



FRANÇOIS WOLFF

**Ce que chacun
devrait
Savoir**

Grand prix exposition universelle de Paris
1906, adoptée par l'armée, les hôpitaux et
l'assistance publique de Paris.



BIBLIOTHEQUE
SAINT-SULPICE MONTREAL

S 613.04
W 882c

On peut se procurer

La "VEGETALINE"

en s'adressant à Sana REFORM Co.
(enregistrée) à Montréal, boîte pos-
tale, 495.

Le Livre pour Tous

≈≈≈

S 613.04
W 832 e

CE que chacun
devrait SAVOIR

TOUS DROITS RÉSERVÉS

-
- 1ère partie — Les plantes médicinales
2ième " — La réforme de l'alimentation.
3ième " — Élevage du nouveau-né.
4ième " — Pour être en bonne santé.
5ième " — Questions diverses.

Par FRANÇOIS WOLFF

≈≈≈

Année 1916

Avis important à mes lecteurs

Si vous désirez recevoir des renseignements plus complets au sujet d'une question qui vous intéresse personnellement, je vous répondrai directement et m'efforcerai de vous satisfaire à condition que vous joignez à votre demande la somme de 50 cents (2.50 francs) pour frais de correspondance, timbres, etc. La réponse vous parviendra dans la huitaine après réception de votre lettre accompagnée du montant en bon postal.

F. WOLFF,

Boîte postale 495

MONTREAL

N. B.—Les personnes qui désireraient se procurer "La Table du Végétarien" contenant 953 recettes de cuisine au prix de 1.50 dollar sont priées de m'en informer.

RZ
440
W654
1916

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

	PAGES
Introduction à la médecine par les plantes.....	3
Mode d'emploi des Plantes.....	6
Explications sur les propriétés physiologiques et thérapeutiques des plantes.....	7
Table alphabétique des maladies.....	11
Les plantes médicinales par ordre alphabétique.....	17

DEUXIÈME PARTIE

La Réforme de l'Alimentation.—Le Végétarisme.....	63
Qu'entend-on par végétarisme?.....	63
La supériorité de l'alimentation végétarienne.....	64
En quoi consiste l'alimentation végétarienne.....	64
Les désavantages et les méfaits de la viande.....	65
L'homme est un frugivore.....	69
Les avantages du végétarisme.....	70
Quelques noms de végétariens célèbres.....	71
Médecins végétariens.....	72
Exploits sportifs des végétariens.....	72
Autres athlètes végétariens.....	74
Autres expériences faites par des végétariens.....	76
Une expérience inouïe.....	78
Une expérience anglaise du végétarisme.....	78
Autre expérience concluante.....	78
La longévité des végétariens.....	79
Les deux plus belles femmes du monde sont végétariennes.....	80
Il faut éviter la suralimentation.....	81
Mastiquez bien les aliments.....	85
La question écotomique.— Le végétarisme résoud la question de la vie chère.....	85
La paix universelle, la lutte des classes, la question sociale résolue grâce au végétarisme.....	88
Pourquoi on ne devrait pas tuer les animaux.....	90
Ce que l'alimentation végétarienne comprend.....	92
Alimentation végétarienne au point de vue nutritif.....	93
CEREALES.....	93
FRUITS FARINEUX.....	96
LEGUMINEUSES.....	96
LEGUMES.....	97
FRUITS.....	103
FRUITS OLEAGINEUX.....	108
ALIMENTS DIVERS.....	109
Assaisonnements.....	113

	PAGES
Pâtes alimentaires	114
Agar-agar	114
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS POUR LA CUISSON ET L'EMPLOI DES ALIMENTS	114
LE CAFÉ	115
LE THÉ	116
LA RÉFORME PANAIRE	117
Pour combattre les falsifications alimentaires	121

TROISIÈME PARTIE

Comment élever et soigner les enfants	122
Hygiène—Propreté du nouveau-né	122
Vêtements	123
Berceau	123
Alimentation—Allaitement maternel	124
Allaitement artificiel	124
Comment obtenir un lait plus pur	125
Dosage du lait	125
L'allaitement mixte	126
Allaitement par nourrice ou mercenaire	127
L'alimentation de la mère qui allaite son enfant	127
Il faut peser l'enfant	128
Autres soins pour le nouveau-né	128
Sevrage	129
Sorties et promenades	129
Dentition	130
Maladies infantiles	130

QUATRIÈME PARTIE

Pour être en bonne santé	131
Dormir avec les fenêtres ouvertes	131
Il faut soigner ses dents	132
Gymnastique respiratoire et exercices physiques	132
Bains ou lotions froides	132
Les bains d'air et de soleil	132
Le bain ture ou bain de vapeur	133
La cité idéale	134
Hygiène de l'habitation	135
La chaussure rationnelle	137
La réforme du vêtement	138

CINQUIÈME PARTIE

La question sexuelle	140
Les dangers et l'inutilité de la vaccination	142
L'alcoolisme	145
Entretien et nettoyage de la voirie	148
A propos des abattoirs	154
Pourquoi l'Allemagne a entrepris la guerre	155

INTRODUCTION

A LA MEDECINE PAR LES PLANTES

Ce traité de médecine naturelle a été écrit le plus simplement possible, pour qu'il soit à la portée de tous. C'est en un mot un traité de médecine populaire, que je présente à mes amis canadiens dans l'espoir qu'ils l'accueilleront favorablement et qu'ils sauront reconnaître mes efforts et en feront leur profit.

Depuis 3 ou 4 ans déjà, j'avais l'intention d'écrire cet ouvrage ayant été souvent frappé de l'usage immodéré des médicaments patentés ou autres, tels que pilules, poudres, sirops, tablettes, etc., et dont l'emploi si fréquent amène à sa suite des résultats souvent déplorables et parfois opposés à ce qu'on en attendait.

Combien d'enfants sont restés chétifs, malingres; combien sont devenus tuberculeux, combien sont décédés par l'usage immodéré des sirops X. et des pilules Y. tant prônés dans des annonces mirifiques aux soit-disant guérisons miraculeuses!

On abuse vraiment trop des médicaments! Dès qu'on a le moindre petit malaise, dès qu'on a le moindre bobo, on s'empresse d'user de drogues quelconques, à tel point qu'il y a de par le monde peu de pays où le nombre de remèdes ou médicaments patentés existe en aussi grand nombre qu'au Canada.

Non seulement les pharmacies (auxquelles on devrait réserver la vente exclusive) regorgent de remèdes patentés, mais tous les épiciers en vendent, comme aussi une infinité de particuliers et de compagnies les lancent sur le marché et le plus souvent sans en connaître ou feignant d'ignorer les suites désastreuses.

Un bon conseil est de ne pas abuser de n'importe lequel des médicaments quel qu'il soit et mieux vaudrait s'en abstenir entièrement.

Dans cet ouvrage je démontrerai dans une série d'articles comment on peut éviter les maladies, comment on peut obtenir une santé parfaite, en ne faisant usage que de moyens naturels.

Néanmoins dans la première partie je présente par ordre alphabétique les plantes médicinales les plus usitées, avec leur mode d'emploi, le dosage, leur préparation, etc., et cette énumération est précédée d'une explication du mode d'emploi des plantes, des poids et mesures, d'explications sur les propriétés physiologiques et thérapeutiques des plantes, de la table alphabétique des maladies avec désignation des plantes appropriées à leur traitement.

A chaque pas nous rencontrons des plantes très utiles, dont nous ignorons généralement l'emploi. On foule aux pieds ces plantes salutaires que la nature a prodiguées dans les bois et les campagnes.

Certains médecins dédaignent même ces plantes et ordonnent à leur place des médicaments chimiques compliqués, des principes alcaloïdes extraits de ces plantes, des remèdes dont les noms à terminaison finale en INE et en AL comme la "quinine" et le "chloral" ne sont que des poisons qui détruisent à la longue notre organisme.

Il ne faut pas perdre de vue que la plante employée naturellement, possède une action autrement efficace que celle des produits chimiques fabriqués dans les laboratoires.

Plus l'on s'éloigne de la nature, plus l'on risque de perdre la santé.

Ainsi le sucre d'érable pur et naturel que l'on extrait de nos érables canadiens est autrement hygiénique et recommandable que le sucre industriel bleui par des produits chimiques.

Chaque plante, chaque partie d'une plante, possède des vertus multiples par les divers éléments qu'elle contient, et en extraire un alcaloïde chimiquement comme remède est souvent plus nuisible qu'utile, cet extrait étant trop violent.

A noter que les animaux guidés par leur instinct naturel, savent reconnaître ou découvrir les plantes qui leur sont utiles en cas de maladie. Exemple le chien recherché par le chat et le chien.

Pourquoi au besoin, ne pas avoir recours aux plantes que l'on trouve à profusion partout, et que tout le monde devrait connaître.

Pourquoi Montréal, ville universitaire, ne possède-t-elle pas un jardin botanique! En Europe presque chaque grande ville a son jardin botanique. En France on en rencontre à Paris, Lyon, Marseille, Bordeaux, Toulouse, etc., et en Belgique à Bruxelles, Gand, Liège, Anvers, etc., en ont de très réputés.

J'espère que dans un avenir prochain, Montréal se décide enfin à installer un jardin botanique soit au Parc Lafon-

taine, soit à tout autre endroit facilement accessible et je suis certain que nos étudiants en médecine et en pharmacie et le public en général applaudiraient à cette innovation.

Les écoles devraient aussi enseigner l'utilité des plantes et décorer les murs de planches coloriées, représentant toutes les plantes médicinales les plus usitées, de manière que les élèves puissent facilement les découvrir et les utiliser dans leurs promenades à la campagne avec le concours des instituteurs initiés et les connaissant parfaitement bien.

