ce n'est plus, que les graisses d'origine animale; rappelons-nous également qu'elles ne produisent pas, comme ces dernières, des substances de déchet telles que la cholestérine.

4. RATION MINÉRALE

En plus, et à côté des trois principaux aliments que nous venons de passer en revue, il faut encore introduire chaque jour dans notre régime une certaine quantité de sels minéraux en combinaisons organiques vitalisées.

« Sans minéraux vitalisés, dit Carton, c'est la déroute des fonctions organiques, l'entrave des réactions diastasiques, la paralysie vitale, le manque de vigueur et d'endurance assurés. »

A. Gautier estime très approximativement que la ration journalière de sels se monte à 22 ou 23 grammes environ, dont la moitié est représentée par du chlorure de sodium (sel de cuisine), 1 à 2 gr. de phosphore, autant de soufre, des doses infinitésimales, mais nécessaires, de fer, de magnésium, d'arsenic, de manganèse et enfin du calcium (chaux), surtout au moment de la croissance (formation des os et des dents).

Il est à retenir que ces sels sont beaucoup plus actifs et assimilables lorsqu'ils se trouvent en combinaison organique dans les végétaux ou dans les fruits mûrs et frais.

Mono, en se basant sur les travaux du Dr Arthur P. Luff, insiste tout particulièrement sur le fait que les sels minéraux fabriqués chimiquement ou provenant de tissus animaux sont des sels morts ou usés et qui « ne valent jamais, à beaucoup près, ceux des aliments que j'ai appelés «Aliments médicaments».

Détail intéressant et capital, le sel de cuisine ne doit jamais être ajouté aux aliments pendant la cuisson, mais après seulement; en effet, l'eau salée bout vers 108° au lieu de 100°, or, à cette température, tous les éléments vivants, combinaisons organiques, vitamines et diastases, sont radicalement détruits.

« Sauf dans les cas d'abstinence complète, nous apprend Mono, le sel reste toujours en la même proportion dans l'économie. Il est bon de jeûner fréquemment pour assurer son élimination, et par conséquent son remplacement, par de nouveaux apports.

» L'élimination des sels par le jeûne produisant la déshydratation des tissus entraînera ainsi les hydropisies, les œdèmes, l'ascite, la maladie de Bright (albuminurie). »

D'après Mono, nous donnons un tableau synthétique et comparatif de la richesse en sels divers des végétaux :

TABLEAU DES SELS MINÉRAUX CONTENUS DANS
100 GRAMMES DE CENDRES DU VÉGÉTAL :

Légumes	Sonde .UiffQW ⁿ C ⁿ s ⁴	Carbonates	Sels de potasse	Sels de chaux	Phosphates (Phosphore)	Sulfates (Soufre)	Chlorures (Chlore)
Epinards	31,42	26,00	23,43	40,64	8,56	4,44	7,78
Betteraves . . .	31,17	15,60	38,33	2,58	8,26	2,41	18,13
Haricots verts. .	30,50	12,35	46,50	17,48	12,21	6,82	2,50
	19,33	20,80	33,14	13,06	14,39	1,10	22,14
Asperges	16,79	8,45	39,21	5,05	21,93	5,40	6,62
Carottes	14,17	13,00	53,36	6,88	15,02	5,20	3,70
Choux de Brux.	12,60	12,35	35,00	6,16	14,20	8,31	3,00
Laitues	n,80	11,05	48,01	15,02	9,62	3,92	8,80
Chou-fleur . . .	10,87	13,20	23,46	23,33	22,15	14,16	4,83
Navet.....	6,37	20,80	54,05	13,38	9,26	12,47	5,06
Feuilles de navets	4,19	11,70	30,55	37,75	16,15	15,27	7,33
Pois verts . . .	5,20	5,20	38,96	4,98	35,62	4,36	2,10
Chou	2,39	5,85	37,71	17,14	11,99	7,28	9,09
Pommes de terre.	2,18	17,55	56,03	5,46	15,99	5,60	2,50

Pour que ces sels soient réellement profitables, le mieux est de consommer les végétaux à l'état cru après les avoir bien mastiqués; comme la cuisson à l'eau détruit en grande partie la combinaison organique de ces sels et qu'elle altère également la structure des corps aromatiques des aliments, Mono insiste sur le fait qu'il faut toujours faire cuire les légumes à l'huile et à l'étouffée. On se servira de préférence d'huile d'arachides surfine (rufisque), ou à son défaut d'huile d'olives.

Une expérience bien simple convaincra de la grande différence des deux modes de cuisson; il suffira de procéder comparativement à la cuisson de choux à l'eau et à l'huile; tandis que les choux cuits à l'eau exhaleront une odeur sulfureuse nauséabonde, ceux qui seront préparés à l'huile ne dégageront presque aucune odeur; cette simple constatation olfactive, à la portée du premier venu, en dit plus long que de longs discours sur la grande différence qui existe entre ces deux modes de préparation culinaire. On trouvera dans les ouvrages de Mono, *Discours d'un empirique* et *Guérison, santé par les aliments*, toutes les indications utiles militant en faveur de la supériorité de la cuisine à l'huile, conservatrice des principes nutritifs et des substances aromatiques.

Carton range aussi les aliments minéralisants dans les trois catégories qu'il a constituées :

Aliments minéralisants de grand feu : Pain complet et bis, céréales entières, bouillon de légumes et de céréales, eaux de cuisson des légumes, légumes cuits à l'étuvée.

Aliments minéralisants de feu modéré : Jaunes d'oeuf, lait.

Aliments minéralisants de feu doux : Légumes verts cuits, salades vertes crues, fruits crus, non privés de leur écorce, eau pure de source ou de rivière non bouillie.

5. LA RATION LIQUIDE

Les cellules et les organes de notre corps renferment environ 43 % d'eau, ainsi un homme de 70 kilogrammes est constitué par un peu plus de 30 kilogrammes de liquides; cette simple constatation nous montre déjà combien l'eau est indispensable à la vie de notre organisme; si l'on peut facilement se passer d'aliments solides et jeûner durant de nombreuses semaines, il n'en va pas de même pour la privation d'eau qui provoque immédiatement des troubles graves; l'eau est absolument nécessaire aux cellules pour entretenir les échanges chimiques, pour favoriser la dilution des produits toxiques de combustion, pour en faciliter l'élimination par les selles, par la sueur et par la respiration.

La quantité d'eau indispensable au bon fonctionnement de l'organisme varie beaucoup selon les individus, leur régime, leur âge, leur travail, la saison et le climat, facteurs qui tous modifient grandement l'activité des échanges cellulaires; par exemple le régime carné, beaucoup plus toxique, nécessite l'absorption d'une plus grande quantité de liquide pour diluer et éliminer les poisons engendrés par la viande.

On admet en général qu'il faut une moyenne de *deux à deux et demi litres* d'eau pour un homme de 70 kilogrammes; les aliments ingérés dans la journée en fournissent environ un litre (900 à 1000 gr.), le reste doit provenir des boissons prises de préférence le matin à jeun (un verre d'eau pure) ou entre les repas pour ne pas trop diluer le bol alimentaire. Les fruits sont excessivement riches en une eau physiologique et très saine; ils sont des plus utiles pour étancher la soif.

« Les sujets qui abusent d'aliments nocifs sont perpétuellement assoiffés, dit Carton; souvent ceux qui suivent des régimes hypotoxiques, fruitariens ou végétariens ne boivent pour ainsi dire plus, parce qu'ils trouvent assez d'eau dans les fruits et les légumes qu'ils consomment et n'ont plus de besoins exagérés de diluer des poisons alimentaires absorbés. » L'expérience est élémentaire, il appartient à chacun de la répéter pour se convaincre de la réalité de ces faits; il n'y a qu'à poursuivre l'essai assez longtemps pour permettre aux poisons de l'ancien régime d'être éliminés.

Tous les naturistes s'accordent à reconnaître que la meilleure boisson est l'eau pure. Il est recommandé de prendre un verre d'eau à jeun, au moment du réveil; on a remarqué que celle-ci s'éliminait plus vite que le liquide absorbé au moment des repas, qui, mélangé au bol alimentaire, stationne beaucoup plus longtemps dans l'estomac et les intestins; l'eau prise ainsi au saut du lit fait un excellent lavage interne des cellules, il est tout aussi indiqué que le lavage externe quotidien.

Un individu normal élimine en moyenne, chaque jour, 100 gr. d'eau par les matières fécales, 1200 gr. par les urines, 700 à 800 gr. par la peau, 400 à 500 gr. par les poumons (Carton); ces proportions sont du reste sujettes à de grandes variations selon l'état et l'activité du sujet.

6. DIASTASES ET VITAMINES

Au cours de notre étude, nous avons insisté sur le fait qu'il fallait consommer autant que possible les aliments à l'état frais et naturel, car c'est ainsi qu'ils sont le plus profitables à l'organisme; les légumes cueillis dans le potager immédiatement avant le repas, les fruits

mangés sur l'arbre sont les plus succulents et les plus sapides, leur Koût n'a rien de comparable à celui des aliments qui ont traîné dans les boutiques de primeurs, parce que, sitôt arrachés ou séparés de l'arbre, les végétaux et les fruits perdent peu à peu leur vitalité, leurs ferments vivants, leurs diastases et leurs vitamines.

La cuisson est le moyen le plus sûr pour détruire ces corps subtils et délicats; elle fait disparaître aussi ce qu'on est convenu d'appeler la force vitale latente, incluse dans tout végétal; personne n'aurait l'idée d'ébouillanter un plant de salade avant de le mettre en terre, car tout le monde sait qu'il a perdu sa vitalité ; mais on oublie ce fait si simple aussitôt qu'il s'agit de l'alimentation des humains. Les semences ayant subi la cuisson sont devenues également stériles et inertes. Ces faits sont d'observation si banale qu'on hésite à les relever et cependant ils semblent ne rien avoir appris aux hommes qui, pour la plupart, s'obstinent à demander le gros de leur alimentation à des mets cuits, rôtis, grillés, stérilisés ou conservés, partant privés de leur vitalité, c'est-à-dire *morts*. C'est la raison pour laquelle tous les naturalistes insistent pour introduire *dans chaque repas des crudités*, légumes ou fruits bien mûrs, aliments vitalisés et vitalisants par excellence.

Les *diastases* sont des ferments solubles, non figurés (ne pouvant être vus au microscope); elles possèdent la propriété d'attaquer certains corps et de les transformer en substances nouvelles plus assimilables. Leur pouvoir de dissociation est considérable ; ces substances agissent à dose quasi homéopathique, produisant des transformations chimiques remarquables tant par la quantité que par la durée, car elles ne perdent que très peu de leur pouvoir au cours de ces processus ; leur action, par contre, est rapidement annihilée par la chaleur et par les antiseptiques.

La plus forte proportion de diastases se trouve cantonnée dans les tissus germinatifs : œufs, graines et fruits. Pour pouvoir manifester toute leur activité, ces diastases doivent être libérées des tissus qui les renferment, par un broyage, d'où nouvelle justification de la nécessité de procéder à la mastication consciencieuse des aliments.

« Dans de simples feuilles, dit *Carton*, on peut mettre en évidence cette présence des diastases et leur action efficace, après rupture des cellules qui les renfermaient. L'odeur d'amande amère des feuilles de laurier-cerise, la saveur piquante des feuilles de cresson ne sont pas perceptibles quand les feuilles sont intactes, mais elles se développent aussitôt après la rupture et le broyage des cellules, c'est-à-dire après le mélange des glycosides et des diastases que ces feuilles contenaient séparément. »

Les *vitamines*, découvertes par Funck, peuvent également être rangées dans le groupe des ferments figurés ; elles se rencontrent aussi dans les aliments frais et vivants ; il y a plusieurs espèces de vitamines : les unes sont solubles dans les corps gras et se trouvent plus spécialement dans le lait, le beurre, le jaune d'œuf, l'huile; d'autres, solubles dans l'eau, se trouvent surtout dans les graines de céréales, dans les

fruits, les feuilles de légumes, spécialement dans les parties vertes, riches en chlorophylle; ce sont en effet les parties vertes des salades qui sont les plus profitables et non les cœurs ou les légumes blanchis, anémiques, que l'on utilise de préférence dans l'alimentation dite raffinée.

