

Désintoxication Organique et Régime Végétarien

par le Dr G. GUELPA

- Conférence faite à la Société Végétarienne de France le 11 avril 1911

La Société Végétarienne de France m'a invité à vous parler ce soir. Après l'avoir remerciée de ce grand honneur, je fais appel, chers Dames et Messieurs, à votre généreuse bienveillance dont le me sens le plus grand besoin en ce moment.

Lorsqu'une alerte se produit dans un théâtre, les spectateurs affolés se précipitent aux portes, et, si une direction avisée n'a pas organisé un énergique service d'ordre, toujours prêt à intervenir, une partie succombe avant de sortir, tandis que les autres ne parviennent au dehors qu'avec beaucoup de difficultés et bien souvent meurtris. Il en est de même de mes pauvres pensées quand je me trouve devant un public, fut-il favorable et charmant comme celui d'aujourd'hui. En partie inhibées, et les autres affolées, ce n'est qu'avec beaucoup de mal et en les disciplinant dans des pages écrites que j'arrive à en amener quelques-unes saines et sauvées à la sortie.

Votre conférencier réitère donc son appel à votre bienveillance, regrettant de n'être qu'un lecteur modeste, au lieu d'un brillant et disert orateur. Il espère néanmoins gagner quelques droits à votre indulgence grâce à l'importance exceptionnelle du sujet.

En effet, dans la connexion de ces deux idées, *Désintoxication de l'organisme et régime végétarien*, se trouve posé et, peut-être en grande partie résolu, un des problèmes les plus intéressants de l'hygiène et de la thérapeutique.

Semblable aux usines industrielles dont la marche et la vie sont assurées par l'incessante transformation des matières premières, tout être animé, véritable usine organique, brûle et transforme sans cesse ni relâche l'aliment en une énergie, grâce à laquelle les différentes fonctions organiques concourent aux nombreuses manifestations vitales. Ce n'est donc que par une équation constante, un équilibre permanent entre toutes ces manifestations que se réalise une existence physiologiquement harmonieuse et durable.

C'est pourquoi, dans l'usine animale, le surmenage de certains organes provoqué par le préjugé, le manque de volonté, la gourmandise obsédante entraîne fatalement le déséquilibre fonctionnel, d'où originent la maladie et plus tard la mort; de même que dans une usine, lorsqu'une direction malavisée, incohérente exige un travail exagéré et réparti d'une façon disproportionnée les forces motrices, la production devient imparfaite, diminue et par voie de conséquence reste menacée la prospérité, la vie même, de la maison.

Or c'est bien à notre déséquilibre fonctionnel que nous nous appliquons plus ou moins inconsciemment. N'est-ce pas dès le berceau que nos parents nous imposent le surmenage organique ? Heureux de voir pousser et grossir rapidement leurs chers bébés, ils n'ont pas de plus grande préoccupation que de les faire bien manger. Quant à se demander si cette masse alimentaire sera absorbée, puis physiologiquement éliminée, c'est la dernière de leurs pensées, ou plutôt ils n'y songent pas du tout. Les malheureux! Ils ne se doutent pas que dans cette inconsciente et pernicieuse hygiène réside la plus fréquente et la plus réelle des altérations futures de notre santé.

Pour favoriser le contact de nos pensées, permettez-moi de parcourir rapidement avec vous les phases principales de la marche des aliments à travers l'usine humaine.

Introduits dans la bouche, ils subissent par la mastication et l'insalivation une première et importante modification digestive, surtout des matières amylacées (pain, farine, etc.); cheminant ensuite dans l'estomac, puis dans le conduit intestinal, sous l'action des sécrétions glandulaires aidées des contractions musculaires, les transformations se complètent, les aliments deviennent assimilables et par l'intermédiaire des chylifères et de la veine-porte arrivent au foie, le grand laboratoire de la reconstitution sanguine et de la désintoxication. D'ici plus ou moins élaborés, ils se mêlent à la masse sanguine circulante, passent et repassent à travers les tissus et sortent enfin de l'organisme après y avoir assuré le fonctionnement de nos myriades de cellules et y avoir abandonné leur force vitale.

Vous voyez par là combien est importante la synergie des différents ateliers de notre corps pour utiliser, au maximum, cet apport alimentaire. Il est vrai que nos tissus, nos organes sont doués d'une élasticité si grande et d'un tel luxe de capacité compensatrice, que si la fonction de certains d'entre eux vient à se trouver en défaut, elle est vivement assurée par des suppléances. Cela se réalise surtout dans la première moitié de la vie. Mais petit à petit, par la force destructive de l'âge, multipliée par les causes morbides, les tissus deviennent moins élastiques, plus encrassés, tendent à la sclérose. Les rôles des organes se limitant de plus en plus, sont nécessairement de moins en moins compensables et déterminent plus facilement les retentissements sur la santé. C'est ainsi que la puissance vitale diminue et que la maladie et la vieillesse s'installent en attendant l'arrêt totale de la machine animale.

Entretenir le plus longuement possible l'élasticité de nos tissus, éviter par une hygiène mieux comprise le surmenage précoce de certains organes, relativement aux autres, c'est, comme vous le voyez, un des plus grands problèmes de notre existence et ce devrait être le but primordial de nos efforts.

Au contraire, par une aberration incompréhensible, on dirait que nos actions sont constamment dirigées pour compromettre au plus tôt la synergie des organes et entraver le parcours sain de la vie. En effet, qu'arrive-t-il lorsque, cédant à la première séduction de la gourmandise, ou à la nécessité tyrannique des affaires, nous remplissons trop, et trop rapidement le tube digestif? L'estomac et l'intestin se surmènent, élaborent mal les aliments, qui parviennent au foie dans un état très imparfait et trop encombrant ; d'où gaspillage de matière alimentaire avec surmenage et usure rapide des organes carburateurs.

Dans une réunion où j'avais le plaisir de me trouver ces jours derniers, on vint à parler de l'administration des chemins de fer. Un de mes amis, ingénieur de la plus grande valeur, nous expliqua la raison justifiant les primes qu'on accorde aux mécaniciens. C'est une nécessité, disait-il, qui s'impose inévitablement. Autrement, il se ferait une dépense ruineuse de combustible sans bénéfice compensateur. Si vous exagérez la quantité de charbon dans le foyer, ajoutait-il, il brûle imparfaitement, fait plus de fumée, use rapidement la grille et produit moins d'énergie, moins de travail utile. La prime permet aux compagnies de se préserver du désastreux gaspillage de combustible, et de l'usure précoce de la machine. L'expérience a prouvé que la prime, qui peut profiter au mécanicien jusqu'à 3 et 4 francs par jour, constitue pour la compagnie un bénéfice net qui se chiffre à dix fois le montant de la prime (environ 30 francs par jour).