F. WOLFF.

Montréal, le 21 avril 1914.

PREMIERE PARTIE

MODE D'EMPLOI DES PLANTES

Décoction. — C'est-à-dire faire bouillir une plante dans l'eau à petit feu et dans un récipient (vase) clos. La décoction est usitée pour les racines, les écorces, le bois et les fécules. Egalemeut pour les fruits suivants: coings, raisins secs, dattes, figues, et pour les feuilles de laitue, chicorée et oseille.

Infusion. — Verser de l'eau bouillante sur la substance (dont on veut extraire le principe actif), tenir bien couvert en laissant tirer quelques minutes. L'infusion est employée pour les fleurs, les fruits et les feuilles.

Macération. — Laisser en contact une substance végétale avec un liquide froid (eau, vin, vinaigre, alcool) pendant un certain temps plus ou moins long.

Gargarisme. — Liquide imprégné d'une substance adoucissante, émolliente ou astringente et qu'on tient dans la bouche en l'agitant en tous sens pendant qu'on tient la tête renversée en arrière, et qu'on rejette ensuite sans l'avaler.

Injection. — Préparations liquides destinées à être introduites dans des cavités du corps (nez, oreilles, vagin, urètre) à l'aide d'une seringue ou un irrigateur (injecteur).

Lavement. — Injection faite dans l'intestin par l'anus ou le rectum.

Sucs ou jus d'herbes. — Suc ou jus qu'on obtient en pilant les plantes dans un mortier de marbre et qu'on exprime ensuite. Puis on clarifie le liquide obtenu au moyen d'un filtre de papier, dans un endroit frais.

Les poids et mesures suivants ne devront être employés que pour des plantes non vénéneuses et ne devant pas être dosées avec précision.

* * *

Une pincée représente 2 ou 3 grammes de fleurs ou de feuilles.

Une petite poignée représente 40 à 60 grammes de fleurs ou de feuilles.

Une forte poignée représente 200 grammes de fleurs ou de feuilles.

1 dragme (dram) vaut 1 gramme $\frac{3}{4}$.

1 once vaut 28 grammes $\frac{1}{2}$.

1 livre vaut 454 grammes.

1 litre équivaut à $\frac{1}{4}$ de gallon.

4 litres et demi valent 1 gallon.

Une cuillerée à café d'eau équivaut à 5 grammes.

Une cuillerée à dessert (d'eau) équivaut à 10 grammes.

Une cuillerée à soupe (d'eau) équivaut à 15 grammes.

Une tasse (9 à 10 cuillerées) équivaut à 200 grammes.

Un verre à liqueur équivaut à 20 grammes.

Un verre ordinaire équivaut à 100 grammes.

EXPLICATIONS SUR LES PROPRIETES PHYSIOLOGIQUES ET THERAPEUTIQUES DES PLANTES MEDICINALES

Adoucissants. — Voyez Antiphlogistiques et Emollients.

Amers (amertume). — Les amers sont toniques, digestifs, fébrifuges. (Voyez ces mots : Absinthe, armoise, aunée, centauree, chardon, chicorée, oranger, gentiane, germandrée, houblon, hysope, lichen, quinquina, rosier, saponaire, sauge, tanaisie, véronique.)

Analeptiques. — Aliments propres à rétablir les forces des convalescents. Amandes, avoine, champignons, dattes, glands du chêne, noix, pistaches, pommes de terre, riz, sagou.

Anesthésiques. — Médicaments qui suppriment la sensibilité, camphrier, eucalyptus, laitue.

Anti-Asthmatiques. — Qui combattent l'asthme. (Voyez Asthme).

Antidotes. — Contrepoisons. — Le charbon de bois est un contrepoison universel.

Antilaitieux. — Qui servent à diminuer ou tarir la sécrétion du lait (nourrices), la menthe, les diurétiques, les sudorifiques, les purgatifs énergiques.

Antiphlogistiques. — Propres à combattre l'inflammation. Les émollients, les calmants.

Antiputrides. — (Voyez antiseptiques).

Antiscorbutiques. — A employer contre le scorbut et la scrofuleuse, citron, cochléaria, cresson, oséille.

Antiseptiques. — Qui préviennent la putréfaction, ail, camphrier, charbon de peuplier ou de saule, citronnier, eucalyptus, quinquina, camomille, valériane.

Antispasmodiques. — Qui servent à combattre les spasmes ou contractions involontaires des muscles (hoquet, suffocation, convulsions, etc.) angélique, armoise, camphrier, camomille, eucalyptus, oranger, lavande, mélilot, mélisse, menthe, origan, tilleul, valériane.

Apéritifs. — Qui excitent l'appétit. Les amers, les diurétiques, les laxatifs.

Aphrodisiaques. — Qui excitent les plaisirs sensuels, benjoin, cannelle, gingembre, vanille.

Aromatiques. — Plantes à odeur forte, agréable, stimulante. Voyez les mots stimulants et antispasmodiques.

Astringents. — Qui resserrent les tissus, qui arrêtent un écoulement ou la diarrhée. Aigremoine, airelle, arbousier, bourse à pasteur, chêne, citron, coignassier, consoude, fraisier, frêne, grenadier, joubarbe, millefeuille, olivier, ortie, quinquina, ratanhia, ronce, rose, saule, tormentille.

Balsamiques. — De la nature des baumes, agissants comme stimulants. Eucalyptus, pin (sève d'éc).

Béchiques. — Que l'on emploie contre la toux. Voyez pectoraux.

Calmants. — Qui combattent l'irritation, l'agitation nerveuse, la douleur, l'insomnie, (synonyme de sédatifs). Voyez antispasmodiques.

Carminatifs. — Substances qui expulsent les gaz du tube digestif, angélique, anis, vert, cumin, fenouil, mélisse, menthe, origan, persil, sauge.

Cathartiques. — Voyez purgatifs.

Caustiques. — Plantes qui rongent, qui brûlent. (Cors aux pieds, verrues) chélidoine, joubarbe des toits, lierre grimpant.

Collyres. — Qu'on applique sur les yeux en lotions, bains: mélilot, plantain, rose, hysope.

Cordiaux. — Qui réchauffent le corps, le cœur, l'estomac. Voyez stimulants.

Dépuratifs. — Qui purifient le sang et en éliminent les impuretés par la transpiration, par les urines, etc. Bardane, chicorée, cresson, dent de lion, fumeterre, houblon, laitue, patience, pensée, salsepareille.

Désinfectants. — Qui détruisent les miasmes et purifient l'air. Baies de genévrier brûlées, eucalyptus.

Désobstruants. — Qui font disparaître les obstructions. Aloès, cochléaria, chicorée, chêne, salsepareille, thym.

Détersifs.—Qui nettoient les plaies, les ulcères et les cicatrisent. (Voyez stimulants).

Diaphorétiques.—Qui favorisent la transpiration (synonyme de sudorifiques). Voyez ce mot.

Digestifs.—Qui favorisent la digestion. Voyez Stomachiques.

Diurétiques.— Qui rendent l'urine plus abondante. Bardane, bourrache, cerisier, chélidoine, chiendent, cresson, digitale, fenouil, fragon, fraisier, genévrier, genêt, guimauve, houblon, maïs, marrube oignon, pariétaire, pensée, persil, pin, sapin, réglisse, reine des prés, salsepareille.

Émétiques.— Voyez vomitifs.

Emménagogues.— Plantes qui provoquent les menstrues, les règles. Absinthe, armoise, camomille, marrube, matricaire, menthe, romarin, sauge.

Emollients.— Qui relâchent, détendent et ramollissent les parties enflammées et adoucissent. Amandier, amidon, avoine, bouillon blanc, bourrache, mucilage du Coignassier, guimauve, laitue, lichen, lin, maïs, mauve, mélilot, olivier, réglisse, riz, son.

Engorgement.— Qui augmente de volume et de consistance (seins, foie, intestin, reins, glandes du cou) à cause de conduits obstrués.

Excitants.— Voyez Stimulants.

Expectorants.— Qui expulsent au dehors les matières contenues dans les bronches. Capillaire, chou rouge, hysope, lichen, lierre terrestre, marrube, poireau, sapin (bourgeons), tussilage, véronique.

Fébrifuges.— Qui chassent la fièvre. Voyez le mot fièvre à la table des maladies.

Fortifiants.— Qui augmentent les forces. Voyez Toniques.

Hémostatiques.— Qui arrêtent le sang, les hémorragies. Voyez le mot hémorragies (maladies).

Laxatifs.— Qui purgent sans irriter. Amandes (huile d') chicorée, olive (huile d'), ricin (huile de), jus de raisins frais.

Masticatoires.— Plantes que l'on mâche pour exciter la sécrétion de la salive (inflammation de la bouche ou de la gorge, maux de dents) — aussi pour parfumer l'haleine — angélique, oranger, iris de Florence, girofle, romarin, sauge, vanille, véronique.

Mucilagineux.— Qui renferment une substance gluante comme la gomme et rendent l'eau visqueuse, Coignassier, guimauve, consoude, lin, mousse.

Odontalgiques.— Qui calment la douleur causée par la carie des dents, camphrier, cresson, girofle, origan, thym, menthe.

Pectoraux. — Qui combattent le rhume de poitrine, les affections pulmonaires et la toux. Amandes (coquilles d'), bouillon blanc, dattes, figues, guimauve, raisins secs, coquelicot, hysope, mauve, réglisse, lierre, violette.

Purgatifs. — Qui purgent, qui évacuent le contenu intestinal. *Purgatifs doux*, huile d'amandes douces, chicorée, mauve, *Purgatifs forts*, sel anglais, jalap. *Purgatifs moyens ou cathartiques*. Aloès, chélidoine, chicorée, fenugrec, genêt, iris, jalap, lin, liseron, olives (huile d'), raisins (jus de) frais, ricin, séné, sureau.