Les propriétés et la nature de ces vitamines sont encore à l'étude, mais on sait par les expériences faites sur l'animal qu'un régime privé de vitamines (animaux nourris uniquement d'aliments stérilisés et dévitalisés) provoque au bout d'un certain temps des troubles nutritifs très graves, pouvant amener une cachexie mortelle. On a vu aussi, qu'en adjoignant au régime de ces animaux cachectisés de petites doses d'ahment cru naturel, on pouvait enrayer la maladie et provoquer un prompt retour des forces. Ces troubles causés par carence de vitamines et de diastases ont été aussi observés chez l'homme astreint à une nourriture anormale et artificielle, comme ce fut le cas de certains explorateurs, réduits pour toute nourriture à leurs seules provisions de conserves. Le béribéri, le scorbut, la pellagre sont des affections qui se développent à la suite de régimes dévitalisés, formés surtout de riz décortiqué, d'aliments stérilisés en boîtes et de produits artificiels.

Le scorbut, qui sévissait autrefois sur les navires où la nourriture consistait en conserves, a disparu depuis que le régime est plus varié et qu'il renferme des aliments frais vitalisés.

Le rachitisme et le dépérissement général étaient le sort des nourrissons alimentés exclusivement au lait bouilli et stérilisé, privé de ses ferments et de ses vitamines.

A propos des vitamines et des diastases, Mono estime que l'on est placé entre trois possibilités :

1. Cuire au four et tuer tout.
2. Cuire à l'eau ou à la vapeur et décomposer les légumes dangereusement.
3. Cuire à l'étouffée sans eau à 100° ou manger cru.

C'est naturellement la troisième méthode qui remporte ses suffrages.

A part la chaleur, nous avons vu que les antiseptiques étaient très nuisibles pour les diastases; il en est de même pour toutes les substances chimiques médicamenteuses prises à haute dose ; on ignore trop que le bicarbonate de soude exerce un effet fâcheux sur le pouvoir des ferments digestifs, il en va de même pour les boissons gazeuses contenant de l'acide carbonique.

Carton s'élève avec vigueur contre l'emploi abusif des médicaments chimiques. « On juge ainsi, dit-il, de l'influence désastreuse qu'exerce sur les phénomènes de la digestion et plus tard sur toutes les réactions diastasiques qui s'accomplissent au sein des tissus du corps, l'absorption des médicaments, des drogues violentes à haut potentiel énergétique : alcool, mercure, arsenic, créosote, tannin, quinine, etc. »

Il y a 20 ans, le Dr R. Lavezzari a publié dans *La science spirituelle* (N^{ÜB} 7-8, avril-juin 1930), un article très intéressant sur « Les vitamines et les forces éthériques ». Il commence par rappeler les enseignements du Dr R. Steiner qui admet « qu'à la base même de tout notre système solaire se trouvent les quatre éthers primordiaux qu'il a appelés *éther de chaleur, éther de lumière, éther chimique et de son, enfin éther de vie* ». Chez l'homme, tous les phénomènes sont, d'après lui, plus ou moins conditionnés par l'action de ces éthers. Leur jeu harmonieux en nous produit la santé, leur désharmonie la maladie... Les vitamines ne seraient pas autre chose que « l'activation » de certaines substances terrestres sous l'influence des quatre éthers... Comme les vitamines agissent, ainsi que nous l'avons déjà dit, plutôt qualitativement que quantitativement, on peut en conclure, d'après Lavezzari, « qu'il s'agit d'une manifestation tout à fait spéciale de l'énergie, un peu analogue à celle de la radioactivité ».

« Il est maintenant admis que les êtres vivants, dit-il, sont non seulement des accumulateurs d'énergie cosmique, mais aussi de véritables transformateurs. D'après les recherches de Hess, Kugelmass, Steenbock, les plantes seraient pour le corps humain les meilleures sources de rayons ultra-violet. »

D'après Steiner, chaque être vivant possède un noyau de forces éthériques qu'il a dénommées *H forces éthériques formatrices* » ou encore corps éthérique ; ce sont ces forces qui sont la cause de tous les phénomènes biologiques. « Et les vitamines elles-mêmes ne seraient que l'aboutissant ultime de ces mêmes forces éthériques dans la matière vivante. » Entre les forces éthériques cosmiques et l'être humain circule un courant continu indispensable à la vie. Ces forces peuvent pénétrer en nous par deux voies distinctes : par la digestion, d'une part, et par les organes des sens, d'autre part. Pour Lavezzari, « nos sens font pénétrer à tout instant en nous des ondes vivantes d'énergie éthérique ». Ces deux courants auraient pour sièges respectifs la tête et les organes abdominaux; ils « sont harmonisés par la fonction rythmique de la respiration et de la circulation. La santé est le résultat du jeu harmonieux de ces trois systèmes, la maladie est le résultat de leur désharmonie. »

A la suite d'expériences répétées faites au Laboratoire d'Arlesheim pour prouver l'action vitalisante des vitamines sur des levures, le Dr *Hauschaka* conclut à une action dynamogène très nette produite par celles-ci.

Le Dr Lavezzari résume son enseignement sur les vitamines comme suit :

« La vitamine A, correspondant à l'éther de chaleur, produit par son absence des troubles de croissance. On sait que ce facteur A se trouve essentiellement dans les corps gras et le beurre.

» La vitamine C, correspondant à l'éther de lumière, produit par son absence le scorbut. Nous avons vu aussi les grandes analogies existant entre

le scorbut et la tuberculose. Le facteur C existe essentiellement dans le suc des fruits frais.

» La vitamine B, correspondant à l'éther chimique, produit par son absence le bériberi. Ce facteur se trouve essentiellement dans l'écorce des fruits et des céréales, dans les légumineuses et dans les amandes.

» Enfin la vitamine D, correspondant à l'éther de vie, produit par son absence le rachitisme. On sait que le facteur D existe essentiellement dans les sels, le phosphore, la chaux. »

Ces observations méritaient de nous retenir quelques instants, car elles peuvent être fécondes en applications pratiques.

En résumé, les aliments vitalisants les meilleurs seront les fruits crus et bien mûrs, les fruits oléagineux, noix, noisettes, amandes, les légumes verts crus, salades (surtout les parties vertes), les céréales entières, la farine de blé complet fraîchement moulu, le blé germé; on peut y ajouter les œufs nature, le lait non bouilli, le beurre, le lait caillé et les fromages.

Pour être bien composé, le menu de chaque repas devra contenir au moins un ou plusieurs de ces aliments vitalisants.

HARMONIES ET DÉSHARMONIES ALIMENTAIRES

Il y aurait encore beaucoup à dire sur les *harmonies* et les *désharmonies alimentaires*; nous ne saurions mieux faire que de renvoyer le lecteur curieux d'étudier à fond cette intéressante question, au Traité du D^r Carton, qui en a fait une étude magistrale.

« Les désordres digestifs, dit-il entre autres, proviennent principalement de l'assemblage des viandes et poissons, des boissons fermentées et alcools, des sucreries, corps gras concentrés d'une part, avec les aliments physiologiques et naturels, légumes et fruits d'autre part, surtout s'ils sont mangés à l'état cm. »

Pour les estomacs délicats ou abîmés par un régime carné incendiaire, il est préférable de *commencer le repas* par les aliments naturels et crus, fruits et salades; ces aliments, pris ainsi au début du repas, sont rafraîchissants, beaucoup mieux tolérés et mieux assimilés.

Le lait cru entrave souvent la digestion lorsqu'il est pris comme boisson pendant un repas, ce qui n'est pas le cas de la crème fraîche ou du lait caillé, plus riches en diastases et en vitamines.

Les sucres artificiels (sucre de betterave surtout) et les viandes sont en général d'un assemblage extrêmement fâcheux et désharmonique; il en est de même du pain complet et de la viande, aussi les carnivores recherchent-ils d'instinct le pain le plus blanc possible.

Tous les aliments naturels et crus s'harmonisent par contre très

bien. Certains auteurs ne veulent pas mélanger les salades avec les fruits crus.

LE FLETCHÉRISME

Nous avons déjà insisté à plusieurs reprises sur la nécessité de mâcher minutieusement les aliments, pour les triturer le plus finement possible afin de les réduire en une bouillie assimilable. On ignore trop dans le public que la mastication et l'insalivation des aliments constituent une des phases de la digestion des plus importantes, et que c'est d'elle que dépend la bonne ou la mauvaise digestion gastro-intestinale subséquente. Ce n'est pas pour rien que la nature nous a dotés de glandes salivaires nombreuses et très actives, sécrétant chaque jour chez l'homme normal environ un litre et demi d'un liquide riche en ferment saccharifiant : la ptyaline ; cette production salivaire est encore augmentée par une mastication exacte et prolongée.

Chaque personne soucieuse de sa santé et désireuse de bien digérer devrait avoir la patience de s'astreindre à mâcher tous les aliments jusqu'à complète trituration; ils ne devraient jamais être avalés avant d'avoir été réduits en une bouillie homogène. *On peut poser en principe que celui qui boit en mangeant mastique mal et qu'il avale goulûment des aliments non triturés et insalivés, donc impropres à une bonne digestion gastro-intestinale.*

Le capitaine *Paul Mauries*, qui fit l'essai systématiquement d'une mastication lente et complète, et qui vit sa santé se rétablir par ce procédé à la portée de tous, fut un des premiers auteurs qui attira l'attention sur l'importance physiologique de la digestion buccale. Nous citerons, d'après Carton, quelques-uns des préceptes du capitaine Mauries, dont chacun peut faire son profit.

«Pour que l'estomac fonctionne rapidement et parfaitement, il faut que tous les aliments sans exception fassent une station assez prolongée dans la bouche avant la déglutition... Il ne suffit pas de dire aux malades de manger lentement; il faut ***exiger d'eux*** qu'ils conservent les aliments... ***trente secondes environ*** dans la bouche avant d'avalier. ***Tout est là. La santé est à ce prix...*** Il faudra même avoir près de soi, pendant les repas, une montre, afin d'observer exactement les trente secondes que je prescris pour tous les aliments, ***solides ou liquides***. Cette prudence, cette attention soutenue, seront vite récompensées... C'est dans la bouche qu'on soigne l'estomac, et l'estomac satisfait et reconnaissant soigne à son tour tous les autres organes... Il faut ***cesser de manger comme tout le monde***, car tout le monde mange d'une façon déplorable. »

Quelques années après la publication de la brochure de Mauries, parurent, dans le même ordre d'idées, les travaux d'*Horace Fletcher*, qui, enthousiasmé par la découverte de l'excellence de la mastication qu'il avait faite indépendamment de Mauries, consacra tout son temps

et ses efforts à faire connaître la nécessité de bien mâcher; depuis ses travaux on parle dans la littérature naturiste de la «*fletcherisation* » des aliments; fletcheriser est devenu le verbe consacré pour indiquer la mastication, la trituration et l'insalivation parfaites des aliments.

Fletcher avait été abandonné par les médecins comme incurable et voué au dépérissement à bref délai; c'est alors qu'il résolut de faire l'essai de bien mastiquer tous les aliments; il eut le bonheur de voir sa santé se rétablir peu à peu et les forces lui revenir complètement, à tel point qu'il devint un sportif rompu à toutes les performances physiques, lui, le valétudinaire condamné par la science officielle!

Il démontra, preuves expérimentales à l'appui, que notre régime habituel était de la suralimentation grave et constante, que par sa méthode on pouvait réduire de plus de 50 % la ration alimentaire, et qu'une livre de nourriture sèche était plus que suffisante pour entretenir la santé et la vigueur physiques.