De la simple constatation de ce fait si saisissable, vous voyez déjà, chers Dames et Messieurs, combien est inconséquente la conduite de ces personnes, dont la préoccupation souvent tyrannique est de pouvoir ingérer dans de bons repas une très abondante alimentation. Elles ne font que gaspiller leur énergie avec usure précoce de leurs organes carburateurs.

Il faut ajouter à cela la nature des aliments, qui joue un rôle aussi important et peut-être plus dangereux que leur quantité. Comme parmi les combustibles certains encrassent très vite le rouage des machines et en entravent rapidement le fonctionnement, de même certains aliments salissent et empoisonnent plus particulièrement nos organes, déterminent la gêne précoce de leur activité cellulaire, préparent à la maladie et avancent l'échéance de la mort.

Malheureusement, ces aliments dangereux sont précisément les plus tentateurs, parce que, en excitant plus rapidement la fonction vitale ils font, et temporairement, une existence traîtreusement plus belle et plus forte. En réalité, pouvant être utiles en petites quantités, ils deviennent pernicious lorsqu'on en fait un usage exagéré et ils sont certes la cause la plus fréquente des maladies. Je veux parler des aliments carnés et des boissons alcoolisées. Par la production abondante directe ou indirecte des intoxications dont ils sont cause, ils surmènent les fonctions et frappent de déchéance précoce nos organes. Les remarquables travaux du savant professeur de Bruxelles Mlle. Ioteyko, communiqués au Congrès de notre Société, resteront à jamais la preuve la plus irréfutable, la plus évidente des graves inconvénients de l'alimentation animale. Pourtant, aucun de vous n'ignore combien s'est développé l'usage des viandes et des boissons alcoolisées.

Dans une récente communication à l'Académie des sciences, M. le Dr Le Goff ayant apporté la preuve statistique que le diabète avait quadruplé de fréquence et de gravité dans ces derniers trente ans, attribuait ces résultats à la consommation exagérée de sucre alimentaire. Sans lui contester totalement ce coefficient pathogénique, il n'est pas douteux que cette augmentation de morbidité, qui s'étend également aux autres affections arthritiques (asthme, goutte, eczéma, etc.) caractérisées par le ralentissement de la nutrition, est la conséquence d'une hygiène pervertie par les pernicieuses théories scientifiques qui ont dominé le siècle dernier, théories de réaction exagérée aux écoles de Rasori et de Broussais.

En effet, hypnotisées 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 appliquée. 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. Ce fut, et nous pouvons dire c'est encore à présent, du vrai délire.

Provoquer l'appétit, et introduire dans notre tube digestif beaucoup d'aliments azotés, concentrés surtout, sont devenus une véritable hantise. Par contre, on ne se préoccupe aucunement comment sera élaboré l'aliment dans son voyage organique. On dirait vraiment que la nutrition est réduite à l'ingestion et à l'évacuation intestinale! Cette négligence capitale du souci de l'assimilation et de la désassimilation des aliments dans les tissus est véritablement surprenante surtout de la part de quelques médecins.

Pour en revenir à la communication de M. Le Goff, je ne doute pas que le surmenage constant des organes uropoïétiques, plus particulièrement du foie, détermine l'imperfection du métabolisme. Il en résulte une élimination moins rapide par les voies intestinales, urinaires, bronchiques et cutanées, et, par suite, des accumulations dans les tissus de déchets, qui gênent le fonctionnement normal des organes. Selon les prédispositions personnelles, ces déchets constitueront des formations graisseuses, gouteuses, phosphatées, glycogéniques ou autres.

Ce coup d'œil rapide sur les inconvénients des aliments pris, quantitativement et qualitativement, nous fait déjà entrevoir le grand avantage que nous devons tirer d'une hygiène bien comprise, dont le végétarisme constitue une des bases fondamentales.

Dans une communication faite à notre dernier congrès de Bruxelles, j'ai développé la thèse que la faim n'est pas comme on le croit, la manifestation du besoin qu'aurait l'organisme de réparer les éléments détruits, mais l'expression de la souffrance de cet organisme, qui se sent intoxiqué dans son système digestif.

J'en ai donné une preuve évidente, que quiconque peut aisément contrôler. En effet, lorsqu'on a faim, avec ou sans sensation de faiblesse, Si on prend une purgation abondante (je ne dis pas forte), et surtout si on la répète le lendemain et même le surlendemain sans ingérer aucun aliment pendant cette période, la faim disparaît et on se sent plus à son aise que précédemment. Dans ces conditions, il paraît rationnel de croire que si la faim était l'expression du besoin d'éléments réparateurs, nous devrions la voir augmenter après une première purge et mieux encore après plusieurs, dont les effets merveilleux doivent être complétés par la privation

concomitante d'aliments. Or, c'est précisément le contraire que l'on observe; la faim étant en réalité provoquée par l'excès de poison des fermentations intestinales, doit disparaître, et disparaît, en effet, dès que ces poisons sont, ou éliminés par les évacuations, ou bien épongés, englobés, séquestrés par la masse des aliments. De sorte que nous constatons l'équivalence paradoxale de la purge et de l'aliment dans l'apaisement immédiat et temporaire de la faim.

Il en est de même de la soif qui n'est pas l'expression du besoin de boissons pour corriger la diminution aqueuse de la masse sanguine, la prétendue sécheresse de nos tissus, mais qui répond surtout au besoin de l'organisme d'être désintoxiqué dans ses éléments circulants. Les boissons que nous cherchons n'ont en réalité pour but que de délayer les produits toxiques et de rendre plus aisé leur entraînement au dehors.

En effet, nous constatons pour la soif les mêmes résultats que pour la faim. Elle s'atténue avec les purgations répétées et avec la privation parallèle d'aliments.

Dans un livre, *Auto-intoxication et désintoxication*, que j'ai publié l'année dernière, j'ai rapporté à ce sujet une auto-observation des plus persuasives. Je demande la permission de vous la résumer :

Il y a quatre 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 27 juin 1907, je buvais à la fin de la nuit suivante une limonade purgative, et à midi le vendredi 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 repartais aussitôt visiter mes malades sans prendre jusqu'à midi le moindre aliment. Pendant cette période (du jeudi soir au mardi à midi), je n'ai pris aucun aliment et n'ai éprouvé aucunement le besoin de la soif; quatre tasses de thé, quatre citronnades, deux cafés et une bouteille d'eau m'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.

Si quelqu'un était disposé à interpréter ce résultat comme la conséquence d'une autosuggestion ou d'une constitution particulière, il commettrait une grave erreur. A part le fait que cela a été observé chez tous les pratiquants de ce régime, il suffit à n'importe qui de refaire l'expérience pour se convaincre que lorsqu'on se purge et qu'on répète la purgation, si on ne prend pas d'aliments, la soif s'atténue au lieu d'augmenter, contrairement à ce qu'on croit généralement aujourd'hui.