Rafraîchissants. — Qui calment la soif et diminuent la fièvre, airelle, chiendent, citron, fraises, framboises, groseilles, mûres, oranges, ronce.

Résolutifs ou fondants. — Qui font disparaître les engorgements (voyez ce mot à maladies).

Sédatifs. — Voyez Antispasmodiques.

Soporifiques. — Qui provoquent le sommeil, gentiane, laitue, valériane.

Sternutatoires. — Substances qu'on introduit dans le nez et qui provoquent l'éternuement, ipéca, jalap, lavande, muguet.

Stimulants ou Excitants. — Qui possèdent la propriété d'exciter les organes. Absinthe, ail, angélique, anis, armoise, camomille, cumin, fenouil, genévrier, lavande, marrube, matricaire, mélisse, menthe, oignon, origan, romarin, sauge, tanaisie, thym.

Stomachiques. — (Digestifs). — Qui favorisent les fonctions de l'estomac et le fortifient, aloès, chicorée, gentiane, houblon, rhubarbe, angélique, anis, mélisse, menthe.

Sudorifiques. — Qui provoquent la sueur, Bardane, bourrache, genévrier, fleurs de foin, origan, salsepareille, sureau, tilleul, cresson.

Toniques ou Fortifiants. — Qui excitent lentement mais d'une manière durable. Aloès, centaurée, chêne, dent de lion, frêne, fumeterre, genévrier, gentiane, germandrée, houblon, lavande, marrube, mérianthe, millefeuille, orange, patience, saule.

Vermifuges. — Qui expulsent les vers intestinaux *contre le toenia ou ver solitaire*: fougère mâle, écorce de grenadier, courge. *Autres vers*, absinthe, ail, camomille, tanaisie, valériane.

Vomitifs. — Qui font vomir, indigestion, empoisonnement, embarras, gastrique. Genêt, ipéca, iris, violette.

Vulnéraires. — Qui guérissent les blessures, les plaies. Absinthe, arnica, consoude, germandrée, hysope, millefeuille, origan, romarin, sauge, thym, tussilage, véronique.

TABLE ALPHABETIQUE DES MALADIES

avec désignation des plantes appropriées à leur traitement

Abcès Froids.— Traitement, cataplasmes fondants et résolutifs sur les engorgements des glandes du cou, aine ou aisselle, lin, fécule de terre, guimauve, amidon, riz. Bains salés, bains de mer, gymnastique, frictions d'alcool sur tout le corps, amers, toniques à l'intérieur, régime végétarien fortifiant.

Abcès chauds ou aigus.— Même traitement que précédent. Si l'abcès tarde à mûrir, cataplasmes maturatifs, ail, oignon, oseille, poireau, fenugrec, fleurs de foin, lierre terrestre, noyer.

Abcès de la bouche et de la gorge.— Véronique.

Aigreurs d'estomac.— Voyez Dyspepsie.

Amygdalite.— Voyez Angine.

Anémie.— Absinthe, camomille, chêne, chicorée, gentiane, acore, hysope, quinquina, romarin, maïs.

Angine.— Aigremoine, coquelicot, eucalyptus, fenugrec, fraisier, hysope, quinquina, sauge, sureau, guimauve, écorce de chêne, jubarbe, rose, ronce.

Antrax.— Voyez Furoncle.

Aphtes.— Ronce, sauge, véronique, cochléaria, coignassier.

Apoplexie.— Lavande, mélisse, ortie, les purgatifs.

Appétit. — Inappétence.— Absinthe, ail, angélique, centauree, cerisier, cresson, cumin, dent de lion, fenouil, genévrier, gentiane, mélisse, menthe poivrée, ménianthe, noyer, quinquina.

Asthme.— Angélique, eucalyptus, hysope, lierre terrestre, lobélie, marrube, salspareille, tussilage, valériane.

Atonie de l'estomac.— Anis, chicorée, cresson, fumeterre, genièvre (baies de), origan, romarin, saponaire, sauge.

Atonie générale.— Germandrée, quinquina.

Atonie de l'intestin.— Menthe poivrée, rhubarbe, rosier, saponaire, sauge, tanaïsie, thym.

Attaque de nerfs.— Voyez Hystérie.

Blennorrhagie. — Blennorrhée.— Arbousier, busserole, houblon, lin, pin, rosier, genévrier, fraisier, lavande.

Blessures.— Voyez Contusions.

Bronchites.— Voyez Catarrhe pulmonaire.

Brûlures.— Amandier, coignassier, bouillon blanc, jubarbe, lierre grimpant, oignon, olivier, sureau.

Carie des os.— Myrrhe, noyer.

Catarrhe pulmonaire.— Acore, angélique, ail, arbousier, avoine, bouillon blanc, bourrache, capillaire, coquelicot, cresson,

eucalyptus, fenugrec, germandrée, guimauve, hysope, lichen d'Islande, lierre, marrube, origan, pin, sapin, réglisse, romarin, sureau, tilleul, tussilage, véronique, violette, millepertuis.

Catarrhe de la vessie. — Arbousier, barosma, bouillon blanc, busserole, chiendent, églantier, eucalyptus, genévrier, pariétaire, sapin.

Céphalalgie. — Voyez mal de tête.

Chlorose. — Voyez Anémie.

Choléras. — Ail, ipéca, mélisse, menthe.

Clou. — Voyez Furoncle.

Cœur. (Maladies du). — Voyez Palpitations.

Coliques hépatiques (foie). — Absinthe, chélidoine, chicorée, chiendent, dent de lion, marrube, millepertuis.

Coliques néphrétiques (reins). — Arbousier, barosma, busserole, chicorée, chiendent, églantier, mauve, lin, pariétaire.

Consumption. — Voyez Phtisie.

Constipation. — Aloès, avoine, camomille, chélidoine, dent de lion, genêt, gentiane, iris de Florence, jalap, lin, mauve, olivier, pensée sauvage, ricin, rose, séné, sureau.

Contusions. — Arnica, absinthe, bourse à pasteur, camphrier, hysope, lierre, millefeuille, persil, plantain, prêle des champs, sauge, saule, tormentille.

Convalescence. — Traitement par les amers, les toniques, les analeptiques, coignassier, maïs.

Convulsions. — Angélique, quinquina, valériane. Tous les antispasmodiques, camomille, mélisse, oranger, lavande, etc.

Coqueluche. — Coquelicot, eucalyptus, ipéca, quinquina.

Cors aux pieds. — Chélidoine, joubarde, lierre grim pant.

Coryza. — (Rhume de cerveau). — Aspirations de poudre de camphre, jus de citron, inhalations de vapeurs tièdes (eau de guimauve, sureau, fleurs de foin, bourrache, violette, tilleul) par le nez.

Coups. — Voyez Contusions.

Coupures. — Voyez Plaies.

Crachements de sang. — Voyez Hémorragies.

Crevasses. — Voyez Gerçures.

Croup. — Citron, ipéca.

Croûtes de lait. — (gourmes). — Bardane, pensée sauvage, fumeterre.

Danse de Saint-Guy. — Valériane et les Antispasmodiques.

Dartres. — Amidon, bardane, chélidoine, chicorée, chêne, cresson, coignassier, dent de lion, fumeterre, joubarbe, pensée sauvage, patience, lin, saponaire.

Démangeaisons. — Amidon, bouillon blanc, olivier.

Dentition.— Guimauve, lierre terrestre.

Dermatose.— Voyez Peau (maladies de la).

Desquamation.— Huiles d'amandes.

Diarrhée.— Airelle, bouillon blanc, bourse à pasteur, camomille, chêne, consoude, coignassier, fraisier, guimauve, lichen, menthe, ratanhia, rose, saule, tormentille.

Digestion difficile.— Voyez Dyspepsie.

Dysenterie.— Airelle, bouillon blanc, consoude, chêne, guimauve, lichen, ratanhia, ronce.

Dyspepsie.— Absinthe, acore, ail, angélique, barosma, centaurée, citronnelle, cumin, dent de lion, fenouil, genévrier, gentiane, germandrée, houblon, hysope, mélisse, menthe, ménianthe, noyer, oranger, origan, quinquina, romarin, sauge, tanaïs, tilleul.

Echymose.— Voyez contusions.

Eczéma.— Bardane, chêne, coignassier, patience sauvage, pensée sauvage.

Engelures.— Bouillon blanc, écorce de chêne.

Engorgements.— Fleurs de foin, fumeterre, genêt, noyer, romarin, saponaire, violette.

Enrouement.— Voyez Laryngite.

Entérite.— Voyez Diarrhée.

Entorse.— Cataplasmes de pulpe de carotte ou de pommes de terre, d'arnica, d'aigremoine, d'hysope.

Epilepsie.— Oranger, valériane.

Erysipèle.— Racines de guimauve, fleurs de sureau, lierre grim pant, sureau.

Fièvres éruptives.— (rougeole, scarlatine, variole, petite vérole, varicèle). Bourrache, coquelicot, fleurs de foin, gentiane.

Fièvres intermittentes.— Acore, amandier, camomille, centaurée, digitale, eucalyptus, frêne, germandrée, oranger, persil, quinquina, romarin, saule, sureau, tormentille, valériane.

Fleurs ou fleurs blanches.— (pertes blanches, leucorrhée).— Aigremoine, angélique, arbousier, chêne, genévrier, lamier blanc, lierre terrestre, noyer, pin, ronce, saponaire, saule, tanaïs, tormentille.

Furoncle.— (Clou).— Amandier, bouillon blanc, sureau, les émollients.

Gale.— Bardane, camphrier, fumeterre, patience, thym.

Gangrène.— Camphrier, chêne, citron, germandrée, romarin, saule.