Bien avant ces auteurs, les Yogis de l'Inde recommandaient et pratiquaient la mastication lente et minutieuse dans le but d'extraire des aliments toute leur provision de force vitale, tout leur *Prana*, afin de pouvoir se l'incorporer complètement; d'après eux, tant qu'il se manifeste encore un goût en mâchant, le Prana est encore en cours de dégagement et s'assimile par le moyen des nerfs gustatifs, aussi faut-il continuer à malaxer les aliments dans la bouche jusqu'à épuisement de toute saveur; alors seulement ils ont livré complètement leur vitalité et peuvent être déglutis pour subir les digestions ultérieures.

Mukerji, dans son livre : *Brahmane et paria*, nous raconte l'histoire d'un saint ascète dont il eut l'occasion de faire la connaissance, et qui pratiquait ce mode de faire. « C'était un personnage très singulier. Il ne faisait jamais plus d'un repas par jour. » A celui qui sait tirer des aliments ce qu'ils ont de nourrissant, un repas suffit, disait-il.

Dans son étude sur le *Traitement mental*, *Caillet* insiste aussi sur le fait que : « Le *psychiste* doit attacher une importance capitale à ce que l'on considère trop généralement comme un détail sans importance : la *mastication des aliments*. » D'accord avec les Yogis, Caillet estime que cette trituration lente a pour propriété non seulement de préparer les aliments pour une bonne digestion gastro-intestinale, mais encore de recharger directement les centres nerveux par le dégagement de force vitale, de Prana, au cours de la mastication. Il rapporte, à l'appui de sa thèse, l'avis du Yogi *Ramacharaka*, qui prétend par expérience personnelle qu'une « bouchée de pain traitée de cette manière donnera à peu près deux fois plus de « nutrition » qu'une autre pareille avalée à la manière ordinaire, et fournira trois fois plus de Prana-aliment. »

Un conseil pratique que nous donnons à ceux qui désirent s'essayer à la pratique de cette méthode, s'ils ne veulent pas employer la montre, comme le recommande Mauries, pour calculer le temps d'une mastication suffisante, c'est de s'habituer à mâcher du pain ou des

pommes de terre bouillies sans boire aucun liquide et de triturer ces aliments jusqu'à ce que se développe dans la bouche la saveur légèrement sucrée, indice de la transformation, par la ptyaline de la salive, des amidons en sucres invertis.

Nous terminerons notre revue succincte des régimes alimentaires normaux par une excellente citation de Carton, dont tout le monde pourra faire son profit.

« Une mastication soigneuse permet de recueillir intégralement les excitations alimentaires et d'incorporer le maximum d'énergie potentielle de l'aliment. *On vit*, nous le répétons toujours, *presque autant d'excitation que de matériaux chimiques*. L'aliment reconforte, apporte des énergies impondérables et libère du potentiel rien que par son contact gustatif. »

Il y aurait encore beaucoup à dire sur l'hygiène alimentaire, mais nous ne voulons pas allonger; ceux que cette question intéresse n'auront qu'à se reporter aux excellents ouvrages des D^{rs} P. Carton, M. Bircher-Benner, Möller, Riedlin, L. Pascault, *Mono*, dont on trouvera la mention détaillée à l'index bibliographique de notre ouvrage. On puisera dans ces livres de nombreux renseignements intéressants dont il suffira à chacun de faire la synthèse afin d'en extraire la «*moelle substantifique* », comme disait Rabelais.

Enfin, pour arriver à un développement harmonieux du corps et de l'esprit, pour réaliser pleinement le « *mens sana in corpore sano* » des anciens sages, il ne suffit pas de se nettoyer de temps en temps par le jeûne ou de suivre seulement une diète rationnelle; on se trouvera bien d'y adjoindre encore la pratique d'exercices musculaires journaliers, notamment la marche, qui ne doit pas être négligée, et la pratique de la concentration méditative.

Les personnes à profession sédentaire, les intellectuels qui négligent trop souvent la culture de leurs muscles, s'engrassent beaucoup plus facilement, et souffrent, en général, de tous les malaises de l'arthritisme, en même temps qu'ils voient leur puissance intellectuelle diminuer à la suite de cette intoxication.

A ceux qui ne disposent pas de beaucoup de temps, et ils sont nombreux à notre époque enfiévrée, nous recommandons la brochure de J. P. Muller : *Mon système ; quinze minutes d'exercice par jour pour la santé*. L'auteur a synthétisé dans ce petit ouvrage, et cela d'une façon claire et facilement praticable dans la vie de tous les jours, une série d'exercices à la portée de tout le monde, afin de faire fonctionner tour à tour la totalité de nos muscles et de faciliter ainsi la respiration, la circulation et l'oxygénation du sang et des tissus. Tous ceux qui

auront la volonté et l'énergie de pratiquer régulièrement ces exercices en seront récompensés par la souplesse et le bien-être qu'ils en retireront à bref délai.

« Même si vous vous jugez fort et bien portant, nous dit *Muller*, habituez-vous néanmoins au bain quotidien et à l'exercice de tous les muscles. Au cas où vous êtes vraiment assez heureux pour posséder une bonne santé, imposez-vous ce petit dérangement pour la maintenir intacte, pour en être plus sûr. Il n'y aura que le premier pas qui vous coûtera peut-être un peu. Mais vous prendrez bien vite tant de goût à ces quinze minutes de régénération physique que vous ne voudrez plus vous en priver à aucun prix. »

Sont également à recommander les exercices de la méthode *Hébert*, qui ont beaucoup d'analogie avec ceux de Müller.

Il ne faut pas négliger non plus de pratiquer le *bain d'air quotidien* ; le contact direct de l'air avec la peau nue, ioà 15 minutes, par jour est excessivement tonifiant, surtout lorsqu'on y ajoute la pratique d'une hydrothérapie rationnelle. Les bains de soleil judicieusement dosés sont à recommander également en raison de leur action vitalisante.

Nous n'aurons garde d'oublier non plus les exercices respiratoires profonds et rythmés avec périodes de méditation et de concentration mentale selon la méthode des Yogis et du *D^r Hanish¹* qui estiment, par ces procédés, pouvoir capter directement une provision de forces vitales cosmiques, se mettant ainsi en rapport immédiat avec les forces les plus subtiles et les plus agissantes de la nature.

C'est alors seulement que nous réaliserons, par la pratique raisonnée de toutes ces règles d'hygiène naturiste, une synthèse harmonieuse de tous les facteurs capables de prolonger la vie en un rythme normal.

C'est alors seulement que nous pourrons mener une vie simple, sobre, saine et sage, qui permettra à l'esprit, dégagé de l'emprise des liens grossiers de la matière, de se développer et de s'épanouir pleinement selon les lois de l'évolution et de la progression naturelles.

C'est alors seulement que nous aurons atteint le *parfait bonheur*, par un équilibre harmonieux de toutes nos fonctions physiques, psychiques et spirituelles.

¹ Voir *L'art de la respiration et de la santé*, par le D^r HANISH, Publications Mazedanzan, traduction par Carlos Bungé, Paris, 1932.

Le jeûne devant la Justice

UNE MÉTHODE aussi simple, aussi naturelle que le jeûne, allant directement à l'encontre des idées médicales officielles, ne pouvait être bien vue des milieux universitaires et académiques, trop imbus des théories matérialistes de la suralimentation à tout prix, avec son corollaire inévitable : la peur irraisonnée du dépérissement fatal par privation alimentaire.

Nous avons déjà mentionné les désagréments, causés en Amérique, au D^r Dewey et à son élève, la doctoresse Hazzard, à l'occasion de quelques cas ayant eu une issue fatale ; on s'empessa d'en incriminer la cure de jeûne, alors qu'en réalité les malades étaient atteints d'affections incurables ou qu'ils étaient venus trop tard au traitement. On considérait à cette époque, le D^r Dewey et ses adeptes, comme de dangereux illuminés auxquels il fallait absolument retirer l'autorisation de la pratique médicale afin de préserver les patients de ces cures insensées ! La Justice fut alarmée par ces défenseurs de la tradition sacro-sainte, protecteurs attirés de la santé publique; on fit de nombreuses enquêtes, des autopsies, mais en vain; le Tribunal, vivement impressionné par la quantité de guérisons obtenues par la méthode de Dewey, dans des cas désespérés et abandonnés par la médecine officielle, rendit un acte de non-lieu.

Il n'en fut pas de même en Allemagne, où, en 1925, le D^r Nordwall, de Norden (Frise occidentale), fut condamné par le Tribunal pour homicide par imprudence à la suite d'une cure de jeûne, fatale, non du fait du médecin, mais par la propre faute du défunt

Nous résumerons ce cas qui est des plus instructifs, d'après la brochure publiée par le D^r Möller, expert de la partie défenderesse.

En matière d'introduction, le D^r Möller constate mélancoliquement que, bien que pratiquant avec grand succès depuis plus de vingt-deux ans la cure de jeûne sur ses nombreux patients, ce traitement était loin d'avoir les faveurs officielles ; écoutons-le plutôt : « *Cette méthode curative qui nous est d'un si grand secours pour traiter les maladies chroniques rebelles, n'a pas encore été l'objet d'une étude sérieuse de lu*

part de la médecine officielle. On ne veut pas reconnaître cette thérapeutique; on la considère même comme dangereuse et funeste et *on se garde bien d'en faire l'essai.* »

Nous avons déjà rapporté que les adversaires du jeûne ne manquèrent pas de faire grand tapage autour de la mort prématurée d'Ehret, partisan du jeûne et du régime fruitarien; ils ne se firent pas faute de l'attribuer à ses pratiques « insensées », à ses cures excessives et à son régime « antiscientifique », alors qu'il est pourtant parfaitement établi qu'Ehret fut la victime malheureuse d'un accident stupide; mais comme l'accident avait eu lieu dans le Nouveau Monde, la calomnie avait beau jeu et pouvait aller son train dans notre vieille Europe, et malgré tous les démentis cette légende court encore.

Le cas du D^r Nordwall n'est donc pas unique, mais il est remarquable par la condamnation arbitraire et injuste dont il fut la victime; c'est pourquoi le D^r Möller, fort des expériences acquises au cours de sa longue pratique du jeûne, a estimé qu'il devait rompre une lance en faveur de son collègue « malheureux et iniquement condamné » ; il s'est senti d'autant plus poussé à prendre sa défense qu'il estime que les adversaires médicaux du jeûne ne manqueront pas de se servir de ce jugement pour dire qu'il a été prouvé juridiquement que cette méthode curative était dangereuse et qu'elle pouvait amener la mort malgré la surveillance médicale. « Des affirmations aussi péremptoires, émanant de cercles officiels, sont de nature à enrayer pour de longues années la recherche de la vérité et les vrais progrès de la science médicale. »

Le D^r Möller nous apprend que son collègue, le D^r Nordwall est un jeune médecin actif, intelligent et très consciencieux; qu'avant de pratiquer cette méthode sur ses patients il en fit l'essai sur lui-même pour s'assurer de sa complète innocuité.

Lors de son procès, le D^r Nordwall cita à la barre, comme témoins à décharge, de nombreux clients guéris par le jeûne; tous se déclarent enchantés de leur cure; ils en vantaient les résultats heureux. Parmi quelques cas remarquables, citons entre autres :

Une institutrice de 36 ans, de constitution délicate et faible, avait été traitée sans succès par plusieurs médecins, voire même par des professeurs et des spécialistes renommés, pour une affection grave de la peau; ces traitements variés furent plus nuisibles qu'utiles, et voyant sa santé fortement ébranlée, elle résolut de suivre une cure de jeûne sous la surveillance du D^r Nordwall; après trois séries, dont la plus longue dura 46 jours, la malade fut complètement rétablie à tout point de vue.

Une dame vint déposer qu'elle avait été délivrée de douleurs stomacales chroniques très violentes à la suite d'un jeûne complet de 56 jours; depuis lors sa santé avait été parfaite.