D'ailleurs, il doit en être logiquement ainsi, si on veut interpréter exactement la physiologie de la soif. En effet, la soif est déterminée par l'état de nos humeurs acidifiées, perverties par les intoxications qui constamment les altèrent. Or, comme ces intoxications proviennent, ainsi qu'il résulte de mes recherches personnelles précises, pour les 4/5 au moins de la fermentation intestinale, il est aisément compréhensible, que la suppression temporaire de cette cause doit forcément amener la diminution de la soif.

Nous avons là une nouvelle raison qui explique pourquoi les végétariens boivent en général très peu. En effet, outre que les aliments végétaux contiennent proportionnellement une plus grande quantité d'eau, ils ont surtout le grand avantage de produire une quantité infiniment moindre de poisons que ne le font les aliments carnés, cause majeure de l'intoxication générale.

Par le même procédé de constatation et d'analyse des faits, nous devons interpréter plus justement cet état de la santé auquel malheureusement on a donné le nom de faiblesse. Je dis malheureusement, car il n'y a peut-être pas dans le dictionnaire un mot plus faux, un mot qui ait déterminé des conséquences plus pernicieuses, plus fatales pour la santé.

Vous êtes peut-être un peu surpris de cette affirmation si hardie. Oh! Je ne la retire pas, et je ne serai certes pas embarrassé de vous en prouver le bien fondé. Davantage j'espère même, pour votre bonheur, vous faire partager ma profonde conviction.

Je m'explique: de la combustion incessante des aliments, et de l'usure plus ou moins lente de nos tissus, il résulte des déchets, inconsciemment tolérés par notre organisme tant qu'ils sont en petite quantité, mais qui gêneront progressivement son fonctionnement normal dès que leur présence dépassera une certaine mesure. Ce qui a lieu toutes les fois que nous effectuons une dépense excessive de matières surtout organiques, en exagérant le jeu de nos fonctions, qu'il soit travail musculaire, ou cérébral, ou hépatique, etc.

C'est cet état que nous avons le tort d'appeler faiblesse, mot foncièrement malheureux, parce qu'il impose immédiatement et directement à notre esprit l'idée corrective des fortifiants, soit en augmentant l'alimentation soit en recourant aux médicaments excitants.

Or, nous venons de voir que cet état est précisément déterminé par la production exagérée dans nos tissus des déchets toxiques trop lentement éliminés. Qu'arrivera-t-il si nous ne réduisons pas la pénétration alimentaire et le travail fonctionnel ? Nous allons forcer les éléments cellulaires à un surcroît d'effort qui va les épuiser plus ou moins rapidement. C'est ce qui arrive lorsqu'à un cheval fatigué ralentissant sa marche nous demandons une action plus grande au moyen du fouet. Il trottera certes plus vivement, il paraîtra même momentanément plus vaillant. Mais ses forces ne tarderont pas à s'épuiser. Et pour peu que nous répétions cette détestable pratique il deviendra bien avant l'âge la proie de l'équarrisseur.

Il n'en est pas autrement de ces bons vivants qui font appel aux fins repas et aux excitants de toutes sortes pour soutenir ou rappeler leurs forces défaillantes. Et il en est de même de ces pales anémiques essouffées qui demandent successivement à la suralimentation et à tous les toniques de la pharmacie ou de la quatrième page des journaux un mieux-être illusoire et la diminution de leurs souffrances. Les uns et les autres inconscients ne font que consommer plus ou moins rapidement le peu de capital qui leur reste de leur énergie vitale. Voyez au contraire combien différent est le résultat réalisé par le maître humain et intelligent qui d'abord diminue l'allure puis laisse reposer son cheval, dès qu'il aperçoit les signes d'une réelle fatigue. Lorsqu'un ouvrier est las, est-ce que vous continuez à le surmener soit en exagérant son travail normal ou bien en lui imposant, avec l'illusion de le soulager, un travail de nature différente.

C'est pourtant avec une pareille inconséquence que trop souvent dans l'hygiène pratique actuelle sont traités nos organes, ces ouvriers si obéissants de notre économie. Dès que l'un d'eux ou plusieurs manifestent de la fatigue. De la souffrance, on devrait y voir l'indication très nette de la nécessité du repos qui en réduisant la production toxique, permet en 'même temps une plus rapide élimination. Au contraire on demande à ces organes un surcroît de travail en abusant quantitativement et surtout qualitativement des aliments, en lui imposant des excitants puissamment toniques qui vont ajouter à l'intoxication déjà existante. L'homme, en ce cas, manque totalement d'intelligence, il agit à la façon de l'autruche qui devant le danger cache sa tête dans le sable.

La faute de ce malentendu n'est pas, hélas, uniquement l'expression de l'ignorance du public, car elle reste encore aujourd'hui commise par un grand nombre de médecins et non des moindres.

Ainsi, tout dernièrement, un grand professeur actuellement retraité, en faisant des leçons sur une des plus graves complications du diabète, la gangrène diabétique, attirait spécialement l'attention des auditeurs sur la nécessité de lutter contre la faiblesse des malades et de soutenir leurs forces en élevant les rations de viandes et d'œufs après avoir supprimé tout aliment amylicé. Il ne se rendait pas compte que la sensation de faiblesse de ses malades était l'expression de l'intoxication, qui est provoquée par les déchets acides et sucrés fabriqués en excès et non éliminés à cause de l'épuisement des organes hématopoïétiques, et que par son erreur d'interprétation il allait augmenter le surmenage de ces organes déjà défailants. Aussi, ses malades qui n'avaient qu'une élimination abondante d'urine sucrée ne tardaient pas Ma voir

diminuée, mais remplacée par une élimination autrement grave d'urine fortement albumineuse. Agir ainsi, c'est plus que dangereux et ce ne devrait être plus possible aujourd'hui, que, comme je l'ai démontré par mes travaux, nous avons la certitude la plus complète que le diabète, non symptomatique d'un autre processus morbide, est rapidement guéri par une cure fondée sur une alimentation végétarienne réduite, et sur des périodes intercalées de jeûnes et des purgations, de plus en plus espacées.

L'anémie (j'entends celle qui n'est pas le symptôme d'une autre affection incurable), est aussi un des états malheureux de la santé qui trop souvent est mal interprétée et par conséquence combattue de manière erronée.

Messieurs et Mesdames, je vais certes ruiner une conception, dont les bases vous apparaissent si solides, qu'on serait tenté de les croire définitives. Je m'en excuse à l'avance, espérant remplacer cette dangereuse conception par une autre qui aura l'avantage de résister à l'analyse et à l'interprétation des faits.