Gastralgie.— Anis vert, centaurée, menthe, hysope, tilleul (charbon de).

Gaz intestinaux.— Voyez Vents.

Gerçures ou Crevasses. — Amidon, cochléaria, coignassier, consoude.

Glandes. — Voyez Engorgements.

Goutte. — Camomille, camphrier, cochléaria, fleurs de foin, fraisier, frêne, germandrée, maïs, noyer, oignon, pin, valériane.

Gravelle. — Arbousier, bardane, fraisier, églantier, maïs, noyer, oignon, pariétaire, persil, véronique.

Grippe. — Purgatifs légers, fébrifuges, amers et toniques. Sudorifiques.

Haleine fétide. — Absinthe, coriandre, iris de Florence, angélique.

Hémorragies. — Airelle, bourse à pasteur, chêne, consoude, digitale, fraisier, ortie, prêle des champs, ratanhia, tormentille.

Hémorroïdes. — Aloès, bardane, bouillon blanc, chêne, dent de lion, joubarbe, millefeuille, ratanhia, tormentille, quinquina, sureau.

Hoquet. — Menthe, mélisse, les antispasmodiques.

Hydropisie. — Ail, avoine, chélidoine, cochléaria, dent de lion, digitale, fragon, genévrier, oignon, ortie, pariétaire, persil, reine des prés.

Hypertrophie du cœur. — Voyez palpitations.

Inappétence. — Voyez appétit.

Indigestion. — Eau de fleurs d'oranger, mélisse, camomille, menthe, citronnelle, ipéca, tilleul.

Inflammations. — Airelle, amandier, avoine, chiendent, fenugrec, guimauve, lin, mauve, rose.

Insomnie. — Les antispasmodiques.

Incontinence d'urine. — (nocturne). — Busserole, ortie.

Jaunisse. — Absinthe, chélidoine, chiendent, fumeterre, marube, persil, véronique, fragon piquant, noyer, saponaire.

Laryngite. — (enrouement). — Oignon, pulmonaire, rose.

Lèpre. — Bardane, bourrache, chardon, cochléaria, coquelicot, cresson, oranger, sureau, hysope, origan, quinquina, saponaire, salsepareille patience sauvage, sauge, tilleul.

Mal de Gorge. — Voyez Angine et Laryngite.

Mal de Tête. — (céphalalgie). — Angélique, citronnelle, lavande, lierre terrestre, millepertuis, muguet de mai, tilleul, valériane, véronique.

Néuralgie. — Hysope, menthe, tilleul, thym, valériane.

Obésité. — Marrube blanc.

Ophthalmie. — (inflammations des yeux). — Absinthe, aloès, camphrier, cerfeuil, chélidoine, coignassier, cumin, fenouil, hysope, mélilot, muguet de mai, plantain, rosier.

Palpitations. — (battements de cœur). — Digitale pourprée, jalap, oranger, valériane.

Panaris. — Bouillon blanc, guimauve, sureau, oignon.

Paralysie. — Camomille, cochléaria, lavande, mélisse, romarin, sauge.

Peau (maladies de la). — Amidon, bardane, chélidoine, chicorée, cochléaria, cresson, dent de lion, fumeterre, ortie, patience sauvage, pensée sauvage, salsepareille, saule, saponaire.

Pertes Séminalles. — Absinthe, digitale, houblon, tormentille.

Phtisie Pulmonaire. — Chêne, lobélie, lichen, pin, rose, quinquina, sauge, véronique.

Plaies. — Absinthe, amandier, joubarbe, noyer, plantain, prêle des champs, quinquina, romarin, sauge, saule.

Pleurésie. — (Pneumonie). — Bourrache, chardon béni, digitale, les béchiques.

Règles. — (Menstrues). — Aloès, armoise, bourse à pasteur, camomille, cumin, fenouil, marrube, matricaire, menthe, millefeuille, origan, persil, sauge, tanaïs.

Rétention d'urine. — Bardane, bourrache, cerisier, chélidoine, chiendent, fenouil, fragon, fraisier, genêt, genévrier.

Rhumatisme. — Ail, bardane, barosma, bourrache, camomille, camphrier, cochléaria, fleurs de foin, frêne, lavande, origan, ortie, pariétaire, pin, salsepareille.

Rhume de Cerveau. — Voyez Coriza.

Rhume de Poitrine. — Voyez Bronchite.

Rougeole. — Voyez Fièvres éruptives.

Saignements de Nez. — Voyez Hémorragies.

Scarlatine. — Voyez Fièvres éruptives.

Scorbut. — Cochléaria, cresson, germandrée, houblon, mélianthé.

Scrofule. — Angélique, chélidoine, chêne, dent de lion, genêt, fragon, fumeterre, germandrée, houblon, lierre terrestre, noyer, patience sauvage, pensée sauvage, saponaire, romarin.

Spasmes. — Camomille, camphrier, citronnelle, lavande, mélisse, oranger, tilleul, valériane.

Syphilis. — Bardane, lobélie, salsepareille, saponaire.

Taches de Rousseur. — Amandier, cresson, fraisier, oignon.

Tænia. — Voyez Vermifuges.

Teigne. — Bardane, cresson, dent de lion, patience, pensée sauvage.

Torticolis. — Origan.

Toux. — Avoine, bouillon blanc, bourrache, eucalyptus, lichen d'Islande, mauve, pulmonaire, réglisse, romarin, tilleul, tussilage, violette.

Transpiration des Pieds. — Fleurs de foin, farines et essences d'amandes amères, fleurs de foin.

Tumeurs. — Ail, bardane, fenugrec, fleurs de foin, genêt, joubarbe, marrube, oignon.

Ulcères. — Aloès, bardane, chêne, fenugrec, lierre terrestre, prêle des champs, quinquina, rosier, sauge, saule.

Varicocèle. — Bardane, ratanhia.

Vents. — (gaz, flatuosités). — Absinthe, angélique, anis vert, camomille, centaurée, citronnelle, cumin, fenouil, genévrier, menthe, persil.

Vermifuges. — (vers intestinaux, vers solitaires). — Absinthe, ail, citrouille, fougère, grenadier, jalap, lierre terrestre, millipertuis, noyer, oranger, tanaisie.

Vertiges. — (étourdissements). — Anis vert, citronnelle, fleurs de foin, lavande, mélisse.

Vomissements de sang. — Voyez hémorragies.

Vomitifs. — Chélidoine, ipéca, iris de Florence, sureau, violette.

Yeux (maladies des). — Voyez Ophtalmie.

Les plantes médicinales

Absinthe. — (*Artemisia absinthium*) Aluine, Armoise, Herbe sainte, Herbe aux vers.

Cette plante a les feuilles découpées d'un vert grisâtre et blanches en-dessous. Elle pousse le long des chemins dans les terrains pierreux et dans les jardins.

Propriétés médicinales : Excellent vermifuge en faisant infuser 8 à 16 grammes de sommités fleuries par litre d'eau bouillante. On prend un verre de cette tisane tous les matins contre les vers.

L'absinthe élimine les gaz de l'estomac, excite l'appétit et active la digestion. C'est un remède très préconisé contre l'odeur fétide de la bouche (mauvaise haleine), si cette odeur est originaire de l'estomac.

L'absinthe s'emploie aussi en lotions et pour les pansements des plaies à raison de 15 à 30 grammes de décoction par litre d'eau. Elle guérit les maladies de foie (jaunisse, mélancolie).

En infusion à raison de 8 grammes par litre d'eau bouillante elle s'emploie dans les maladies des yeux.

Acore. — (*Acorus calamus*). Moseau aromatique. Acore vrai. Racine volumineuse, blanchâtre à l'intérieur, jaune à l'extérieur, croissant dans les lieux marécageux, au bord des étangs et des rivières. Possède une odeur aromatique particulière et un goût amer.

On emploie sa racine dans la dyspepsie, les coliques, dans les fièvres intermittentes, les crampes, la chlorose, les affections des bronches.

Usage interne : décoction 8 à 15 grammes par litre d'eau bouillante. Poudre 1 à 4 grammes.

Aigremoine. — (*Agrimonia Eupatoria*) Eupatoire.

Thé du Nord. Les feuilles de cette plante sont dentelées et vertes au-dessus, blanches et velues en-dessous. Les fleurs sont jaunes, en épi. On trouve l'aigremoine dans les prairies, le long des chemins et sur le bord des fossés. C'est un astringent employé en infusion à la dose de 60 grammes par $\frac{1}{2}$ litre d'eau; elle est usitée comme gargarisme au début des angines simples, des amygdalites. Guérit les blessures, les plaies. En injections contre les fluxeurs blanches à la dose 20 à 30 grammes par litre d'eau. Cataplasme de feuilles fraîches contre les entorses.

Airelle ou Myrtille : (*Vaccinium myrtilus*). Bleuets (Canada). Raisin des bois.

Petit sous-arbrisseau qu'on rencontre principalement dans les régions boisées, ombragées et un peu humides. Le fruit est noir bleuâtre, de saveur aigrelette. Ses propriétés médicinales, outre ses qualités rafraichissantes, sont d'être astringentes; aussi l'emploie-t-on comme le meilleur remède dans la diarrhée, la dysenterie, l'hémoptysie, les inflammations, etc. On peut absorber plusieurs cuillerées de baies sèches ou boire toutes les 8 heures un demi-verre d'eau dans lequel on mélangera une cuillerée à café de teinture de myrtille.

Ail. — (*Alium Sativum*) L'ail s'emploie à l'intérieur comme stimulant de l'appétit et de la digestion (dyspepsie) et expulse les gaz. C'est un stimulant général et antiseptique contre le choléra. S'emploie comme vermifuge, en lavements (1 gousse bouillie 15 minutes dans 250 grammes d'eau et 30 grammes d'huile), contre les oxyures si fréquents dans le rectum et l'anus des enfants.