Un autre patient déclara qu'il avait été traité en vain par plusieurs sommités médicales pour une grave dépression nerveuse qui lui avait

rendu tout travail cérébral impossible ; il avait été contraint d'abandonner ses études universitaires et de renoncer à sa place de maître secondaire. A la suite de plusieurs cures de jeûne, dont une de 47 jours, il fut si bien rétabli qu'il put accepter un poste important de directeur d'un grand institut et remplir les devoirs multiples de sa charge à la complète satisfaction de tous et sans fatigue aucune.

Enfin, détail piquant, ce fut la propre sœur du défunt qui vint affirmer qu'après un jeûne de 46 jours, elle avait été radicalement guérie d'une affection de la matrice, rebelle à tout traitement par les méthodes habituelles.

Il semble que tous ces témoignages concordants auraient dû convaincre les juges de l'innocuité du jeûne, sinon de sa grande valeur thérapeutique; ils furent cependant plus impressionnés par les déclarations des professeurs incompetents en matière de jeûne que le Tribunal avait nommés comme experts.

Voyons maintenant le cas avec plus de détails :

Le défunt était un homme de 52 ans, encore robuste, qui avait vécu de longues années en Asie; fatigué par le climat tropical, il souffrait de pléthore, de constipation opiniâtre et de dépression cérébrale; en août 1922 il demanda au Dr Nordwall de le soumettre à une cure de jeûne intensif afin de pouvoir se rétablir promptement pour entreprendre un nouveau voyage en Chine. A part une dilatation cardiaque, consécutive à des excès sportifs, le patient présentait une forte constitution et il n'y avait aucune contre-indication pour la cure prolongée. En effet, le début du traitement fut normal et le malade paraissait suivre son traitement avec grande ponctualité et grand enthousiasme; cependant, le 46^e jour, sans cause explicable, des symptômes de faiblesse cardiaque avec engourdissement général commencèrent à se manifester, ce qui engagea le Dr Nordwall à faire rompre le jeûne; le patient reprit une alimentation légère et bien dosée; l'état s'améliora quelque peu, mais une nouvelle rechute survint qui amena la mort par insuffisance cardiaque. L'issue fatale eut lieu huit jours après la reprise alimentaire.

Comme le malade avait eu pour finir un état comateux tout à fait inexplicable, le Dr Nordwall, pensant à la possibilité d'un empoisonnement, demanda une autopsie. L'anatomopathologiste qui la fit, ne trouvant aucune lésion organique nette et pas traces de poison, finit par conclure à une « mort par inanition », d'où poursuites juridiques contre le médecin qui avait ordonné la cure.

La Justice fit appel à quatre experts universitaires : le prof. Fr. Kraus, de la Charité de Berlin, conseiller médical privé, le Dr Herxheimer, son assistant, le prof. Dochte et le Dr Staemmler, privat-docent. Ces quatre représentants de la science officielle, *qui n'avaient aucune expérience pratique des cures de jeûne, ne s'étant jamais souciés d'en faire l'essai sur leurs malades*, furent unanimes à déclarer après coup que le patient du Dr Nordwall avait bien succombé à l'inanition,

qu'il était mort de faim ensuite de l'incurie du médecin traitant. C'est au professeur Kraus que nous pouvons décerner la palme de la violence et de l'incompétence; il s'acharna contre son collègue malheureux, réclamant une punition sévère, « afin de faire une fois pour toutes un exemple de nature à enrayer cette épidémie de jeûnes que le premier venu se croyait autorisé à instituer ». Les quatre rapports de ces experts universitaires présentaient un point commun, nous dit le Dr Möller, qui eut l'occasion de les étudier à fond; ils révélaient une « *ignorance absolue de la thérapeutique par le jeûne, avec cette particularité qu'aucun des rapporteurs n'avait la moindre expérience pratique de cures un peu prolongées.* De ce fait, leur jugement fut uniquement fondé sur la théorie pure sans aucune base expérimentale. »

La cure de jeûne était considérée par ces sommités médicales comme « extrêmement dangereuse et comme un traitement risqué, auquel on n'avait pas le droit de soumettre les malades ». Ces messieurs manifestaient par là leur ignorance totale de la question à l'égal du bon public, sidéré par « la crainte irraisonnée de la mort par inanition » ; le spectre de la faim les effrayait à tel point qu'ils n'osaient tenter cette cure si simple, trop simple même.

Ces universitaires paraissaient ignorer complètement que des jeûnes expérimentaux et thérapeutiques avaient été faits sous contrôle médical sérieux, soixante jours durant, sans aucun dommage pour le sujet. Le Dr Möller vint, à leur grand étonnement, affirmer à l'enquête qu'il avait personnellement suivi la cure d'un homme de 60 ans qui jeûna 64 jours, sans pour cela mourir de faim, et qu'il eut l'occasion de revoir son patient dix ans plus tard en parfaite santé. Même les jeûnes expérimentaux de la doctresse *de Serva*, exécutés pourtant à la Charité de Berlin, leur semblaient inconnus.

Un reproche capital adressé par un expert au Dr Nordwall est de ne pas avoir procédé durant la cure à des examens nombreux et quotidiens des échanges nutritifs, en faisant l'analyse des excréta. A cette accusation, purement théorique, le Dr Möller répond que « le médecin qui est tant soit peu familier avec la conduite d'une cure de jeûne est parfaitement renseigné par les constatations cliniques ordinaires, et que ces indications suffisent pour la diriger d'une façon profitable ». De plus, il estime qu'il est fort douteux que des examens chimiques très délicats et longs puissent être d'une grande utilité pratique, d'autant plus que la chimie biologique n'a pas encore cru devoir porter ses investigations sur tous les phénomènes qui se passent durant le jeûne, ce qui fait que pour le moment ses données soient beaucoup plus incertaines qu'une bonne observation clinique par un spécialiste de la cure de jeûne. Il retourne malicieusement la critique contre ses auteurs, en émettant l'avis que les partisans du gavage alimentaire feraient bien de se livrer à de telles analyses chimiques; elles leur révéleraient combien leur régime de suralimentation encrasse le patient au lieu de le fortifier.

Une autre critique adressée par les experts au Dr Nordwall, qu'ils jugent gravement fautif à ce point de vue, est de ne pas avoir donné, lors de la reprise alimentaire, une nourriture suffisamment riche, notamment pas assez d'albumine. « Dans ce reproche, dit Möller, éclate de nouveau la complète incompétence en matière de jeûne de ces savants experts qui n'ont aucune idée de la conduite pratique de telles cures. »

En effet, recommencer à manger trop et trop vite après une cure de jeûne, surtout si elle a été de longue durée, est une grave faute de pratique, car ce mode de faire peut causer au patient de multiples malaises : nausées, gastralgies, diarrhées, troubles du cœur, fatigue générale, symptômes qui ne se manifestent jamais lorsque la reprise alimentaire se fait d'une façon rationnelle et graduée, ce qui permet aux déchets accumulés durant le jeûne d'être éliminés totalement et donne le temps aux cellules nouvelles et purifiées de reprendre graduellement leur travail digestif et assimilateur.

A ce propos, Möller cite un exemple frappant qu'il eut l'occasion d'observer dans sa propre famille : Madame **Möller** avait fait, sous la direction de son mari, un jeûne de 21 jours; la reprise alimentaire s'était effectuée selon les règles. Afin de la reposer entièrement des soucis domestiques, le docteur l'envoya parachever sa cure dans un sanatorium plus tranquille, en pleine montagne. Au bout de quelques jours, il reçut un télégramme de son confrère qui lui annonçait que sa femme souffrait de violentes douleurs dans la région du foie, avec fièvre, et qu'une opération lui paraissait urgente; il proposait de transférer immédiatement la malade à la clinique universitaire la plus proche. Le Dr Möller, à son arrivée, apprit de sa femme que le médecin l'avait forcée à s'alimenter d'une façon intensive « pour se fortifier» et pour récupérer les pertes du jeûne; il avait insisté pour lui faire manger des plats spéciaux et reconstituants ! Au lieu de tenter une opération, le Dr Möller ramena sa femme dans son sanatorium, où elle arriva en piteux état; il la soumit à une nouvelle cure de jeûne de quelques jours, ce qui fit aussitôt disparaître la fièvre ainsi que les douleurs intestinales et hépatiques ; il ne fut plus question d'opération.

Cette idée fausse que la suralimentation est nécessaire après un jeûne est malheureusement encore fortement ancrée dans le cerveau des médecins qui n'ont jamais pratiqué cette méthode; rien d'étonnant à ce que cette croyance règne parmi le public ignorant; cette peur de la sous-alimentation est la cause, pour le médecin qui conduit des cures **déjeune**, de beaucoup de déboires, car fréquemment **les** malades se mettent à manger en cachette plus que de raison, puis ils accusent le traitement de leur avoir été néfaste parce qu'ils ressentent des malaises dus à leur propre glotonnerie et à leur indiscipline. Pour notre part, nous en avons fait, plus d'une fois, la triste expérience. Et cependant, ce ne sont pas les sages avis qui manquent à ce sujet, car tous ceux qui ont pratiqué cette méthode savent *qu'il faut surveiller*

tout autant la reprise alimentaire que la cure de jeûne elle-même, si l'on veut en tirer tout le bénéfice possible. Nous trouvons déjà dans les œuvres du célèbre médecin *Avicenne*, qui vécut au X^e siècle, des recommandations à ce sujet :

« Après avoir longtemps jeûné, soit sur mer en voyage de long cours, soit sur terre en temps de famine, il faut prendre garde de ne pas trop manger, et ne revenir que peu à peu à faire des repas complets, de peur d'abrèger ses jours. »

C'est pour avoir fait les mêmes constatations que le D^r *M. J. Mackenzie*, auteur d'un traité réputé paru en 1761, *Histoire de la santé et l'art de la conserver*, écrit cette phrase empreinte du plus grand bon sens expérimental : « *Qui mange plus qu'il ne peut digérer se nourrit moins qu'il ne doit, et conséquemment doit maigrir.* »

Il faut se rappeler qu'il est toujours dangereux et risqué d'entreprendre une cure de jeûne avec un malade indiscipliné ou récalcitrant, car on peut être assuré qu'il en résultera des ennuis pour les deux parties : pour le patient, qui se trouvera mal de ses incartades, et surtout pour le médecin, qui sera en souci de ne pas voir la cure évoluer normalement, car le malade se gardera bien d'avouer ses fautes et mettra avec amertume tous ses malaises sur le compte du jeûne; combien en avons-nous vu de ces jeûneurs fantaisistes, pensant bien faire, qui en suçant des dragées, qui un morceau de sucre, qui encore buvant force tasses de thé, toujours très léger et inoffensif, d'après eux, mais très riche en purines, comme nous l'avons vu; et ils ont la naïveté après cela de s'étonner de ne pas avoir retiré de leur cure tout le bénéfice promis !

C'est à cet esprit d'indiscipline qu'il faut attribuer la mort du malade du D^r Nordwall; ce patient, croyant activer sa guérison, ne trouva rien de mieux que de prendre, contre l'avis de son médecin, pendant la cure et après la reprise alimentaire, des bains très chauds et de longue durée (21 en tout).

Ce fut à la suite de la lecture mal comprise de la brochure de *Keidel*, ayant pour titre : *Ma cure d'eau chaude*, que le malade avait, de son chef, décidé d'adjoindre à son jeûne la pratique de cette méthode japonaise, mais en l'appliquant d'une façon si irrationnelle que de graves troubles du cœur s'ensuivirent. Ce sont ces bains trop chauds, pris entre 43°-45°, qui, provoquant un affaiblissement, puis une paralysie du cœur, ont été en réalité la cause directe de la mort.

Et, bien que le défunt ait eu la précaution de noter sur son agenda tous les bains, avec l'indication de leur durée et de leur température, toujours excessive, bien que ces notes aient été produites devant le Tribunal, cela ne suffit pas à ouvrir les yeux tant des experts officiels que des juges; ceux-ci, dans leur phobie irraisonnée du jeûne, continuèrent à le charger de tous les méfaits et à le rendre seul responsable de cette mort. Telle est la toute-puissance du préjugé ; il obnubile

même l'entendement de ceux qui, de par leurs études, semble devoir être plus larges d'idées.