L'anémie serait, d'après les idées reçues, l'état d'appauvrissement du sang, provenant soit de l'insuffisance alimentaire, soit de la diminution quantitative de l'assimilation, soit de la désassimilation exagérée. D'où thérapeutique toute indiquée : nourrir le malade avec des aliments plus choisis, mieux condensés, plus appétissants, et s'aider pour obtenir ce résultat de médicaments ou boissons excitantes apéritives, et compléter le traitement par le séjour si possible à la campagne. Or, souvent, surtout dans les cas d'anémie graves, ces moyens, au lieu d'améliorer le sort des malades, ne le modifient aucunement, quand ils ne l'aggravent pas. En ce cas, même

l'air pur de la campagne ne porte remède à l'anémie, preuve en est que les chloroses les plus rebelles s'observent le plus souvent chez les jeunes campagnardes. Devant de pareils échecs, une conséquence logique qui s'impose à l'esprit, si l'on veut analyser impartialement les faits : c'est que l'anémie ne dépend point en thèse principale de l'insuffisance des aliments ni de manque d'air plus respirable.

Et il en est réellement ainsi. L'anémie, quand elle n'est pas due, par exemple, à une grosse perte de sang déterminée par l'ouverture d'un gros vaisseau, ou à des affections organiques incurables, cancers, tuberculose, etc., trouve sa cause dans un état d'intoxication qui atteint surtout la vie des globules sanguins. Le danger de cette intoxication est proportionnel à la capacité de l'organisme à réformer rapidement les globules et le milieu sain où ils doivent évoluer.

Désintoxiquons donc au plus tôt ces tissus et nous ne tarderons pas à constater la disparition de la pâleur des téguments, de la prostration des forces, de l'appauvrissement globulaire du sang et de tous les signes de l'anémie. Pour arriver à ce résultat, au lieu d'aggraver l'empoisonnement de ce pauvre organisme par des aliments plus ou moins concentrés et surtout carnés, aidons-le à se défendre lui-même. Cette défense deviendra très possible dès que nous le débarrasserons de la pénétration incessante des intoxications d'origine alimentaire qui, comme nous l'avons vu, contribuent pour les 4/5 à l'intoxication totale. Alors vous assisterez à ce résultat étonnant, qui paraît paradoxal, qu'en privant de temps en temps les anémiques de nourriture et en les purgeant pendant deux et même trois jours, leur santé se rétablit rapidement, et plus rapidement encore si vous avez le soin de tenir votre malade au régime végétarien.

Et ces résultats sont bien réels et pas seulement apparents, car en surveillant par l'analyse l'état du sang, nous avons la satisfaction de constater très peu de temps après, que les globules rouges ont augmenté rapidement dans leur nombre et surtout dans leur intensité hémoglobinique. La composition, ou pour parler langage scientifique, la formule leucocytaire s'est améliorée. Et cette amélioration résulte surtout de l'augmentation des mononucléaires qui sont les éléments jeunes du sang, l'expression de sa vitalité, de son rajeunissement.

A l'appui de cette thèse, qui paraît paradoxale, je demande la permission d'apporter le résumé de deux observations qui en sont la plus claire démonstration.

Je relève la première de mon ouvrage *Auto-intoxication et désintoxication*.

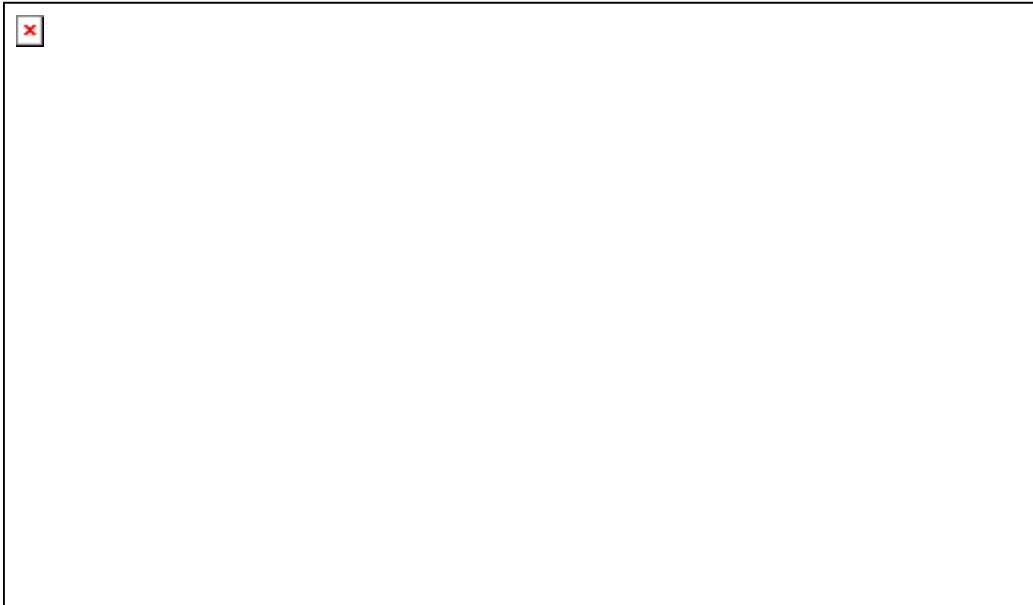
La voici :

Mme X, atteinte depuis près d'un an de profonde neurasthénie avec idées obsédantes, découragement et pleurs à tout moment, quoiqu'avec conscience de son erreur, elle avait suivi, avec plus ou moins de bénéfice, différents traitements. Mais s'étant refusée à l'isolement, la persistance et, davantage, l'aggravation même des conditions morales pathogéniques rendaient la guérison presque impossible.

J'ai voulu voir si la cure de désintoxication pourrait aider au rétablissement de cette pauvre malade.

Après deux périodes de cure, le résultat commençait à être encourageant; elle avait pu passer deux jours sans larmes et reprendre un peu de distraction au travail. Malheureusement, des peines réelles, répétées, sont venues enrayer la marche favorable du traitement.

J'ai fait procéder par M. le Dr Barlerin, à l'examen du sang avant le traitement et après la deuxième période de cure:



Ce résultat fut nettement favorable à ma thèse, mais l'observation suivante est autrement plus suggestive:

M^{lle} G., 45 ans, était malade depuis 8 mois d'une affection qu'on n'avait pu clairement diagnostiquer malgré l'avis des meilleurs praticiens de la capitale. Il y avait une fièvre continue avec phases d'exacerbation et de rémission variant de 38 à 40 degrés avec diarrhée, vomissements, amaigrissement et teint terreux jaunâtre.

Si l'analyse répétée des selles et le sérodiagnostic n'avaient pas été toujours nettement négatifs, on aurait pu croire à une fièvre typhoïde.