A l'extérieur le suc de l'ail s'emploie en frictions contre le rhumatisme, les tumeurs ganglionnaires, l'hydroisie et le catarrhe pulmonaire. L'ail ne convient pas aux personnes atteintes de maladies de peau.

Aloès. — (*Alce Vulgaris*). L'aloès croit dans les pays chauds. Le suc extrait de l'aloès socotrin ou lucide est le meilleur, le plus cher et le plus rare. L'aloès

à petites doses (poudre 5 à 20 centigrammes) est employé comme tonique, (paresse de l'estomac), comme purgatif doux et provoque la menstruation. (Poudre 30 centigrammes à 1 gr. 50). L'eau d'aloès est excellente pour les yeux (une pincée dans une tasse d'eau bouillante); on se lave les yeux avec cette décoction, au moyen d'une œillère 3 ou 4 fois par jour. Cette eau guérit aussi les ulcères anciens. La poudre répandue sur des plaies suppurées et recouverte d'un linge sec amène immédiatement la guérison et aide à former une nouvelle peau.

Amandier : (*Amygdalus communis*). — Le fruit de l'amandier ou amande, est enfermé dans une coque dure et tendre, suivant que la graine est douce ou amère.

Les amandes douces privées de leur pellicule, en les plongeant quelques minutes dans l'eau chaude, servent à confectionner le lait d'amandes ou émulsion, boisson adoucissante et rafraichissante, utile dans toutes les fièvres et inflammations. On prépare cette émulsion avec 50 grammes d'amandes douces mondées, même quantité de sucre et 1 litre d'eau. On pile les amandes avec le tiers du sucre et un peu d'eau, de manière à former une pâte fine à laquelle on ajoute peu à peu le restant de l'eau et on passe.

Les taches de rousseur du visage et des mains disparaissent par des frictions d'amandes douces et amères, pilées ensemble.

L'huile d'amandes douces est employée comme calmant sur les plaies, les abcès, les maux d'oreilles, etc. À l'intérieur comme calmant dans les inflammations d'estomac et de l'intestin, dans les empoisonnements par les acides, les alcalis et les sels métalliques caustiques.

Angélique : (*Angelica sylvestris*) Angélique sauvage. — Cette plante possède une odeur très aromatique et musquée, surtout la racine.

L'angélique est très utile dans la dyspepsie, le manque d'appétit, l'hystérie, les pertes blanches le rachitisme.

me, etc. Elle calme l'asthme nerveux, les céphalalgies nerveuses et facilite l'expectoration à la fin des bronchites.

Réchauffe l'estomac, excellente dans les coliques amenées par des éléments malsains ou des gaz dissimulés. Infusion de tiges fraîches ou de racines (10 à 30 grammes pour 1 litre d'eau). Mâcher la racine d'angélique est excellent.

Anis Vert : (*Pimpinella anisum*).— Cette plante originaire du Levant est cultivée dans les jardins comme plante médicinale.

La semence de cette plante est usitée dans la gastralgie, les vertiges, les éblouissements. Elle s'emploie communément pour chasser les gaz accumulés dans le tube digestif, soit par le haut, soit par le bas. Dans les tranchées des enfants à la mamelle on l'administre à la nourrice. Usage interne: infusion (8 à 15 grammes par litre d'eau). Les Allemands et les Juifs mettent des grains d'anis dans le pain.

Arbousier : (*Arbutus officinalis*).— Busserole. Raisin d'ours. Uva Ursi.

Les feuilles de ce petit arbuste sont astringentes, amères. Elles s'emploient en infusion ou décoction, (15 à 30 grammes par litre d'eau) contre le catarrhe des voies urinaires et des bronches, la gravelle, la blennorragie et les pertes utérines.

Elles sont aussi préconisées dans les affections chroniques de la vessie et du rein.

Armoise : (*Artemisia vulgaris*).— Herbe de la St-Jean. Plante très commune en France.

L'armoise est un remède très populaire par excellence contre l'arrêt et la suppression des règles. Les femmes grecques et romaines l'employaient déjà à cet usage. S'emploie en injections vaginales ou rectales avec 100 grammes d'armoise en infusion par litre d'eau bouillante.

On peut en boire un litre par jour, en laissant infu-

ser 15 à 30 grammes d'arnica dans un litre d'eau bouillante.

Arnica : (*Arnica montana*). — Bétoine des montagnes. Tabac des Vosges. Herbe aux chutes.

La teinture d'arnica s'emploie en lotions et en compresses contre les coups et les blessures. On l'emploie pure quand il n'y a pas de déchirure de la peau, sinon il faut l'étendre de trois parties d'eau.

Avoine : (*Avena sativa*). — La bouillie d'avoine servait d'alimentation aux anciens Germains. Sous le nom de "porridge", elle est devenue le plat national des Ecossais.

La tisane d'avoine sert à guérir l'hydropisie. Elle se prépare en mettant deux fortes poignées d'avoine en décoction dans 1½ litre d'eau, réduit à 1 litre. Boire chaque jour un litre de cette tisane.

Pour combattre la constipation et guérir les hémorroïdes, on prend le matin à jeun, 2 ou 3 tasses de café, fait avec de la farine d'avoine torréfiée et réduite en poudre. Ajouter, si on le désire, lait et sucre.

La décoction d'avoine s'emploie aussi dans les affections de poitrine, telles que catarrhe, toux, inflammation du tube digestif.

Bardane : (*Arctium lappa*). — Herbe aux teigneux. Glouteron. Plante haute de 1 à 2 verges. Racine charnue, longue, grosse comme le doigt, noire au dehors, blanche au dedans, de saveur douceâtre et nauséuse, d'odeur désagréable. Les feuilles sont vertes en dessus, blanchâtres et cotonneuses en dessous; fleurs purpurines; fruits fauves surmontés de poils rudes. Les involucre de cette plante s'attachent aux vêtements des passants. La racine de bardane renfermant des sels de potasse est diurétique. De plus elle possède des propriétés sudorifiques et dépuratives.

Elle peut guérir les affections syphilitiques. Henri III, roi de France, fut guéri de la syphilis grâce à la bardane ordonnée par son médecin Péna. En se soumettant

pendant 8 à 15 jours à de fortes sudations, et en employant pendant 50 jours la décoction de racine de bardane (60 gr. de racines par litre d'eau) on peut être radicalement guéri de la syphilis. La racine de bardane guérit certaines formes de rhumatisme et la pierre. Toute personne atteinte d'une maladie de peau doit se laver avec de la tisane de racines de bardane. La décoction de feuilles de bardane, employée sous forme de cataplasme, calme et guérit les tumeurs blanches, les hémorroïdes, les ulcères, les croûtes de lait, la teigne, les dartres et les eczémas.

Cependant pour les ulcères variqueux, rien ne vaut autant que l'onguent de Percy que l'on prépare ainsi: prendre un demi-verre de suc de feuilles fraîches de bardane non clarifié et autant d'huile d'olive. On triture le tout, on l'agite à froid avec plusieurs balles de plomb dans un vase d'étain. Il en résulte une pommade verte qu'on applique sur les ulcères, avec un peu de charpie et on recouvre le tout d'une feuille de bardane. Peu de temps après on remarque la transformation qui s'opère.

La racine de bardane est employée également contre les maladies du cuir chevelu, en arrêtant la chute et en faisant croître les cheveux. On l'emploie alors avec des feuilles d'orties.

Barosma : (*Barosma crenata*). — Buchu. bucco. bocco. Le barosma est un arbrisseau originaire du Cap de Bonne Espérance et s'exporte en Europe et aux Etats-Unis.

Les feuilles en infusion (50 gr. par litre d'eau) s'emploient à la dose de 20 à 120 grammes comme stimulantes et toniques, dans les dyspepsies et le rhumatisme. Par leurs propriétés balsamiques et mucilagineuses elles ont beaucoup d'action dans les inflammations du système urinaire, du rein, de la vessie, de la prostate, de l'urètre.

Bouillon Blanc : (*Verbascum thapsus*). — Molène. Cierge de Notre-Dame. Herbe S.-Fiacre.

Cette plante à racine pivotante, feuilles laineuses, douces au toucher, fleurs jaunes, croît sur les vieux murs dans les endroits pierreux et incultes, les décombres, au bord des chemins.

Les fleurs récoltées par un temps sec et chaud, seront séchées rapidement et enfermées dans des flacons bien bouchés, à l'abri de la lumière.

Les fleurs de bouillon blanc sont pectorales et font partie de la tisane des quatre fleurs qui calme la toux.

L'infusion de fleurs de bouillon blanc se fait à la dose de 20 à 30 grammes par litre d'eau. Il faut passer l'infusion à travers un linge avant de la prendre, car les poils rudes qui garnissent les fleurs, s'arrêteraient dans la gorge et provoqueraient la toux.

Le bouillon blanc est très utile dans les catarrhes et les bronchites. On le mélange aussi aux fleurs de mauve noire et son action alors est plus efficace.

Contre les hémorroïdes et les engelures on emploie : fleurs de bouillon blanc, 1 partie, huile d'olive 2 parties. Faites chauffer à feu doux, puis cuire jusqu'à disparition de l'humidité et passez en exprimant. On enduit les parties malades avec cette huile.

On peut également faire bouillir les fleurs dans du lait, et les appliquer sous forme de cataplasme sur les furoncles, panaris, hémorroïdes. Dans ce dernier cas on ajoute des feuilles de jusquiame.

La tisane de bouillon blanc calme les affections du tube intestinal et des voies urinaires.