La relation de ce cas déjeune, fatal au malade, par sa prû] >i a " cipline, fatal au médecin du fait de l'ignorance des experts juges, se termine par les considérations suivantes, qui **résurrtefl** la pensée du D Møller :

« La valeur pratique énorme des cures de sous-alimentation, te lk I cure de Schroth et que la cure de jeûne, n'a malheureusement pas <IH •" reconnue par la médecine officielle, car ces notions sont en trop p^riiri" traste avec l'enseignement matérialiste sur lequel repose la thét-ap"" alimentaire académique. Mais le temps n'est pas éloigné où s'écroule' *1 beaucoup d'autres préjugés, cet échafaudage de la médecine officielle, iii'jf une transformation radicale des méthodes curatives pour le plus p^rai " de l'humanité souffrante. »

La santé et la vigueur, qui sont l'apanage de celui qui bast sur les enseignements du naturisme rationnel et physiologique des faits indéniables, fournissant la preuve expérimentale de ' lence du jeûne; les succès, chaque jour plus nombreux, de ceH" ouvriront les yeux des plus aveugles et des plus récalcitrants ; • contribueront à hâter l'avènement d'une ère nouvelle où l'hiH pratiquera les sages préceptes naturistes pour sa prospérité pji et morale, pour son plus grand bonheur et pour celui des géné-futures.



tout autant la reprise alimentaire que la cure de jeûne elle-même, si l'on veut en tirer tout le bénéfice possible. Nous trouvons déjà dans les œuvres du célèbre médecin *Avicenne*, qui vécut au X^e siècle, des recommandations à ce sujet :

« Après avoir longtemps jeûné, soit sur mer en voyage de long cours, soit sur terre en temps de famine, il faut prendre garde de ne pas trop manger, et ne revenir que peu à peu à faire des repas complets, de peur d'abréger ses jours. »

C'est pour avoir fait les mêmes constatations que le D^r *M. J. Mackenzie*, auteur d'un traité réputé paru en 1761, *Histoire de la santé et l'art de la conserver*, écrit cette phrase empreinte du plus grand bon sens expérimental : « *Qui mange plus qu'il ne peut digérer se nourrit moins qu'il ne doit, et conséquemment doit maigrir.* »

Il faut se rappeler qu'il est toujours dangereux et risqué d'entreprendre une cure de jeûne avec un malade indiscipliné ou récalcitrant, car on peut être assuré qu'il en résultera des ennuis pour les deux parties : pour le patient, qui se trouvera mal de ses incartades, et surtout pour le médecin, qui sera en souci de ne pas voir la cure évoluer normalement, car le malade se gardera bien d'avouer ses fautes et mettra avec amertume tous ses malaises sur le compte du jeûne; combien en avons-nous vu de ces jeûneurs fantaisistes, pensant bien faire, qui en suçant des dragées, qui un morceau de sucre, qui encore buvant force lasses de thé, toujours très léger et inoffensif, d'après eux, mais très riche en purifiés, comme nous l'avons vu; et ils ont la naïveté après cela de s'étonner de ne pas avoir retiré de leur cure tout le bénéfice promis !

C'est à cet esprit d'indiscipline qu'il faut attribuer la mort du malade du D^r Nordwall; ce patient, croyant activer sa guérison, ne trouva rien de mieux que de prendre, contre l'avis de son médecin, pendant la cure et après la reprise alimentaire, des bains très chauds et de longue durée (21 en tout).

Ce fut à la suite de la lecture mal comprise de la brochure de *Keidel*, ayant pour titre : *Ma cure d'eau chaude*, que le malade avait, de son chef, décidé d'adjoindre à son jeûne la pratique de cette méthode japonaise, mais en l'appliquant d'une façon si irrationnelle que de graves troubles du cœur s'ensuivirent. Ce sont ces bains trop chauds, pris entre 43°-45°, qui, provoquant un affaiblissement, puis une paralysie du cœur, ont été en réalité la cause directe de la mort.

Et, bien que le défunt ait eu la précaution de noter sur son agenda tous les bains, avec l'indication de leur durée et de leur température, toujours excessive, bien que ces noies aient été produites devant le Tribunal, cela ne suffit pas à ouvrir les yeux tant des experts officiels que des juges; ceux-ci, dans leur phobie irraisonnée du jeûne, continuèrent à le charger de tous les méfaits et à le rendre seul responsable de cette mort. Telle est la toute-puissance du préjugé; il obnubile

même l'entendement de ceux qui, de par leurs études, sembleraient devoir être plus larges d'idées.

La relation de ce cas déjeune, tatal au malade, par sa propre indiscipline, fatal au médecin du fait de l'ignorance des experts et des juges, se termine par les considérations suivantes, qui résument toute la pensée du D' Møller :

« La valeur pratique énorme des cures de sous-alimentation, telles que la cure de Schroth et que la cure de jeûne, n'a malheureusement pas encore été reconnue par la médecine officielle, car ces notions sont en trop grand contraste avec renseignement matérialiste sur lequel repose la thérapeutique alimentaire académique. Mais le temps n'est pas éloigné où s'écroulera, avec beaucoup d'autres préjugés, cet échafaudage de la médecine officielle, amenant une transformation radicale des méthodes curatives pour le plus grand bien de l'humanité souffrante. »

La santé et la vigueur, qui sont l'apanage de celui qui base sa vie sur les enseignements du naturisme rationnel et physiologique, sont des faits indéniables, fournissant la preuve expérimentale de l'excellence du jeûne; les succès, chaque jour plus nombreux, de cette cure, ouvriront les yeux des plus aveugles et des plus récalcitrants; ces succès contribueront à bâter l'avènement d'une ère nouvelle où l'humanité pratiquera les sages préceptes naturistes pour sa prospérité physique et morale, pour son plus grand bonheur et pour celui des générations futures.

Les bienfaits du jeûne au point de vue social

CEN'EST pas sans raison que dès la plus haute antiquité, tous les fondateurs de religions, tous les sages et tous les initiés ont recommandé et pratiqué le jeûne ; ils lui ont donné, pour la multitude, force de loi, en l'introduisant dans le code des observances religieuses, car ils avaient déjà reconnu la portée immense de cette pratique et ses bienfaits au point de vue hygiénique, moral et social.

Incorporées ainsi aux règles du rituel, des périodes de jeûne rythmé, plus ou moins prolongées, étaient imposées à la masse des fidèles qui s'y soumettaient alors plus facilement, sans récrimination aucune, par simple devoir religieux; le profit qu'ils en retiraient était immédiat et immense.

Les sages de tous les temps savaient et savent encore qu'il n'y a pas de moyen plus radical pour purifier le corps de toutes ses souillures, pas de méthode plus certaine pour dégager l'âme des liens de la chair et pour apaiser toutes les passions basses et viles, pas de procédé plus simple pour clarifier l'esprit, pour le rendre plus subtil et plus pénétrant, pas de chemin plus direct pour rapprocher l'homme de la perfection infinie en le dégageant de l'emprise de la matière, enfin pas de voie plus immédiate pour aller à Dieu !

Actuellement, hélas, nous voyons les masses assez indifférentes aux enseignements religieux; elles sont préoccupées presque exclusivement de la seule recherche des jouissances grossières, matérielles ou sensuelles ; c'est le vieil adage appliqué dans toute sa force prosaïque à la multitude, avide de plaisirs immédiats : *panem et circenses*, du pain et des jeux, manger et s'amuser; tel est à peu près l'idéal limité de la plupart de ces malheureux. Il faut reconnaître que le matérialisme scientifique, inconsciemment et involontairement parfois, a contribué encore à fortifier ces tendances innées de la bête humaine, qui méconnaît l'âme au profit de la matière, seule réalité tangible, directement accessible à nos sens; c'est cette conception qui nous a valu la fameuse et trop néfaste formule moderne : *vivre sa vie*, se traduisant pour le

vulgaire par : jouir le plus possible avec le moins d'efforts possible, car, après nous, tout est néant. Imbu de cette conception matérialiste et néantiste, le peuple réclame à cor et à cri ses *droits à la vie*, sans même se douter que *droits augmentés* amènent à leur suite un corollaire inévitable : *devoirs augmentés*. Ils ne savent pas que *rien dans la nature ne se produit, ni ne s'obtient sans la mise en jeu d'un effort préalable*.

Il va de soi qu'avec l'obscurité du sentiment religieux, la masse du peuple a immédiatement abandonné les observances rituelles du jeûne qui lui semblaient mortifications inutiles, de nature à entraver ses jouissances directes.

La médecine matérialiste a encore aggravé cet état d'esprit en créant un dieu nouveau, « maître gaster », le tout-puissant et exigeant estomac, qu'il faut satisfaire à tout prix si l'on ne veut courir le risque de perdre ses forces et de tomber dans la cachexie.

C'est pourquoi, de nos jours, le jeûne n'est plus admis, ni pratiqué, si ce n'est par une élite consciente et éclairée; il serait cependant désirable que l'on fit comprendre à nouveau au peuple la nécessité du jeûne et du retour à une vie plus simple et plus sobre; cela pour le plus grand bien physique et moral de l'humanité.

La pratique systématique de jeûnes rythmés, suivis d'un régime adéquat et du retour à une vie sage et saine, serait la réforme sociale la plus directement utile, la plus fructueuse en bonheurs immédiats.

Les bienfaits du jeûne sont d'ordre matériel et spirituel :

Du point de vue matériel, nous avons amplement démontré que c'était un gage certain de *santé et de vigueur physiques*, d'où bénéfice en premier lieu pour l'individu qui voit sa vie s'écouler sans maladies et sans souffrances; bénéfice direct également pour la société, car l'individu sain et vigoureux fournira un travail plus utile à l'Etat; bénéfice encore par la prolongation de la durée de la vie individuelle, d'où conservation au profit de la collectivité d'un plus grand capital d'énergies humaines.

« Tout le secret de l'art de prolonger la vie, c'est de ne pas l'abrégé », nous dit le Dr *E. de Feuchtersleben* dans son *Hygiène de l'âme* ; or le jeûne fait partie intégrale de ce secret merveilleux.

La pratique raisonnée et régulière du jeûne apprend à manger moins, à ne demander qu'un nombre limité d'aliments naturels et sains; c'est la voie qui nous conduit au végétarisme, sinon intégral, du moins partiel, en tout cas à l'abandon de la nourriture carnée intensive.

Manger moins et mieux, vivre une vie plus sobre et plus simple, équivaut à une économie directe pour l'individu qui n'a plus à dépenser autant pour son alimentation. La soif de l'or n'existe plus pour celui

qui a compris la vanité des plaisirs matériels et des jouissances sensuelles, qui remplace bien vite par les joies plus pures du cœur et de l'esprit; il vit d'une vie plus élevée, sur un plan spirituel supérieur; il comprend enfin le vrai but de l'existence; il sait que le faste et les richesses ne font aucunement le bonheur, et il peut répéter, avec le moraliste japonais *Chômei*, qui vécut du xir au xnr siècle : « Un beau point de vue n'est pas une propriété privée, il n'y a rien qui m'empêche d'en jouir. »

Celui qui, grâce au jeûne, s'est dégagé de l'esclavage de la matière pour vivre d'une vie sobre, jouira d'un contentement intérieur inaltérable; il pourra célébrer, avec le philosophe *Kaibara Ekiken*, les joies que dérive la nature à celui qui sait et qui veut communier avec elle; ce sage réputé, qui vivait au Japon vers la fin du xvii^e siècle, nous dit, dans son *Traité sur la philosophie du plaisir* :

« Si nous ouvrons nos cœurs à la beauté du ciel, de la terre et des dix mille choses créées, nous en retirons une joie infinie, un plaisir dont nous jouirons sans cesse, nuit et jour, de façon parfaite. L'homme qui trouve ses délices en cette contemplation devient possesseur des montagnes et des cours d'eau, de la lune et des fleurs; il n'a pas besoin, pour en jouir, de flatter les autres; il n'a pas besoin de dépenser la moindre monnaie pour ces choses qui ne s'achètent pas avec un trésor; il peut en user au contentement de son cœur, sans les épuiser jamais; et bien qu'il en jouisse comme si elles lui appartenaient, il ne se les voit disputer par aucun autre. C'est que la beauté des montagnes et des rivières, de la lune et des fleurs, n'a jamais été la propriété de personne.¹ »

L'homme qui est arrivé à goûter la beauté et la sublimité de telles impressions s'est définitivement délivré de l'emprise de la matière; il a gravi un degré supérieur de l'échelle des êtres, il a fait un pas vers la réalisation de la Connaissance, vers la compréhension et vers la fraternité universelles, il devient un ouvrier de la *Paix mondiale et du Bonheur social intégral*.