L'examen du sang, pratiqué par un des plus réputés biologistes de Paris, faisait penser à de l'anémie pernicieuse. On y trouvait : globules rouges 3,000,000 avec 41 p. c. d'hémoglobine, globules blancs 10,500 avec 79 polynucléaires et 18 mononucléaires. Il y avait 7 grammes d'urée.

La malade ne pouvait prononcer quelques mots sans être prise de vertige et de syncope. Elle vomissait dix à quinze fois et plus par jour avec des efforts les plus pénibles. Le pronostic avait été établi nettement fatal à courte échéance.

C'est dans ces conditions que la malade fut confiée à mes soins, avec l'assistance de son très distingué et dévoué médecin habituel M. le Dr Vivier.

En restreignant forcément l'observation à la thèse de l'anémie qui nous préoccupe en ce moment, je dirai que, cohérent à mes idées sur cette manifestation pathologique, j'ai soumis la malade à la cure très sévère de désintoxication, sans me préoccuper aucunement des craintes vulgaires de faiblesse excessive.

J'ai agi dans ce cas comme j'aurais fait pour une fièvre typhoïde vraie.

Pendant trois semaines, jusqu'à disparition du mouvement fébrile, j'ai supprimé quelque aliment que ce soit, ne permettant que des boissons aqueuses (tisane et eau d'Evian) à volonté. Comme médication, une bouteille entière d'eau purgative (limonade Roger ou eau de Janos) presque quotidienne. Dans les trois semaines, la malade en prit treize, je répète treize. L'entourage et M. le Dr Vivier en étaient étonnés. Niais en présence du résultat, on me laissa libre.

Au bout de ce temps, avec une évidente amélioration de l'état général et surtout de l'aspect anémique (le teint terreux jaunâtre avait presque disparu et un peu de rose était revenu aux joues), la température était descendue dans la gamme de 37 degrés, et l'analyse du sang donnait : globules rouges 3,600,000 avec 79 p. c. d'hémoglobine, globules blancs 8,000 avec 75 polynucléaires et 22 mononucléaires.

Or, si on tient compte que la moyenne en l'état de santé doit être d'environ 5,000,000 globules rouges avec 100 d'hémoglobine, et 7,000 globules blancs avec 72 polynucléaires et 22 mononucléaires, éclate ici très nette l'heureuse influence de la cure de désintoxication.

Dois-je ajouter que la malade est actuellement en période de convalescence très avancée?

Vous connaissez tous les beaux travaux de Mlle Ioteyko, Mme Sosnowska, MM. Nyssens, Pascault, Monteuis, Danjou, Georges Petit et de tant d'autres, qui font la gloire du végétarisme et qui re3teront la base de l'hygiène et du végétarisme de demain. Ces travaux ont été en partie communiqués directement aux réunions de cette société ou dans ses différents congrès. Permettez-moi néanmoins de vous exposer rapidement le parallèle entre les dangers du régime camé et les avantages de l'alimentation végétarienne. Et pour cela, je préfère vous résumer ce qui a été publié tout dernièrement par deux savants hygiénistes, **qui** ne sont pas végétariens, dont par conséquent il n'y a pas lieu de suspecter la partialité.

Dans leur récent ouvrage, *Les régimes usuels*, MM. P. Le Gendre et Alfred Martinet résument ainsi les contre indications du régime carné :

- 1° Il favorise la putréfaction intestinale, provoque ou aggrave l'entérite aiguë et chronique.
- 2° Il provoque la formation surabondante de déchets azotés, d'acide urique en particulier (goutte, lithiase, rhumatisme, pléthore, etc.)
- 3° Il relève la tension artérielle (anévrisme, athérome, artériosclérose, etc.)
- 4° Il augmente le taux d'excrétions urinaires et congestionne le foie (hépatite, cirrhose, néphrite).

5° Il agit dans une certaine mesure comme un excitant du système nerveux, par conséquent il est dangereux chez les neuropathes, les excités, les hypertendus, dans les névralgies rebelles, bref en tous les cas d'excitations anormales du système nerveux.

MM. Le Gendre et Martinet avaient fait précéder cette liste impressionnante des inconvénients du régime carné, par une série de résultats qui pour eux seraient avantageux, mais qu'en réalité je trouve encore plus dangereux. D'après eux, l'usage de la viande est indiqué, parce qu'elle est un excitant physiologique des sécrétions digestives, en particulier parce que comme aliment albuminoïde elle donne le rendement nutritif le plus élevé, parce qu'elle est un excitant cardio-vasculaire hypertenseur, parce qu'elle ne renferme pas de substances hydrocarbonées, par conséquent utile d'après eux contre le diabète, et enfin parce qu'elle semble exercer une action favorable sur la nutrition des tuberculeux. Pour *moi*, comme je l'ai dit précédemment, l'interprétation de ces faits est tout autre que celle de mes savants confrères. En analysant bien ces avantages apparents, il ne me paraît pas difficile de conclure logiquement qu'ils sont en définitive des dangers réels à ajouter aux précédents. En effet, la viande en excitant la sécrétion digestive, la gastrique en particulier, et en déterminant le coefficient le plus élevé comme rendement nutritif, et de plus en produisant l'excitation cardio-vasculaire, ne joue en réalité un rôle autrement bienfaisant que celui du fouet pour le cheval, dont il exagère tout d'abord le travail momentané, avec quel préjudice dans l'avenir, je n'ai pas besoin de vous le démontrer.

Il n'en est pas de même, certes, du régime végétarien dont les heureux effets vitaux sont presque immédiats, et par suite s'affirment de plus en plus.

Les végétaux, en effet, peuvent suffire à une alimentation complète, ce qui est presque impossible avec l'alimentation camée.

Ils ne produisent dans le tube digestif que le minimum de fermentation et de déchets toxiques. Riches en matières minérales, ils jouent un rôle des plus actifs et efficaces contre les infections.

Enfin, argument de la plus haute valeur dans les batailles de la vie, ils réalisent le régime sans comparaison le plus économique.

Nous pouvons nous faire une idée sommaire de cet avantage supérieur, en nous reportant aux recherches de J. Lefèvre, qui nous prouvent que le prix de la ration journalière d'un homme carnivore est de 2,00 francs, semi-carnivore 1,25 et végétarien 0,60 francs ce qui, calculé pour une famille de quatre personnes pendant une année, élève le budget de la carnivore à 950 francs, semi-carnivore à 575 francs, végétarienne à 220 francs.

Le temps étant trop limité, je me dispense de vous parler du bénéfice moral et social du régime végétarien. Il suffit de réfléchir à la douceur, à la sobriété et à l'endurance au travail du végétarien.