Bourrache : (*Borrag officinalis*). — La bourrache est une plante de 16 à 24 pouces de hauteur, tige rameuse couverte de poils rudes, ainsi que les feuilles qui sont alternes, ovales. Les fleurs sont d'un bleu d'azur, ou blanches, rarement roses, et toute la plante renferme un suc visqueux. Elle croît spontanément dans les lieux cultivés, les terrains légers exposés au soleil.

La plante fraîche est supérieure à la plante sèche. Celle-ci doit être séchée à l'air par des chaudes journées

d'été. La tisane se prépare en mettant 10 grammes de feuilles dans un litre d'eau bouillante. On laisse infuser une demi-heure et on passe.

S'emploie dans le rhumatisme, car elle fait transpirer et surtout pour soigner toutes les toux. Cette plante est sudorifique, diurétique et émolliente. Par conséquent elle s'emploie avec succès dans les inflammations de poitrine, le rhume, la bronchite, la pneumonie; comme diaphorétique dans la rougeole, variole, scarlatine, miliaire, le rhumatisme, enfin dans toutes les fièvres à éléments bilieux et inflammatoires.

Bourse à Pasteur : (*Thlaspi bursa pastoris*). — Boursette. *Thiaspi*. Plante annuelle à racine pivotante; tige haute de 4 à 20 pouces, feuilles d'un vert glauque, fleurs petites, blanches.

Elle croît dans tous les lieux incultes.

Elle doit être récoltée avant la floraison et autant que possible être employée fraîche.

La Bourse à Pasteur rend de grands services aux femmes qui ont des règles trop abondantes ou trop douloureuses. Dans ces deux cas, mettez 50 grammes de bourse à pasteur et 50 grammes d'armoise dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, passez et buvez un verre de cette infusion toutes les heures.

Conséquemment la bourse à pasteur est un astringent usité dans la diarrhée, crachements de sang, hémorragies. On l'emploie aussi en compresses contre les blessures.

Busserole : (*Arbutus uva, ursi*). — Raisin d'ours. Petit buis. Arbuste à tiges rampantes et rameuses, feuilles alternes, persistantes, ressemblant à celles du buis; fleurs blanc rosé, baies rouges, petites. Croît dans les lieux montagneux et à l'ombre.

L'infusion des feuilles, 15 à 30 grammes par litre d'eau bouillante, s'emploie dans le catarrhe chronique de la vessie, la cystite du col de la vessie, l'incontinence et la rétention d'urine, la leucorrhée, la gonorrhée ancien-

ne l'hématurie, la bronchite chronique, les maladies des reins.

Camomille Romaine : (*Anthemis nobilis*). — Camomille noble, matricaire, odorante.

Plante vivace, touffue, à tiges velues, vert blanchâtre, haute de 4 à 12 pouces, feuilles petites, sessiles, très découpées; fleurs blanches à la périphérie, jaunes au centre, amères, d'odeur balsamique agréable.

La camomille à fleurs simples, croissant dans les lieux arides, incultes, est préférable à celle que l'on obtient par la culture. Choisir les fleurs les plus petites et les moins blanches.

Les fleurs de la camomille sont toniques, stimulantes, fébrifuges, emménagogues, antispasmodiques. Elles s'emploient donc dans les digestions difficiles, les coliques venteuses, les fièvres continues ou intermittentes, l'hystérie, la chlorose, la constipation atonique. Les anciens Egyptiens l'employaient déjà comme quinquina. Pour faire une bonne infusion, on verse une tasse à thé d'eau bouillante sur 4 têtes ou fleurs de camomille et on laisse bien tirer.

Contre les douleurs, le rhumatisme et la goutte on se frictionne avec le liniment suivant: camphre, 10 grammes, huile de camomille, 20 grammes. Faire fondre à feu doux sur le côté du poêle.

Camphrier du Japon : (*Laurus camphora*). — Arbre de Chine et du Japon, dont on extrait le camphre que l'on purifie ou raffine.

L'huile camphrée (camphre dissout dans l'huile d'amandes douces à poids égal) est utile dans nombre de maladies des yeux. Elle dissipe les brouillards occasionnés par l'épaississement des humeurs. On frotte les paupières et les environs de l'œil tous les jours avec cette huile camphrée.

L'alcool camphré (1 partie de camphre pour 9 parties d'alcool à 90 degrés) sert en frictions dans les rhumatismes, contusions et spasmes. L'huile camphrée (1

partie de camphre pour 9 parties d'huile d'olive) peut remplacer l'alcool en frictions, dans les cas de rhumatisme et de sciaticque.

Capillaire du Canada : (*Adiantum podatum*). — On donne ce nom à plusieurs plantes de la famille des fougères. Cette plante croît au Canada. Sa racine est horizontale, la plante est à pétiole lisse, glabre, d'un rouge brillant; les folioles d'un vert pur, courtes, triangulaires.

Son odeur est agréable, sa saveur styptique. Ses propriétés un peu mucilagineuses et faiblement astringentes, la recommandent dans les affections catarrhales de l'organe respiratoire.

Les feuilles s'emploient à la dose de 10 à 20 grammes, dans un litre d'eau bouillante coupée avec du lait, ou sous forme de sirop à la dose de 30 à 90 grammes.

Centaurée : (*Erithroea centaurium*). — Petite centaurée. Herbe au centaure. Herbe à Chiron. Herbe à la fièvre. Centaurelle. Erythée.

Plante annuelle de 8 à 12 pouces, que l'on trouve ordinairement le long des chemins, dans les prairies, dans les bois et un peu partout. Ses fleurs sont petites, roses et très amères. C'est vers le mois d'août que l'on récolte les sommités fleuries, que l'on fait sécher rapidement à l'ombre, en les enveloppant de cornets de papier afin de conserver la couleur des fleurs.

La petite centaurée est stomachique et tonique et fébrifuge. Elle convient spécialement pour chasser le gaz de l'estomac, les acides inutiles et malsains, pour combattre la brûlure ou l'acrimonie de l'estomac (pyrosis), la paresse de l'estomac et la dyspepsie.

L'infusion se fait à la dose de 10 à 20 grammes par litre d'eau bouillante.

Cerfeuil : (*Scandix cerefolium*). — On cultive deux variétés: le cerfeuil frisé et l'autre commun ne l'est pas. Tout le monde sait que l'on s'en sert surtout dans les

soupes, accompagné d'autres légumes et que cette plante est très salulaire et rafraîchissante.

Mais ce que l'on ignore généralement, c'est que le cerfeuil est excellent dans l'ophtalmie et toutes les inflammations de l'œil.

Quand on a une inflammation de l'œil, on fait cuire cette herbe pendant 10 minutes, et on l'applique à nu en guise de cataplasme sur les parties malades en renouvelant fréquemment. Laver l'œil très souvent avec la décoction concentrée de cerfeuil. La cure est surprenante; un médecin a traité avec succès 60 malades par ce moyen.

Cerisier. — Les fruits du cerisier ou cerises sont rafraîchissants, laxatifs, excitent l'appétit, favorisent l'évacuation de l'urine.

L'infusion de queues de cerises est un bon diurétique. Faire bouillir 30 à 40 grammes de queues de cerises dans un litre d'eau.

Chélidoïne : (*Chelidonium majus*). Grande éclair. Herbe d'hirondelle.

(Poison). — Cette plante contient un suc jaunâtre, caustique, très amer, d'une odeur désagréable. La racine est brun rougeâtre, la tige cylindrique, rameuse, les feuilles alternes, glauques et les fleurs jaunes en ombelles. Elle croît sur les murailles, dans les haies et les décombres.

A haute dose, c'est un poison violent. A doses moyennes à l'intérieur (décoction de feuilles fraîches 15 à 30 grammes pour 1 litre, ou de la racine 10 à 15 grammes), on l'emploie comme purgatif, vomitif, diurétique, antidartreux (jaunisse, scrofule, hydropisie, maladies de peau chroniques). A l'extérieur comme caustique pour la destruction des cors, verrues et poireaux en appliquant le suc de la plante fraîche.

Beaucoup de maux d'yeux ont été guéris par un lavage avec une infusion de chélidoïne, d'où son nom de grande éclair.

Chêne : (*Quercus robur*). — L'écorce de chêne est un astringent des plus énergiques, tonique et antiseptique. Sa décoction à l'intérieur (30 à 60 grammes par litre d'eau) est usitée dans les diarrhées, les hémorragies utérines et dans l'affaiblissement général. C'est un remède très bon pour les enfants scrofuleux.

A l'extérieur en injections contre les pertes blanches (décoction de 30 grammes d'écorce pour 1 litre d'eau), en lotions contre les ulcères de mauvaise nature, contre les hémorragies hémorroïdales, le relâchement du vagin, les fissures à l'anus, etc.

Quand on souffre d'une chute ou prolapsus du rectum, il est bon de prendre fréquemment des bains de siège faits avec une décoction d'écorce de chêne (120 grammes par litre d'eau). Ajouter de temps en temps de petits lavements préparés avec une décoction légère.

Les glands ou fruits du chêne, torréfiés sont toniques, antiscrofuleux (engorgements, rachitisme). On s'en sert et on les prépare comme le café ordinaire: une cuillerée à bouche pour une tasse de café. On peut mélanger une cuillerée à bouche de ce café à une quantité double de lait, que l'on donne toutes les 2 ou 3 heures aux petits enfants, ce qui leur procure un sang généreux et l'on évite et combat ainsi les diarrhées infantiles. Cependant les enfants habituellement constipés n'en feront pas usage.

Chicorée : (*Cichorium intybus*). — Chicorée sauvage. Ne pas confondre avec le pissenlit.