N'oublions jamais que, pour s'élever à ce niveau supérieur, le jeûne peut nous être d'une aide insigne, car il nous apprend à dominer nos besoins matériels, à vaincre nos passions grossières : gourmandise et sensualisme ; l'envie, la haine, le ressentiment et la colère ne peuvent plus habiter un corps complètement purifié par l'abstinence et par les jeûnes.

On nous objectera immédiatement que la pratique de la sobriété est un amoindrissement, une privation de jouissances immédiates; *Cornaro* a déjà répondu à cela, et nous n'y reviendrons pas; nous ne saurions cependant trop insister sur le fait que les joies spirituelles

¹ Citation, extraite du livre remarquable de FÉLICIEN CHALLAYE, *Le cœur japonais*, dont nous ne pouvons que recommander la lecture à tous ceux qui sont curieux de plaisirs intellectuels élevés.

nouvelles et d'ordre beaucoup plus élevé que nous procurent le jeûne et la vie sobre, sont d'un degré si infiniment supérieur, qu'une **lois** comprises et goûtées, elles nous éloignent des jouissances uniquement sensuelles.

Ce n'est pas sans cause que le *Bouddha*, illuminé par de profondes méditations, purifié par de longs jeûnes, nous a, depuis longtemps déjà, mis en garde contre le danger de l'emprise des liens de la matière.

Carus, dans son *Evangile du Bouddha*, le confirme lorsqu'il rapporte l'enseignement du Maître :

« La loi du *Parfait* n'exige pas de l'homme d'errer sans foyer ou de renoncer au monde, à moins qu'il ne s'en sente la vocation, mais elle exige de tout homme qu'il s'affranchisse de l'illusion du moi, qu'il purifie son cœur, qu'il renonce à sa soif de plaisirs et qu'il mène une vie droite. »

La pratique raisonnée et répétée du jeûne et le retour à la vie sobre seraient un des plus grands bienfaits à apporter à la société, et il appartient à l'élite intellectuelle de tous les pays de prendre enfin conscience des grandes possibilités de cette merveilleuse méthode; d'en faire une expérience personnelle d'abord, puis, une fois acquis à cette nouvelle vie, de consacrer leur cœur et leur intelligence à faire pénétrer cette réforme importante au sein des masses. C'est là le meilleur moyen de lutter contre le matérialisme envahissant, destructeur d'idéal; de réagir contre la soif de jouissances qui dévore l'humanité. A l'œuvre donc, vous tous dont la conscience aspire à un état social meilleur, c'est la voix des sages qui nous y convie dès la plus haute antiquité.

Pour terminer notre revue synthétique des nombreux bienfaits du jeûne et de la sobriété, nous nous permettrons encore quelques citations à l'appui de notre thèse; ce n'est certes pas le choix qui manque, car, sages, philosophes, penseurs et savants de tous les temps sont unanimes à vanter les bienfaits du jeûne.

Le vieux *LéonardLessius*, savant jésuite de Louvain, qui y habitait au xvi^e siècle, s'était enthousiasmé pour les préceptes de Cornaro; après en avoir fait l'expérience sur lui-même, il écrit dans son ouvrage renommé : *Hygiasticon ou méthode de conserver la vie et la santé jusques dans la vieillesse la plus avancée* :

« Quiconque mange et boit dans telle mesure, que son esprit se trouve par là hors d'état de s'acquitter de quelqu'un des devoirs de sa vocation, il se nourrit trop, il doit se retrancher. Et si, dans un travail purement corporel, il se trouvait actif et vigoureux avant le repas, mais qu'après le repas, au contraire, il se sentit las et pesant, ce serait de même une marque infailible qu'il aurait donné dans l'excès; car si l'on mange et si l'on boit, c'est pour réparer les forces du corps et non pour l'accabler. »

Notre auteur considère cette première règle comme primordiale pour la conduite d'une vie saine et sage.

C'est encore le même enseignement que, dans son *Télémaque*, Fénelon énonce à plusieurs reprises par la bouche du « subtil et frugal » Mentor :

« Quelle honte, disait-il, que les hommes les plus élevés fassent consister leur grandeur dans les ragoûts, par lesquels ils amollissent leurs âmes et minent insensiblement la santé de leur corps...

» La sobriété rend la nourriture la plus simple très agréable. C'est elle qui donne, avec la santé la plus vigoureuse, les plaisirs les plus constants... C'est un art pour empoisonner les hommes que celui d'irriter leur appétit au-delà de leur vrai besoin.

» Je crois même, dit-il encore, que vous devez prendre garde à ne laisser jamais le vin devenir trop commun dans votre royaume. Si on a planté trop de vignes, il faut qu'on les arrache; le vin est la source des plus grands maux parmi les peuples; il cause les maladies, les querelles, les séditions, l'oisiveté, le dégoût du travail, le désordre des familles. Que le vin soit donc réservé comme une espèce de remède, ou comme une liqueur très rare, qui n'est employée que pour les sacrifices ou pour les fêtes extraordinaires. Mais n'espérez point de faire observer une règle si importante si vous n'en donnez vous-même l'exemple. »

Une dernière citation de ce profond philosophe et de ce sage éducateur, dont on se serait bien trouvé d'avoir mieux suivi les conseils :

« C'est une honte pour les hommes qu'ils aient tant de maladies, car les bonnes moeurs produisent la santé. Leur intempérance change en poisons mortels les aliments destinés à conserver la vie. Les plaisirs, pris sans modération abrègent plus les jours des hommes que les remèdes ne peuvent les prolonger. Les pauvres sont moins souvent malades faute de nourriture que les riches ne le deviennent pour en prendre trop. Les aliments qui flattent trop le goût, et qui font manger au-delà du besoin, empoisonnent au lieu de nourrir. Les remèdes sont eux-mêmes de véritables maux qui usent la nature, et dont il ne faut se servir que dans les pressants besoins. Le grand remède, qui est toujours innocent et toujours d'un usage utile, c'est la sobriété, c'est la tranquillité de l'esprit, c'est l'exercice du corps. Par là, on fait un sang doux et tempéré, on dissipe toutes les humeurs superflues. »

Les sages de l'Orient ont été nos maîtres en matière de sobriété et de jeûne; nous ne pouvons qu'admirer sans réserve leurs judicieux conseils dont notre Occident, plus matérialiste, pourrait mieux tirer profit. C'est encore *Kaibara Ekiken* qui nous l'enseigne :

« Les plaisirs vulgaires aboutissent vite à la souffrance. Par exemple, manger et boire à satiété des choses délicieuses, c'est un plaisir d'abord, mais bientôt après, que de malaises et de tourments ! Les plaisirs vulgaires troublent le cœur, dépriment le corps, avilissent l'homme. Les plaisirs du sage nourrissent son cœur sans l'égarer. »

C'est enfin le *Bouddha* qui mettra le point final à notre enseignement :

«Le mondain nourrit son corps, mais le sage nourrit son âme. < 'elui qui se plaît dans la satisfaction de ses appétits travaille à sa propre destruction ; mais celui qui marche dans le chemin trouvera à la fois le salut de son âme et la prolongation de sa vie. »

Et maintenant, cher lecteur, lis, relis, médite et mets en pratique ces sages préceptes pour ton plus grand bonheur physique, moral et spirituel.

C'est là notre vœu le plus cher au terme de ce travail.

Comme complément au présent ouvrage on pourra lire les deux livres suivants de l'auteur (Editions Rosicruciennes, Delachaux et Niestlé) :

VÉGÉTARISME ET OCCULTISME. *Vertus curatives des légumes et des fruits.* Cet ouvrage démontre l'utilité, voire la nécessité du régime fruito-végétarien, conforme aux lois physiques, chimiques et psychiques, qui gouvernent le développement normal de l'homme. Ce livre contient en outre une nomenclature alphabétique des propriétés curatives et nutritives des légumes et des fruits. Un volume in-12 de 328 pages. 4 fr. 50

LES FRUITS. *Leur valeur nutritive et curative.* Les fruits ne doivent pas être considérés comme des aliments de luxe, mais ils devraient former la base de tous les repas, car ils sont les aliments les meilleurs, les plus assimilables que la cuisine solaire de la nature offre à l'homme. 1 fr. 50

F I G U R E S

I à 12

D¹ autres textes sur le Jeûne



Fig. 1 et 2.

Malade traitée par la diète et par la physiothérapie.

Durée du traitement : 237 jours.

Fig. 1. Aspect avant la cure. Fig. 2 *après* la cure (v. p. 91).



Fig. 3 à 6.

Malade traitée par le jeûne.

Durée du traitement :

49 J..... (-P-9)-

Fig. 3 et 4. Aspect avant la cure : profil et face.



Fig. 5 et 6. Aspect après la cure : profil et face.

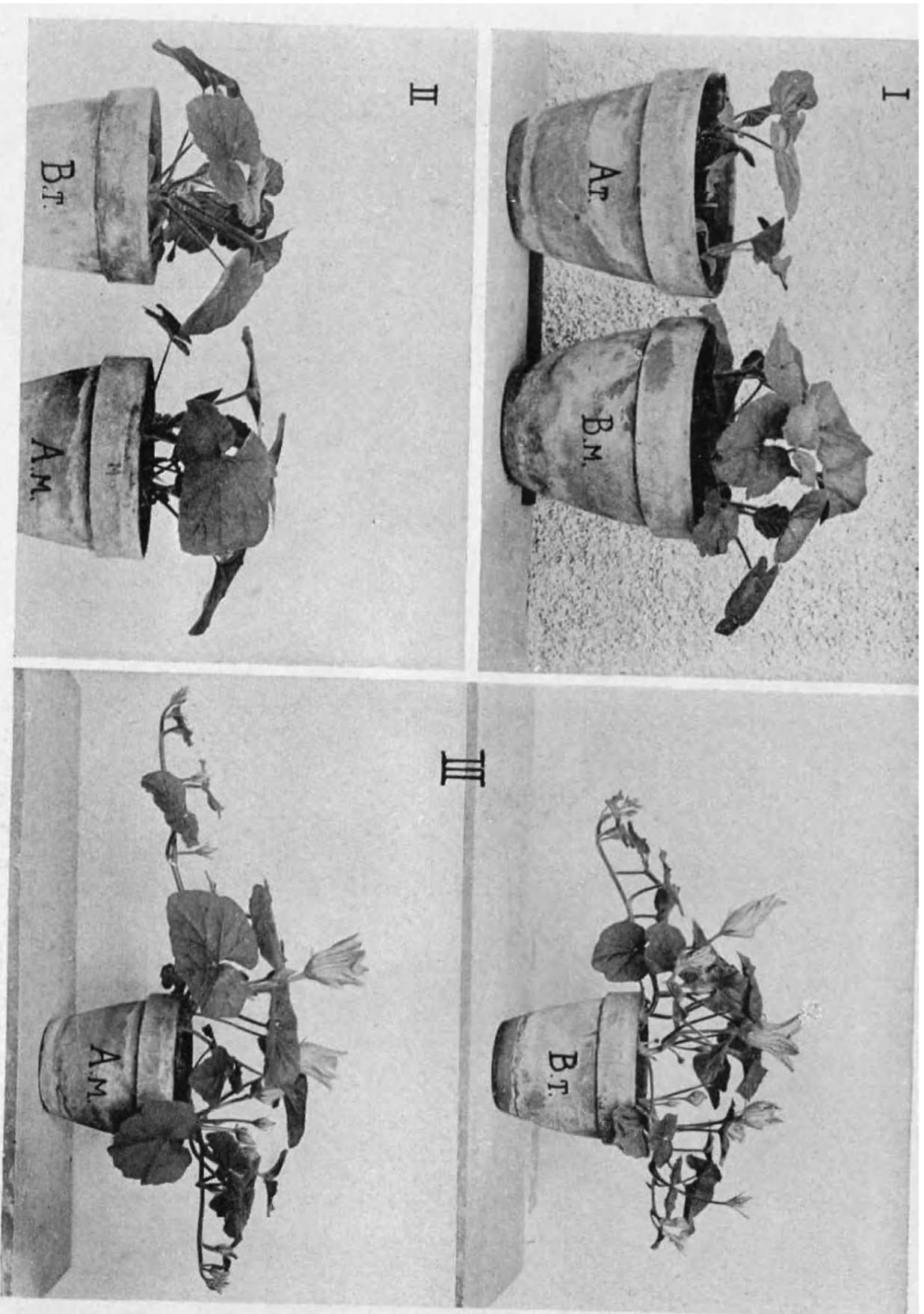


Fig. 7. Effet du magnétisme sur la croissance des courges (Voir légende page 196)

r

J

m

Kig. 8. *Effet du magnétisme sur les végétaux* (v. p. 197)