Comme vieux praticien, si je vous ajoute que le végétarien est rarement malade et que, malade, sa guérison devient plus facile et plus rapide, je pense que cela suffit pour vous convaincre de l'immense supériorité du végétarisme dans l'évolution physique et sociale de l'humanité.

Dans une communication que j'ai faite dernièrement à la Société de Médecine, *La guérison du diabète*, j'ai démontré que dans cette maladie, ce qui constitue la gravité, l'élément capital, c'est l'intoxication acide des tissus, et non la surproduction du sucre éliminé dans les urines ; car cette surproduction au lieu d'être le danger dans la maladie, en est au contraire le correctif, l'élément favorable, de la même manière que les boissons aqueuses abondantes, nécessitées par la soif, sont le correctif, l'élément bienfaisant, lorsque l'organisme est intoxiqué par l'excès de sel ingéré dans les aliments. En effet, l'exagération du sel dans les tissus est nuisible à leur fonctionnement cellulaire et les boissons aqueuses abondantes sont nécessaires pour l'élimination rapide, par le lavage, de cette intoxication chlorurée. Dans le diabète, l'intoxication acide, provenant surtout des aliments carnés trouve dans les solutions sucrées le milieu le plus favorable à son élimination.

Depuis que j'ai établi la cure du diabète sur cette conception, absolument opposée à celle couramment admise, je réalise toujours la guérison relativement rapide de cette maladie. On n'a qu'à soumettre le malade à une diète végétarienne réduite, avec suppression des aliments carnés, des œufs et des boissons alcoolisées, et à lui ordonner à des intervalles de plus en plus éloignés des périodes de jeûne et de purgation, pour être toujours certain du succès. Il va sans dire que cette guérison ne peut avoir lieu que s'il s'agit du vrai diabète et non d'une manifestation diabétique symptomatique d'une affection incurable (cancer, tuberculose, tumeurs cérébrales, etc.).

Quelques jours après cette communication, ayant rencontré M. le Dr Coyon, médecin des hôpitaux, et la conversation nous ayant amenés à parler de mes idées sur le diabète, mon confrère,

tout en admettant les avantages de la cure de désintoxication, exprimait le doute que les résultats pussent toujours être aussi complets que je l'affirmais.

Comme je l'avais déjà offert à mes collègues de la Société de Médecine, je proposai à M. le Dr Coyon de lui prouver la vérité de ce que j'avançais dès qu'il m'en fournirait l'occasion. Avec une grande bienveillance et la plus large libéralité dont je lui saurai toujours gré, il accepta ma proposition et m'offrit aussitôt d'aller le voir dans son service à l'Hôpital Saint-Antoine, où précisément il y avait un diabétique excessivement grave.

M'étant rendu dès le lendemain à son invitation, M. Coyon me présentait un malade dans l'état suivant :

Homme de 65 ans, fils de père et de mère morts du diabète> lui-même diabétique depuis plusieurs années. Il faisait journellement 5 à 6 litres d'urine avec 500 gr. de sucre et 4 1/2 d'albumine. L'amaigrissement était extrême et par surcroît il avait une énorme inflammation ankylosante du pied et surtout du genou droit dont le volume avait plus que doublé.

L'impotence fonctionnelle de ce membre était absolue, les moindres mouvements étaient très douloureux. On aurait pu croire à la présence d'une tumeur blanche très avancée. Mais, en réalité, il était impossible de faire un diagnostic précis. Le malade ayant été syphilitique, on l'avait soumis sans résultat au traitement spécifique. Des ponctions exploratrices en différents endroits avaient donné du pus aseptique.

Par ailleurs, l'examen radiographique avait fait supposer qu'il s'agissait d'un carcinome des genoux. Ce malade était à l'hôpital depuis plusieurs mois, on avait tenté toutes sortes de traitement sans jamais parvenir à abaisser la glycosurie au-dessous de 200 grammes et son état empirait de plus en plus. Comme vous voyez, la situation était on ne peut plus grave.

C'était risquer de compromettre la cure de désintoxication en l'appliquant dans des conditions si désespérées. Mais, encouragé par les résultats constants de mon expérience déjà longue, je n'ai pas craint de me charger d'une tâche si lourde et de prédire que très probablement dans une quinzaine, je débarrasserais le malade de son diabète et plus tard peut-être même de la tumeur, dans le cas encore possible où elle ne fût pas vraiment de nature cancéreuse.

Je lui prescrivis d'abord de prendre tous les jours pendant quatre jours une purge de 50 grammes de sulfate de soude et de s'abstenir pendant la même période de tout aliment solide ou liquide. Il ne pourrait qu'ingérer à volonté des boissons aqueuses. Le premier résultat fut si satisfaisant — le sucre avait disparu ces urines — que la cure fut prolongée d'un jour. Fait remarquable, qu'on voit se vérifier à peu près toujours, le malade se sentait moins abattu après ces cinq jours de privation totale d'aliments qu'avant le commencement du traitement. A ce moment, M. le Dr Coyon m'objecta avec juste raison que le sucre était disparu parce qu'il doit en être naturellement ainsi lorsqu'on prive l'organisme pendant longtemps de nourriture, et qu'il reviendrait certes dès la reprise de l'alimentation. D'accord sur ce fait que le sucre reparaitrait dans les urines, j'ajoutais qu'il ne reviendrait que dans une proportion infiniment moindre et qu'il disparaîtrait plus rapidement d'abord, et définitivement ensuite, après plusieurs périodes de cures intercalées dans le régime végétarien restreint, qui devait constituer le pivot de l'hygiène

alimentaire. En effet, dès la reprise de l'alimentation, le sucre apparaissait dans les urines à la dose de 40 grammes environ avec 2 litres d'urine par jour. C'était déjà un résultat satisfaisant comparativement aux cinq litres et aux 500 grammes de sucre émis antérieurement. Le régime était ainsi établi : *malin*, un fruit et une tasse de café; *midi*, des légumes verts, une salade abondante, 30 grammes de pain et un fruit; *le soir*, un potage julienne, un légume vert, 30 grammes de pain et un fruit, boissons aqueuses à volonté.

Après quatre jours de ce régime, le malade recommençait une deuxième période de cure, aussi sévère que la précédente (purges et jeûne absolu). Cette fois le sucre, au lieu de ne disparaître que le quatrième jour, était déjà absent dès le deuxième jour. Le malade encouragé ne fit aucune difficulté pour rester à jeûne pendant quatre jours de suite, malgré l'absence de sucre. La quantité des urines était descendue à 500 grammes; il n'y avait plus de sucre ni albumine; l'état général allait en s'améliorant et faisait l'étonnement du médecin et des élèves du service. La surprise fut plus grande encore lorsque, le malade s'alimentant à nouveau, le sucre ne réapparut plus. Malgré cette amélioration, je remettais cinq jours après le malade à une nouvelle période de cure sévère de la même durée que la dernière, puis on reprit l'alimentation, qui cette fois fut plus large. Au menu précédent, j'ajoutais un potage aux pâtes à midi et le soir, et j'élevais progressivement la ration de pain jusqu'à 40 grammes matin et soir.