Plante bien connue que l'on rencontre principalement dans les prairies, les jardins et le long des chemins. Sa racine et ses feuilles sont amères, ses feuilles d'un vert sombre et dentelées- ses fleurs grandes, bleues, plus rarement blanches ou roses, disposées en capitules ou solitaires au sommet des rameaux. Cette plante s'emploie dans les embarras gastriques, les engorgements du foie, les maladies de peau: dartres, rougeurs. Elle épure le foie, la rate et les reins, en évacuant par l'urine les

principes morbides. Décoction de feuilles (15 à 30 grammes par litre d'eau) et décoction de racines (30 à 60 grammes).

La teinture de chicorée arrête les cas d'amaigrissement et de dépérissement des membres atrophiés, en frictionnant les membres malades avec cette teinture deux fois par jour.

Comme dépuratif on prend à parties égales assez de feuilles de chicorée, de fumeterre, de cresson et de laitue, pour faire 120 grammes de suc. On prend ces 120 grammes le matin à jeun.

La racine de chicorée torréfiée et pulvérisée est souvent mélangée au café.

Chiendent : (*Triticum repens*). — Laitue de chien. Froment rampant. Chiendent commun.

Le chiendent se rencontre partout dans les jardins et les champs. Il se propage avec une grande rapidité, et les cultivateurs essaient de le détruire par tous les moyens.

Le rhizome ou racine est la seule partie usitée et il faut l'employer fraîche de préférence, en décoction, 20 à 30 grammes par litre d'eau.

Le chiendent est rafraîchissant, antiphlogistique et diurétique. Associé à la réglisse, il étanche la soif, diminue la sécheresse de la langue et fait uriner abondamment. On l'emploie dans les maladies du foie, la jaunisse, les calculs biliaires, les coliques néphrétiques, l'inflammation des reins et de la vessie.

Les chats et les chiens mangent les jeunes feuilles pour se faire vomir et se purger.

Citronnelle : (*Melissa officinalis*). — Mélisse, Piment des ruches. Herbe au Citron. Thé de France.

Plante vivace à feuilles ovales, un peu velues, crénelées, d'odeur de citron très prononcée; fleurs d'abord jaune safran, puis blanches, maculées quelquefois de rose. Elle croît autour des habitations et dans les lieux incultes.

Elle est usitée dans les défaillances, les syncopes, les vertiges, la migraine, l'indigestion. C'est un excitant et un stimulant des centres nerveux. S'emploie comme stomachique contre les gaz, les flatulences et les spasmes. Infusion (10 à 15 grammes par litre d'eau).

Tous les malades de l'estomac, tous ceux dont la digestion est lente et difficile, feront bien de prendre une petite tasse de mélisse après chaque repas.

Cette plante sert à fabriquer l'eau de mélisse des Carmes qui est à base d'alcool.

Citrouille : (*Cucurbita maxima*). — Potiron. Courge. Pastèque. Cette plante potagère est bien connue. Les semences ou graines extraites du fruit sont très souveraines contre le tœnia ou ver solitaire.

Avec 30 à 45 grammes de semences (mondées au moment du besoin) et partie égale de sucre et de miel en fait une pâte, qui avalée en 3 fois de demi-heure en demi-heure, amène presque toujours l'expulsion complète du ver, surtout si, une ou deux heures après, on avale 25 grammes d'huile de ricin ou de castor aromatisée avec une goutte d'essence de menthe.

Cochlèria : (*Cochlearia officinalis*). — Herbe aux cuillers. On distingue deux espèces de cochlèria, le rai-fort sauvage (cochlèria de Bretagne) et le cochlèria officinal. Ces deux plantes possèdent les mêmes propriétés médicinales. Elles sont stimulantes, antiscorbutiques (scorbut, scrofule, engorgements glandulaires, maladies de la peau).

Elles sont usitées dans l'hydropisie (dépendant d'une affection du rein), dans la goutte, le rhumatisme chronique et la paralysie. Infusion : 15 à 30 grammes pour un litre d'eau, de lait ou de vin.

On mâche les feuilles pour raffermir les gencives, modifier les ulcérations.

Coignassier : (*Cydonia vulgaris*). — Coignier, Co-gnassier. Arbre peu élevé, à tige rameuse, à feuilles blanchâtres et cotonneuses en dessous, à fleurs rosées et

à fruits (coings) jaunes, cotonneux, d'odeur forte et de saveur astringente.

La gelée, la compote, le sirop de coing qu'on prépare avec son suc, associé au sucre, le vin dans lequel on fait macérer ce fruit coupé en tranches, sont très utiles aux personnes faibles, aux convalescents, aux vieillards. Mais le coing est surtout astringent et employé contre la diarrhée, les vomissements chroniques. On le prescrit également en gargarismes contre les affections de la bouche et des gencives et en injections contre les relâchements du vagin, les chutes de l'utérus. On emploie le suc de coings dans l'eau ou du sirop de coings (50 à 100 grammes).

Les pépins contiennent un mucilage adoucissant (ophtalmies, gerçures des lèvres ou du sein, brûlures, etc.) On obtient ce mucilage par décoction de 4 à 10 grammes de pépins pour 100 grammes d'eau.

Consoude : (*Symphytum officinale*). — Grande consoude. Oreille d'âne. Herbe à la coupure.

Plante vivace, commune dans les endroits frais, à fleurs jaunes, rouges ou blanches.

Les racines en décoction à la dose de 25 à 35 grammes par litre d'eau, sont usitées dans la diarrhée, les crachements de sang et la dysenterie.

La racine fraîche, râpée et appliquée sur une brûlure ou une entorse, calme la douleur instantanément, et appliquée sur les crevasses des seins, elle les guérit aussitôt.

Coquelicot : (*Papaver rhœas*). — Cette plante se rencontre communément en Europe, dans les champs de blé. Les fleurs sont d'un rouge éclatant. Les pétales à la dose de 5 grammes par litre d'eau, s'emploient en infusion dans les catarrhes pulmonaires, la coqueluche, les angines et les fièvres éruptives.

Cresson de Fontaine : (*Nasturtium officinale*). — Cresson d'eau. Santé du corps.

C'est une plante vivace, qui croît spontanément sur

les bords des ruisseaux d'eau vive, ou qu'on cultive dans les cressonnières. Le cresson contient un principe amer, de l'iode, du fer, des phosphates et des sels. Il est stimulant, apéritif, diurétique, diaphorétique, expectorant et antiscorbutique.

Il est recommandé aux personnes qui ont des dartrés et la teigne. Il raffermît les gencives; on mâche les feuilles à cet effet.

C'est un aliment excitant et dépuratif. Le suc de cresson fait disparaître les tâches de rousscur.

Cumin : (*Cuminum cyminum*). — Cumin des prés. Plante annuelle, dont les fruits sont composés de deux graines accolées, d'odeur forte, de saveur aromatique. Ces graines possèdent les mêmes propriétés médicinales que l'anis et le fenouil. On les emploie aussi comme condiments, et notamment les Juifs et les Allemands (méthode Kneipp) l'introduisent dans le pain.

Dent de Lion : (*Taraxacum*). — Pissenlit. Pichaulit. Florion d'or. Plante alimentaire très vivace et commune partout, à racine longue et charnue, à feuilles longues et découpées et à fleurs jaunes.

Cette plante est stomachique, tonique, apéritive et dépurative. En Angleterre on l'emploie avec succès dans toutes les maladies de foie.

La tisane de pissenlit s'emploie en décoction (50 à 60 grammes par litre d'eau). La salade et la soupe aux dents de lion sont à conseiller aux personnes souffrant de constipation, d'hémorroïdes, maladies de peau, scrofulés et hydropisie. Il est nécessaire de bien mâcher les feuilles.

Digitale Pourprée : (*Digitalis purpurea*). POISON. Gant de Notre-Dame. Gantelée. Doigtier.

Plante bisannuelle à feuilles alternes, les inférieures ovales, les moyennes oblongues, pointues, les supérieures sessiles, courtes. A fleurs grandes, pendantes, de couleur pourpre, ayant la forme d'un doigt de gant.

Agit comme puissant diurétique dans l'hydropisie en

préparant une infusion de 4 grammes de feuilles par litre d'eau bouillante. On boit 3 tasses à café par jour de cette préparation. Très utile pour ralentir les battements de cœur, augmenter l'urine, abaisser la chaleur du corps, calmer la fièvre, arrêter les hémorragies. Seulement comme la digitale est une substance très dangereuse à fortes doses, ou longtemps continuées, il ne faut l'employer qu'avec beaucoup de prudence.

On emploie la poudre des feuilles deux fois par jour le matin et le soir, soit de 1 à 2 centigrammes.

Eglantier : (*Rosa canina*). — Gratte-Cul. Rose de chien. Rosier sauvage.

Le thé de l'églantier (pulpe jaune contenue dans les fruits rouges ou cynorrhodons) est excellent dans la gravelle et la pierre. Il soulage et purifie les reins et la vessie. En prendre une tasse tous les soirs, (3 à 6 grammes pour une tasse).

Eucalyptus : (*Globulus*). — Gommier bleu de Tasmanie.

Cet arbre est originaire d'Australie et de Tasmanie et a été introduit dans le sud de l'Europe. Les parties usitées sont l'écorce et surtout les feuilles. Les feuilles contiennent une essence connue sous le nom d'eucalyptol.

L'eucalyptol possède des propriétés fébrifuges, désinfectantes et antiseptiques. Il est très utile dans l'angine de poitrine, l'asthme, le catarrhe des bronches, la toux de la tuberculose, la coqueluche.

L'infusion se fait à la dose de 20 à 40 grammes de feuilles par litre d'eau bouillante. Contre l'asthme on recommande l'emploi de cigarettes faites avec les feuilles hachées d'eucalyptus. Par leur usage on parvient à calmer la toux.