T. = La plus grande feuille trouvée le 9^e jour parmi les plantes du lot témoin.

M. = La plus grande feuille prélevée le 91^e jour sur le lot de plantes magnétisées.

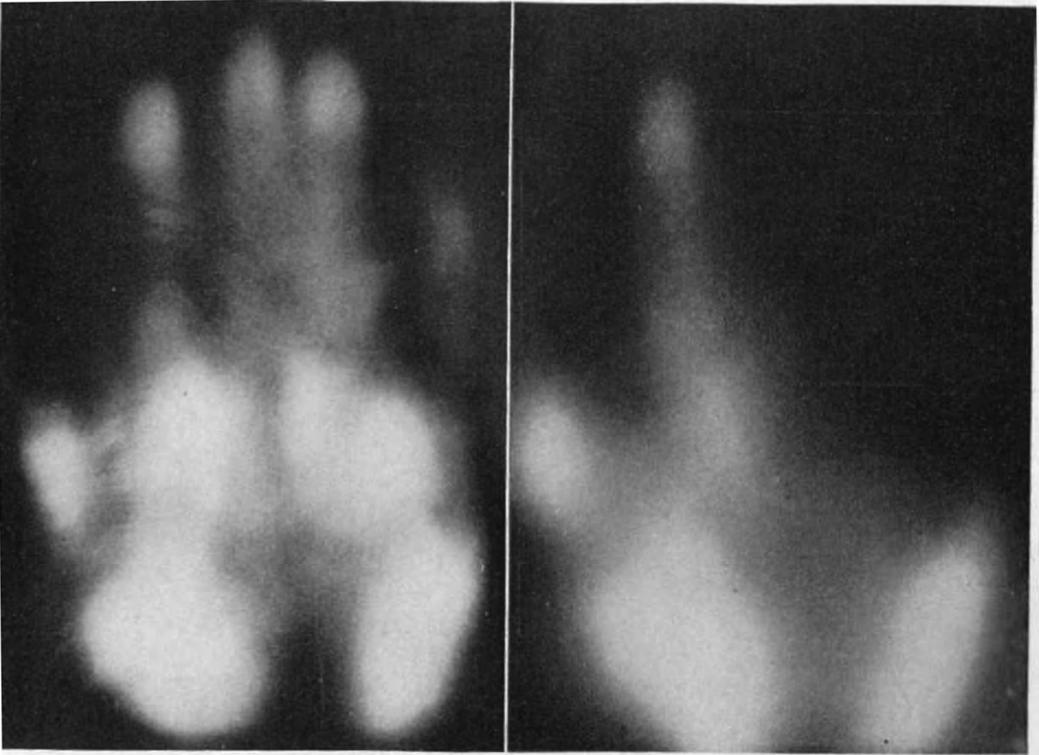


Fig. 9 a. *mission fluidujuc* avant le repas ! • ig. 9 b. *Id.* diminuée après le repas (y. p. 20 ■)

Fig. io. *Précipité d'acide urique dans l'urine les premiers jours de reprise alimentaire après le jeûne* (v. p. 201)

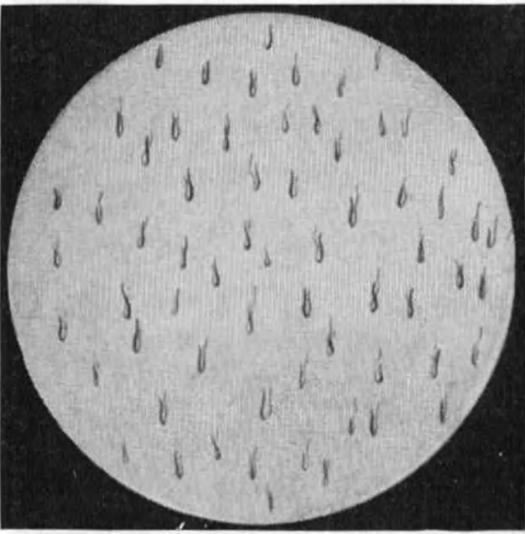


Fig. 11. *Capillaires sanguins normaux*
(v. p. 218)

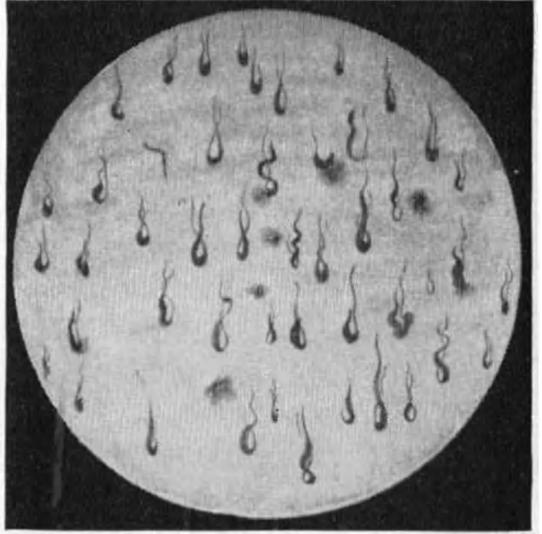


Fig. 12. *Capillaires sanguins altérés, après un régime carné intensif* (v. p. 219)

INDEX BIBLIOGRAPHIQUE

- BENEDICT, D^r FRANCIS, *The Influence of Inanition on Metabolism*. Carnegie Institution, Washington 1907 (n° 77).
- *A Study of prolonged Fasting*. Carnegie Institution, Washington 1915 (n° 203).
- BERNARD, Prof. CLAUDE, *Introduction à la médecine expérimentale*. Delagrave, Paris 1898.
- *Leçons sur les phénomènes de la vie*. Baillière, Paris 18 78.
- BERTHOLET, D ED., *Une guérisseuse mystique. Les preuves de l'existence du magnétisme animal*. Held, Lausanne 192 6.
- *Le fluide des magnétiseurs*. Held, Lausanne 1927.
- *Végétarisme et occultisme*. Editions Rosicruciennes, Lausanne 1938.
- *Les fruits. — Leur valeur nutritive et curative*. Editions Rosicruciennes, 1942.
- BICHAT, D^r F. X., *Recherches physiologiques sur la vie et la mort*. Charpentier, Paris 18 52.
- BIRCHER-BENNER, D M. *Eine neue Ernährungslehre*.
- *Ernährungskrankheiten*.
- *Mets de fruits et de légumes crus*. Ed. Wendepunkt, Zurich 1928.
- BONNEJOY, D^r, *Le végétarisme et le régime végétarien rationnel*. Payot, Lausanne 1891.
- Bosc, E., *Traité de Togo*. Daragon, Paris, s. d. (1910).
- BOURGET, Prof. D^r, *Quelques erreurs et tromperies de la science médicale moderne*. Sack, Lausanne 19 10.
- BOUTARIC, Prof. A., *La vie des atomes*. Flammarion, Paris 19 23.
- BUNGE, Prof. G., *Cours de chimie biologique*. Carré, Paris 1891.
- BURLUREUX, D^r, *Un danger social: la purgation*. Perrin, Paris 1908.
- CAHN, TH., *Biochimie du jeûne*. Hermann & C^o Paris 1 93 5.
- CAILLET, A., *Traitément mental et culture spirituelle*. Vigot, Paris 1912.
- *La science de la vie*. Durville, Paris 19 13.
- *Doctrine de l'unité*. Drubay, Paris 19 14.
- CARTON, D^r P., *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturistes*. Maloine, Paris 1 919- . .
- *La cuisine simple*. Maloine, Paris 192 6.
- *La vie sage*. Maloine, Paris 1920.
- *Les lois de la vie saine*. Maloine, Paris 192 6.
- *Les trois aliments meurtriers*. Maloine, Paris 1923.
- *Bienheureux ceux qui souffrent*. Maloine, Paris 1923.
- *Notre aliment fondamental: le pain*. Maloine, Paris 19 14.
- *La cure de soleil et d'exercices chez les enfants*. Maloine, Paris 1922.
- CARUS, PAUL, *L'évangile du Bouddha*. Leroux, Paris 1902.
- CHALLAYE, FÉLICIEN, *Le cœur japonais*. Payot 1927.
- CHOISNARD, PAUL, *La chaîne des harmonies*. Leroux, Paris 192 6.
- CHRISTOFLEAU, JUSTIN, *Augmentation des récoltes par l'électroculture. L'électro-magnétisme terra-céleste*. Chez l'auteur. La Queue-Les-Yvelines (S.-et-O.), France, s. d.
- CORNARO, LOUIS, *Conseils pour vivre longtemps*. Belin, Paris 1 783.
- COURMES, D. A., *Traité de Raja Toga*. Publ. Théosoph., Paris 19 13.
- DAVID-NEEL, ALEXANDRA, *Voyage d'une Parisienne à Lhassa*. Pion, Paris 1927.
- *Mystiques et magiciens du Thibet*. Pion, Paris 1929.
- *Initiations lamaïques*. Ed. Adyar, Paris 1930.
- DEWEY, D^r ED., *Le jeûne qui guérit*. (Trad. P. Nyssens), Bruxelles 1921.