Le malade continua à ne plus émettre de glucose dans ses urines, dont la quantité restait à environ un litre. Son état général devint de plus en plus satisfaisant. La peau, précédemment parcheminée et jaune - terreuse, se fit progressivement souple et rosée ; on voyait la vie revenir.

Mais, au bout d'un mois, le sucre, quoique en petite quantité, reparut dans les urines. Je ne doutais pas un instant que le malade devait en cachette faire des infractions à la diète formulée, En effet, après une enquête, le malade qui, entre parenthèses, a un caractère difficile, avoua que s'étant disputé avec les infirmières, comme vengeance, il avait mangé beaucoup de pain qui lui venait de ses camarades de salle. Les purgations et le jeûne remirent aussitôt le tout en état et le traitement, malgré quelques petits accrocs, se continua dans les conditions favorables.

Tout d'abord le développement de la tumeur du genou paraissait s'être aggravé et, n'eût été la crainte que le malade ne fut en mesure de supporter l'opération, on lui aurait pratiqué l'amputation de la cuisse. Mais au bout d'un mois environ la tuméfaction, comme je l'avais prévu commença à diminuer. Et cette diminution se continua progressivement, au point que lors de ma dernière visite la tuméfaction correspondante à la partie fémorale était pour ainsi dire disparue. Seule la partie tibiale restait tuméfiée, mais déjà réduite de plus des deux tiers. Si ce malade ne change pas de traitement et s'il le suit rigoureusement, il pourra certes sortir de l'hôpital complètement guéri avant deux mois.

Déjà intéressante et instructive, cette observation le devient davantage encore par le détail suivant. Pendant la deuxième période du jeûne, le malade avait contracté une pneumonie infectieuse de son voisin de lit, mort l'avant-veille, précisément de cette maladie. La température était montée jusqu'à 40°. Malgré cette complication si grave, qui dans les circonstances habituelles l'aurait probablement emporté, il s'en guérissait en moins d'une semaine et les effets favorables se continuaient dans l'évolution de la maladie principale. Cette observation me per-

met de vous prouver d'une façon évidente que, contrairement à ce qui est écrit et qu'on croit, la cure de privations, loin de nous affaiblir, de nous désarmer contre les causes des maladies, nous aguerrit et nous fortifie.

Cette cure de désintoxication complétée par l'alimentation végétarienne réduite est particulièrement utile dans le traitement de l'épilepsie, surtout de l'épilepsie dite essentielle. Mon expérience me donne le droit de supposer que, si la cure de désintoxication et de régime végétarien restreint était appliquée sérieusement et pendant la durée nécessaire, on arriverait probablement à la guérison habituelle de cette maladie, jugée actuellement incurable. Les études que j'ai faites avec M. le Dr Auguste Marie dans son service de l'asile de Villejuif et dans ma clientèle privée m'autorisent cette conclusion. A ce sujet, nous avons communiqué aux Congrès de Berlin et de Paris des observations vraiment encourageantes. Ainsi, un jeune employé des postes qui, il y a deux ans, allait être congédié, ayant des crises très graves, presque hebdomadaires, crises toujours suivies d'obnubilation avec paresse cérébrale, s'étant soumis sérieusement à la cure n'a eu, en deux ans et consécutivement à un fort surmenage que deux crises avec retour rapide à l'état normal, si bien qu'il pût vaquer à ses occupations très aisément sans être obligé de demander un seul congé.

Un autre malade qui avait deux et trois crises par jour et qui lors d'un séjour à l'Hôpital Tenon avait tenté deux fois de se suicider, soumis à la cure, était déjà parvenu à passer des périodes de deux et trois semaines sans crises, quand survint une péritonite tuberculeuse qui l'enleva.

Un autre malade était entré à l'asile Villejuif, après avoir été congédié d'un emploi aux postes. Soumis au traitement, il pouvait un mois après sortir de l'asile pour aller occuper une place de domestique dans une famille en Savoie.

Un autre épileptique, pensionnaire de l'asile de Villejuif, depuis des années atteint de crises au moins hebdomadaires, quand elles n'étaient pas journalières, qui avait maintes fois tenté le suicide et l'homicide, après des alternatives de grandes améliorations et des rechutes en relations avec des désordres alimentaires, s'est finalement tellement amélioré qu'il est sorti de l'asile. Actuellement, il occupe l'emploi de typographe, qu'il avait dû abandonner depuis une dizaine d'années. Sa cousine également atteinte d'épilepsie avec crises très fréquentes, est si améliorée après deux mois de traitement, qu'elle se croit guérie.

Ce qu'il y a de particulièrement remarquable dans cette cure, c'est qu'au lieu de diminuer progressivement l'intelligence des malades, comme cela a lieu avec les traitements bromurés habituels, elle produit d'abord la réduction puis l'absence de la période d'obnubilation habituelle à la suite des crises, enfin l'éloignement puis la disparition des crises avec retour à la santé intellectuelle normale.

Avant d'en terminer avec l'épilepsie, je dois faire observer qu'il ne faut pas attribuer les heureux résultats obtenus au simple végétarisme. En effet, les recherches nombreuses faites aussi bien à l'asile de Villejuif qu'ailleurs, démontrent que le régime végétarien n'atténue aucunement la fréquence et la gravité de l'épilepsie. Le régime végétarien ne peut donner de bons résultats

qu'à la condition d'être restreint et d'être précédé et complété par des périodes de jeûne et de purgation

Il serait assurément très intéressant de passer en revue les nombreuses maladies, on pourrait dire presque toutes, dans lesquelles la cure de désintoxication et le régime végétarien réduit donnent des résultats on peut dire toujours favorables, souvent surprenants, parfois même inespérés, Mais je craindrais d'abuser trop longtemps de votre bienveillance. Cependant, je vous demanderai la permission avant terminer d'envisager rapidement l'hygiène alimentaire à deux points de vue, que je crois très importants. D'abord, au point de vue de la sobriété, traitée d'une manière si brillante par mon ami M. le **Dr** Georges Petit, à notre dernier Congrès international de Bruxelles. Puis au point de vue de l'intransigeance du régime végétarien, où je vais probablement heurter la conception de plusieurs d'entre vous.

M. le docteur Georges Petit, en cela d'accord avec presque tout le monde et avec la conception officielle, a chanté les louanges de la sobriété sans restriction- Je m'inscris nettement contre l'absolutisme de cet axiome que je tiens pour vraiment dangereux. Il ne peut, en effet, que diminuer l'énergie, la résistance et par conséquent la complète santé de l'individu, de la race. Je m'explique, et pour mieux me faire comprendre je me servirai de deux comparaisons.