- DURVILLE, D^K G-, *La cure naturiste*. Durville, Paris 1921.
- *L'art de vivre longtemps*. Durville, Paris 1912.
- EHRET, ARNOLD, *Lehr- und Fastenbrief*. Kuhn, Fürstfeldbruck b. München 1923.
- *Lebensfragen*. Kuhn, id. 1923.
- *Kranke Menschen*. Kuhn, id. 1924.
- *Verjüngung auf natürlichem Wege*. Kuhn, id. 1924.
- FEUCHTERSLEBEN, D. E. DE, *Hygiène de l'âme*. Baillière, Paris 1870.
- FINOT, JEAN, *La philosophie de la longévité*. Alcan, Paris 1906.
- *La science du bonheur*. Juven, Paris 1909.
- FLOURENS, Prof. P. *De la longévité humaine et de la quantité de vie sur le globe*. Garnier, Paris 1856.
- FRUMUSAN, D^r JEAN, *La cure de rajeunissement*. Revue mondiale, Paris 1922.
- GAUTIER, Prof. ARMAND, *Chimie biologique*. Masson, Paris 1897.
- GÖRRES, *La mystique divine*. Poussielgue, Paris 1854.
- GUELPA, D., *Autointoxication et désintoxication*. Doin, Paris 1910.
- *La méthode Guelpa*. Doin, Paris 1913.
- HAI G, D^r ALEX., *Diät und Nahrungsmittel*. Salle, Berlin 1903.
- HANISH D^r, *L'art de la respiration et de la santé*. Trad. C. Bungé, Paris 1932.
- *Principes alimentaires et préceptes d'hygiène générale*. Paris 1935.
- *Renaissance individuelle*. Trad. G. et C. Bungé. Paris 1933.
- *Régénération*. Trad. P. Martin. Paris 1902.
- HAVEN, MARC (D^r Lalandé), *Le maître inconnu : Cagliostro*. Dorbon, Paris, s. d. (1913).
- HINDHEDE, D^r M., *Eine Reform unserer Ernährung*. Kähler, Leipzig 1908.
- HOF, D ERWIN, *Rohkost*. Just, Bad Harzburg 1927.
- HUCHARD, H. et FIESSINGER, CH., D^{rs}. *La thérapeutique en vingt médicaments*. Maloine, Paris 1911.
- HUFELAND, D^r C. W., *L'art de prolonger la vie*. Baillière, Paris 1871.
- JARRE, D^r V., *Dualité de la matière*. Alcan, Paris 1923.
- JAWORSKI, D^r H., *Le Géon ou la terre vivante*. N RF, Paris 1928.
- KAMENSKY, ANNA. *La Bhagavad Gîtâ*. Adyar, Paris 1925.
- KUNSTLER, J. et PRÉVOST, F., D^{rs}, *La matière vivante*. Masson, Paris 1924.
- LACASSAGNE, Prof. D^r A., *La verte vieillesse*. Rey, Lyon 1924.
- LAKHOVSKY, D G., *Le secret de la vie*. Gauthier, Paris 1925.
- LAMA, FR. DE, *Thérèse Neumann*. Ed. Salvator, Mulhouse 1929.
- LANCELIN, CHARLES, *L'occultisme et la vie*. Ed. Adyar, Paris 1928.
- LEFÈVRE, JULES, *Examen scientifique du végétarisme*. Soc. végét. de France, Paris 1919.
- LEGRAND, D^r M. A., *La longévité à travers les âges*. Flammarion, Paris 1911.
- LINDNER, G., *Die Fastenkur*. Neuwihler, Bad Wörishofen, 1921.
- *Die Elitekur für Ungeheilte*. Chez l'auteur. Munich 1928.
- LOMER, D^r G., *Geheime Kräfte im Menschen*. Baum, Pfullingen, Wurtemberg, s. d.
- LONGEVILLE HARCOVET, DE. *Histoire des personnes qui ont vécu plusieurs siècles et qui ont rajeuni*. Carpentier, Paris 1716.
- LUMIÈRE, D^r A U G., *Théorie colloïdale de la biologie et de la pathologie*. Chiron, Paris 1922.
- MACKENZIE, D^r M. J., *Histoire de la santé et l'art de la conserver*. Aillaud, La Haye, 1761.
- MARCHADIER et GOUJON, *Apprenons à manger*. Doin, Paris 1925.
- MÉNARD, LOUIS, *Hermès Trismégiste*. Didier, Paris 1866.
- MESMER, *Aphorismes*. Quinquet, Paris 1785.
- MIGNE, l'abbé. *Encyclopédie théologique : Dictionnaire historique de la Bible par Dom Augustin Calmet*. 4 vol., Paris 1846.
- MÖLLER, D^r méd. SIEGFRIED, *DOS Fasten als Heil- u. Verjüngungsmittel*. Dresden 1925.
- *Ernährungskuren und ihre Erfolge*. Pahl, Dresden 1927.
- *Die Fastenkur vor Gericht*. Dresden 1926.
- *Wege zur körperlichen und geistigen Wiedergeburt*. Salle, Berlin 1924.
- *Die Kunst des Essens*. Dresden 1924.
- *Der Harnsäuregehalt unserer Nahrungsmittel*. Dresden 1925.
- *Die Fastenkur*. (Trad. du D^r Dewey). Salle, Berlin 1926.
- MOLLET, D^r, *Le magnétisme qui guérit*. Le François, Paris 1929.

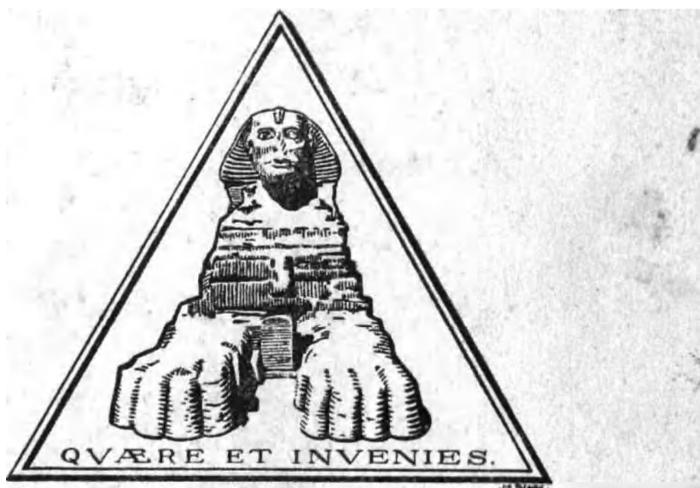
- MONO (A. Merrheim), *Discours d'un empirique*. Chez l'auteur, 24, rue de Constantin<>|il<-, Paris 19 17.
- *Guérison, santé par les aliments*, I d. 19 27.
- MONTANDON, RAOUL., *Les radiations humaines*. Alcan, Paris 1927.
- MUKERJI, DHAN GOPAL., *Brahmane et paria*. Attinger, Neuchâtel 1926.
- MÜLLER, E . K. (ingénieur-électricien), *Objektiver, elektrischer Nachteiss einer Emanation des lebenden menschlichen Körpers und ihre sichtbaren Wirkungen*. Verhandlungen der Schweiz. Naturforschenden Gesellschaft (Sektion für Physik, Aarau 1925, II Teil, 3, 105).
- MÜLLER, J. P., *Mon système. 15 minutes d'exercice par jour*. Gamber, Paris 1905.
- NIESEN, RHEA, *Fastenkunst und Ehetismus*. Kuhn, Miinchen 1924.
- NOIROT, D^r L., *L'art de vivre longtemps*. Marpon, Paris s. d.
- PASCAULT, D^r L. *Alimentation et hygiène*. Bibl. végét., Paris 1904.
- PAWLOTSKY, D^r J., *Kulturschäden unserer Zeit*. Chez l'auteur, Lugano 1930.
- PORPHYRE, *Traité touchant Vabstinence de la chair des animaux*. Bure, Paris 174 6.
- RADHAKRISHNAN, Prof. S., *L'hindouisme et la vie*. Alcan, Paris 1929.
- RANCOULE, L. G., *Doit-on manger cru ou cuit?* Marchand, Paris 1927.
- RAOUX, Prof. ED., *Le tocsin des deux santés*. Lausanne 1892.
- RÉGLA, D PAUL DE, *El Kitab*. Mann, Paris s. d.
- REICHENBACH, CH. DE, *Les phénomènes odiques*. (Trad. E. Lacoste), Chacornac, Paris 19 ? 4 -
- *Die odtsche Lohe*. Altmann, Leipzig 1909.
- *Wer ist sensitiv, mer nicht?* Altmann, Leipzig 1920.
- RÉVILLE, Prof. A., *Les religions du Mexique*. Fischbacher, Paris 1855.
- RIEDLIN, D^r méd. F., *Grundursachen der Krankheiten und wahre Heilmittel*. Lorenz, Freiburg 1923.
- *Die grosse Useputzete*. Baum, Pfullingen 1927.
- *Fasten als Heilmittel*. Lorenz, Freiburg s. d.
- *Der Vegetarismus im Lichte der Theosophie*. Id.
- RIOND, Louis, *La médecine populaire, ou l'art de guérir, indiqué par la nature*. Le Locle 1841.
- ROCHAS, ALB. DE, *La suspension de la vie*. Dorbon, Paris 19 13.
- SAINT-YVES D'ALVEYDRE, *Mission de l'Inde en Europe*. Dorbon, Paris 1910.
- SEGESSER, D FR. VON, *DOS Fasten als Heilmethode*. Pahl, i édition, Dresden s. d.
- *Die Hungerkuren*. Pahl, Dresden 1914.
- *Das Fasten als Heilmethode*. Pahl, Dresden 1920.
- STRZYZOWSKI, Prof. D^r C. *Biochimie normale et pathologique*. Payot, Lausanne 1910.
- SZÉKELY, D ED. et PURCELL WEAVER, *The Gospel of Jésus Christ by the disciple John*. London 1 9 3 7.
- Id. traduction française par le D^r Ed. Bertholet. Editions Rosieruciennes, Neuchâtel '949.
- TROIS INITIÉS, *Le Kybalion*. Durville, Paris s. d.
- VIDAL, D CH., *Le vieillard*. Bloud, Paris 1925.

TABLE DES MATIERES

<i>Préface pour la deuxième édition</i>	7
<i>Introduction</i> >	9
CHAPITRE PREMIER. Ancienneté et généralité de la pratique du jeûne . .	11
CHAPITRE II. Quelques considérations sur la longévité humaine	16
CHAPITRE III. Quelques considérations sur la vie	30
CHAPITRE IV. La maladie et la thérapeutique d'après les enseignements de la médecine naturiste	42
CHAPITRE V. Le jeûne. —Quelques cas de jeûnes prolongés et de suspension de la vie	52
CHAPITRE VI. Cas de jeûnes expérimentaux et démonstratifs	60
Expériences de Luciani avec Succi.....	62
Expériences de Benedict avec Levanzin.....	67
Le jeûne selon Arnold Ehret.....	73
Le jeûne selon Georges Lindner.....	85
CHAPITRE VII. La valeur thérapeutique du jeûne. Historique	93
Le jeûne selon l'Evangile de Jésus-Christ par le disciple Jean . .	94
Section 1. Le jeûne d'après le D ^r Dewey et d'après la doctoresse Hazzard.....	100
Section 2. Le jeûne d'après le D ^r Guelpa.....	114
Section 3. Le jeûne d'après le D ^r J. Frumusan.....	128
Section 4. Le jeûne d'après le D ^r V. Pauchet.....	134
Section 5. Le jeûne d'après le D ^r P. Carton.....	136
Section 6. Le jeûne d'après Albert Caillet.....	139
Section 7. Le jeûne d'après le D ^r Hanish.....	140
Section 8. Le jeûne d'après le D ^r S. Møller.....	146
Section 9. Le jeûne d'après le D ^r Weber.....	153
Section 10. Le jeûne d'après le D ^r G. Riedlin.....	154
Section 11. Le jeûne d'après le D ^r F. von Segesser.....	161
CHAPITRE VIII. Expériences personnelles	172
' Règles adoptées pour la conduite rationnelle du jeûne. Modus opératoire.....	192
Formule de la purge.....	193

Reprise alimentaire.....	201
Potage à la farine complète. Enzymothérapie.....	204
Le catéchisme ou les dix commandements du jeûneur	207
CHAPITRE IX. <i>Quelques mots sur le régime normal. Végétarisme ou carnivorisme?</i>.....	210
CHAPITRE X. <i>Aliments et rations alimentaires</i>.....	221
1. Ration azotée.....	221
2. Ration d'hydrocarbures.....	229
3. Ration de graisses.....	234
4. Ration minérale.....	235
5. Ration liquide.....	237
6. Diastases et vitamines.....	238
Harmonies et désharmonies alimentaires.....	242
Mastication des aliments. Le flétchérisme.....	243
CHAPITRE XI. <i>Le jeûne devant la justice</i>.....	247
CHAPITRE XII. <i>Les bienfaits du jeûne au point de vue social</i> .	254
<i>Figures 1 à 12</i>.....	261
<i>Index bibliographique</i>.....	267

Achévé d'imprimer
le 6 février 1950
sur les presses de l'imprimerie
Delachaux & Niestlé s. A.
Neuchâtel (Suisse)



Prix r 720 fr.