Charmantes dames, qui égayez souvent nos tristesses par la suavité de vos notes musicales, est-ce que vous n'entretenez pas la souplesse de vos doigts et de votre pensée d'artiste en poussant de temps en temps vos exercices jusqu'aux notes les plus éloignées pour conserver toute l'étendue et la possibilité d'exécution de vos connaissances musicales ?

Et vous, chers Messieurs, qui utilisez avec tant de bonheur la fonction de vos jambes, ne trouvez-vous pas qu'il y aurait du danger à ne marcher toujours qu'au pas lent et réglé? Vous conviendrez avec moi que, si, pendant quelques générations, l'homme était éduqué dès le jeune âge à ne marcher que lentement, la vitalité et la force de la race ne tarderaient pas à dégénérer avec diminution et désagrément de la vie.

Et bien, il en est de même de votre estomac, de votre tube digestif. La nature, par la suite des efforts d'adaptation, nous a fourni une capacité, une étendue de gammes digestives qu'il nous faut entretenir sous peine de déchéance, absolument de la même manière que vous autres dames entretenez l'étendue plus grande de vos gammes musicales par des exercices quelquefois pénibles, toujours ennuyeux, et nous tous avons éduqué et nous entretenons hélas! Pas assez souvent, l'étendue plus grande de la gamme de nos muscles pour jouir plus complètement des bonheurs de l'existence.

Et bien, lorsque mon ami Georges Petit vient nous imposer la sobriété toujours et quand même, il ne fait que nous prêcher l'inutile sacrifice d'une partie de notre force et de notre bonheur sous le prétexte de nous épargner certains inconvénients de la vie. C'est comme si vous conseilliez à un ami de ne pas voyager par crainte d'un accident. Non, je suis certain qu'après réflexion vous n'êtes pas de son avis et que vous pensez avec moi que notre estomac doit être notre serviteur et non notre maître, qu'il doit ne pas boudier et s'adapter, soit que nous le privions d'aliments, soit qu'à certains moments nous lui demandions un surcroît de travail, de la même manière qu'un ouvrier sain peut et doit, si des nécessités extraordinaires l'exigent, faire des heures supplémentaires ou rester au repos sans inconvénient pour sa santé.

Cela n'empêche pas que généralement l'ouvrier ne doit rester occupé qu'à certaines heures régulièrement limitées, sans parler du repos hebdomadaire, et que vous, Mesdames, vous jouiez habituellement sur les gammes moyennes avec l'aptitude, s'il y a nécessité, de faire des poses ou des envolées.

Pour conclure sur ce sujet, il m'est avis qu'il faut être normalement sobre, mais non excessivement ; et qu'en suivant le précepte des Anciens qui étaient de meilleurs observateurs que nous, on doit de temps en temps essayer l'étendue des gammes de notre estomac. Il ne sera que plus valide : et il le sera encore davantage, si nous savons le soulager de temps en temps de son travail par un repos complet de quelques jours.

J'en arrive maintenant à l'autre question qui est peut-être un peu risquée dans notre Société. Pourtant, la conviction que les grandes idées, les idées de l'avenir ne peuvent aboutir, qu'à la condition de ne point se confiner dans un absolutisme intransigeant, m'oblige à vous avouer franchement que pour moi, hygiéniste et médecin, le végétarisme absolu est une erreur.

Comme je viens de vous le démontrer au sujet de la sobriété, le végétarisme intransigeant ne peut que restreindre l'étendue de nos gammes vitales et retarder ainsi sa légitime et rapide diffusion dans la société. L'homme par les héritages successifs d'adaptation est parvenu à posséder une très grande capacité alimentaire qui assure mieux son existence et son bien-être. Il ne lui faut pas perdre ces avantages et, à cet effet, il doit de temps en temps, surtout quand la nécessité se présente, pouvoir prendre des aliments carnés sans inconvénients et avec bénéfice,

comme avec bénéfice on peut, en certaines circonstances, appliquer le fouet au cheval, par exemple lorsqu'on a besoin de franchir une côte ou de sortir d'une ornière.

J'espère que vous ne m'en voudrez pas de cette franchise, toute dictée par le grand bien que je veux à notre société, à ce végétarisme qui sera le vrai facteur du renouvellement de l'hygiène et de la thérapeutique de l'avenir.

Je suis absolument convaincu que le rôle du médecin, — pardon, je veux dire du conservateur de la santé, — basé sur ces conceptions de la vie, conceptions autrement solides et efficaces que celles de l'hygiène et de la thérapeutique du passé encore trop récent, transformeront l'évolution organique de l'individu. Car, à ce point de vue, l'intelligence de l'animal-homme est sans comparaison inférieure à l'intelligence prévoyante, ou si vous préférez mieux à l'instinct conservateur des simples animaux.

En effet, de longues observations nous instruisent que la vie de l'animal libre dans la nature a une durée à peu près sept fois le temps employé à sa croissance. Ainsi le chien, chez qui cette période est à peu près de deux ans, vit normalement de douze à quatorze ans; le cheval qui a une croissance d'environ trois ans, vit généralement près de vingt ans, s'il n'est pas violenté par la cruauté tyrannique de l'homme. Il en est de même pour le plus grand nombre des animaux. Et, fait digne de remarque, ils vivent d'autant moins que leur vie subit de plus l'influence de la domesticité, soient-ils animaux de travail ou de luxe, sans parler de ceux qui servent à l'alimentation.

L'homme dominé par les préjugés de ses habitudes et par la puissance de ses passions, a raccourci sa vie au point de la rendre de moitié plus courte que celle des animaux. Tandis qu'il met à peu près vingt ans pour compléter son ossification, il ne vit guère actuellement, à moins d'exception, que soixante à soixante-dix ans, et encore après combien de maladies !

A quoi lui sert-elle, cette intelligence dont il est si fier? Si au lieu de la mettre au service de ses passions et de la suffoquer sous le fais de ses préjugés, il l'utilisait sérieusement pour les besoins de sa santé, de sa vie, ce n'est pas exagéré d'affirmer qu'il pourrait aisément doubler et même tripler la durée de son existence.

Les derniers progrès, immenses quoique silencieux des sciences médicales, et l'effort dévoué et toujours plus intelligent de nos instituteurs, qui font pénétrer dans les nouvelles générations des connaissances toujours plus hygiéniques, et l'aube incontestable qui se lève de tendances sociales plus humaines et moralement plus saines nous autorisent l'espérance très justifiée d'une longévité saine et plus grande et par suite la foi dans un avenir incomparablement plus beau pour l'humanité de demain.