Fenouil : (*Foeniculum dulce*). — Anis sauvage. Queue de pourceau. Le fenouil croît en France et en Italie dans les terrains pierreux.

Les fruits ou semences ont les mêmes propriétés

que l'anis. Ils sont carminatifs, stomachiques, apéritifs, emménagogues.

Une infusion de 130 grammes de semences de fenouil dans un litre d'eau, active la sécrétion du lait chez les nourrices, qui vient à se tarir.

La poudre de fenouil (1 à 2 grammes) saupoudrée sur les aliments, chasse les gaz de l'estomac et de l'intestin et les flatulences. Comme remède ophthalmique, se laver les yeux avec la formule suivante :

Fenouil concassé 20 grammes
Eau 600 grammes

Faire bouillir et après avoir laissé au repos pendant quelques heures, décanté et filtré avant de s'en servir. Le fenouil provoque aussi la sécrétion des urines et excite l'écoulement des règles.

Fenu-Grec : Plante annuelle, herbacée, fleurs jaunes, gousse longue et étroite, contenant des semences jaunes, demi-transparentes, mucilagineuses, d'odeur forte et aromatique.

Les semences de fenu-grec s'emploient par décoction de 60 à 100 grammes, par litre d'eau, contre les inflammations internes, bronchites, irritations de la gorge, pneumonies, etc. On s'en sert également comme gargarismes. Les cataplasmes de farine de fenu-grec sont ce qu'il y a de mieux pour résoudre les tumeurs et les abcès, et enlèvent avec rapidité l'inflammation des ulcères des pieds et des jambes. Ces cataplasmes devront être appliqués à la même température que celle du corps, le résultat étant meilleur.

Fleurs de Foin : Applications externes.

Chemises aux fleurs de foin : Tremper une chemise en grosse toile grossière dans une décoction chaude de fleurs de foin, on tord légèrement. Revêtir cette chemise en s'enveloppant tout de suite dans une couverture de laine et ramener sur soi les autres couvertures du lit. Durée 1 heure à 1 heure $\frac{1}{2}$. S'emploie contre : rougeole, scarlatine, variole, petite vérole, vaccin.

Maillots divers, compresses, contre : empoisonnement du sang, rhumatisme, goutte, vertiges, refroidissements, abcès, tumeurs, rougeole, maladies éruptives en général, pour débarrasser le sang du poison vaccinal.

Bains de siège aux fleurs de foin : contre la transpiration et l'odeur fétide des pieds. Dans les rhumatismes, dans les engorgements et les raideurs des articulations, les maillots locaux de fleurs de foin éliminent très rapidement par la peau, ou font dissoudre l'acide urique.

Fougère Mâle : (*Nephrodium filixmas*). — Les rhizômes ou racines possèdent une action vermifuge, absolument incontestable contre le tœnia ou ver solitaire.

Prendre de préférence la poudre de racine de fougère mâle à la dose de 12 grammes et plus, à jeun, dans 200 grammes d'eau. Deux heures après absorber 50 grammes d'huile de ricin.

Fragon Piquant : (*Ruscus aculeatus*). — Petit houx. Houx frelon. Buis piquant. Myrte épineux.

Le fragon est une espèce de petit houx, atteignant 15 à 20 centimètres de hauteur, toujours vert, à racines grêles, à feuilles luisantes et épineuses et à fleurs petites blanchâtres.

On emploie la racine en décoction (20 grammes pour 1 litre d'eau) dans les maladies des voies urinaires, dans l'hydropisie et dans les scrofules. Cette plante est apéritive et diurétique.

Fraisier Commun : (*Fragaria vesca*). — Le fruit, ou fraise a pris une place considérable dans l'alimentation, mais elle ne convient nullement, à cause de sa haute teneur en eau et sucre, aux dyspeptiques, aux obèses et aux diabétiques.

Certaines personnes même ne peuvent manger des fraises sans être atteintes d'urticaire (éruptions de boutons). Néanmoins la cure de fraises est excellente contre la goutte (Linné, illustre naturaliste) et la gravelle. La décoction de racines de fraisier, soit 500 gr. de racines et 1 litre d'eau, est à recommander pour les mala-

dies des voies urinaires, surtout quand il y a difficulté d'uriner. Cette même décoction est utile dans toutes les hémorragies intestinales.

L'infusion de feuilles fraîches de fraisier, est à recommander contre la diarrhée chronique (30 à 60 gr. par litre d'eau). S'emploie aussi en gargarismes contre l'angine. Les feuilles séchées servent à faire un thé très hygiénique.

Contre les taches de rousseur et le hâle, on écrase des fraises qu'on applique en un cataplasme, le soir avant de se coucher, sur ces taches.

Frêne Commun : (*fraxinus excelsior*). — Quinquina d'Europe.

Le frêne est un arbre très commun et très utile en médecine.

Les feuilles de frêne cueillies au moment de leur plein développement (juin) doivent être séchées à l'ombre.

Elles sont employées contre la goutte et le rhumatisme. Voici la meilleure manière de traitement: on fait une décoction de 20 grammes de feuilles sèches de frêne pour 200 grammes d'eau, après l'avoir, ou non, sucrée et aromatisée avec une pincée de feuilles de menthe; à prendre par tasses à thé toutes les trois heures, ou seulement le matin à jeun et le soir après le dernier repas. On fait ce traitement pendant 15 jours.

L'écorce de frêne (décoction 15 à 60 gr. pour 1 litre d'eau) est tonique, astringente et fébrifuge.

Fumeterre : (*Fumaria officinalis*). — Herbe à la veuve. Fiel de terre. Pisse sang.

Plante possédant une amertume désagréable, racine pivotante, tige rameuse, feuilles glauques, fleurs petites d'un blanc rougeâtre.

Cette plante est tonique, fondante et dépurative. On l'emploie dans la jaunisse les engorgements abdominaux, la scrofule, les dartres. Comme dépuratif il faut faire

infuser 60 grammes de cette plante dans un litre d'eau, dont on prend un grand verre le matin, à jeun.

Contre les dartres et les maladies de la peau, faire infuser 60 grammes de fumeterre dans du lait, et laver avec cette infusion les parties dartreuses.

Genêt : (*Spartium scoparium*). — Genêt commun. Herbe à balai.

Cet arbuste très commun, à fleurs jaunes et gousses velues à 10 ou 12 graines, pousse dans les lieux incultes, sablonneux et les bruyères.

Le genêt est diurétique et purgatif (décoction des sommités 30 à 60 grammes par litre d'eau).

Les branches tendres, les fleurs, peuvent être mises en cataplasmes sur les abcès froids, les glandes et les tumeurs scrofuleuses.

Genévrier : (*Juniperus communis*).

Arbrisseau à feuilles piquantes, à fruits appelés baies et qui mettent deux ans à mûrir. Ceux-ci doivent être récoltés la troisième année.

Les baies du genévrier sont stimulantes, toniques, stomachiques et diurétiques. Elles excitent l'appétit, dissipent les gaz et facilitent la digestion. (Infusion de baies: 20 à 30 grammes par litre d'eau). Avec cette même dose ces baies augmentent la quantité d'urine, et sont à recommander dans les pertes blanches, la blennorrhagie, l'albuminurie et toutes maladies des voies urinaires. Elles facilitent la transpiration. Elles sont également à recommander dans l'hydropisie.

Ne pas dépasser la dose renseignée, car plus forte elle pourrait provoquer des troubles.

On brûle les baies de genévrier pour assainir les appartements et chasser les mauvaises odeurs.

Gentiane : (*Gentiana lutea*). — Grande gentiane. Gentiane jaune. La gentiane croît spontanément dans les régions montagneuses. Elle atteint 1 mètre de hauteur; sa racine rugueuse, d'un brun jaunâtre en dehors, jaune et spongieuse en dedans, est grosse comme le pou-

ce; ses feuilles opposées sont ovales, oblongues et ses fleurs jaunes ou jaunes rougeâtres.

La racine sèche jouit de propriétés toniques remarquables. Elle stimule l'estomac à tel point que la sécrétion du suc gastrique est augmentée dans de notables proportions. La digestion se fait plus rapidement, l'appétit est meilleur, la paresse de l'appareil digestif cesse aussitôt, les selles deviennent plus régulières, la constipation diminue, le tube intestinal étant convenablement lubrifié et conséquemment se contractant avec plus d'intensité, mais en même temps les selles sont régularisées de façon à ce que la diarrhée s'arrête.

Comme apéritif, donc la gentiane est préférable, plus active et coûte moins cher que le quinquina. De même que la racine de cette plante combat les accès de fièvre et remplace avantageusement la quinine.

La décoction de racines se fait à raison de 8 à 15 gr. par litre d'eau, ou mieux macération, 60 grammes dans l'eau froide.

Germandrée : (*Teucrium chamaedrys*). — Petit chêne. Plante vivace, aromatique et amère à racine rampante, tige couchée, feuilles petites, ovales, grisâtres en dessous, fleurs pourpres. Elle croît spontanément dans les bois et coteaux arides.

Cette plante est tonique et stimulante. Elle est recommandée dans les catarrhes muqueux, la bronchite chronique et comme tonique dans la dyspepsie, la scrofule, le scorbut, ainsi que pour relever les forces digestives dans la convalescence des fièvres typhoïdes et muqueuses. C'est un léger fébrifuge et antigoutteux.

Infusion: 30 à 60 grammes par litre d'eau.

Grenadier : (*Punica granatum*).

Le grenadier est originaire d'Afrique et ne croît que dans les pays chauds.

L'écorce est la seule partie de cet arbre qui est très efficace contre le ver solitaire (en faisant macérer l'écorce sèche 12 heures avant la décoction, 60 grammes

pour 750 grammes d'eau réduite à 500 grammes), à prendre en trois fois, à $\frac{1}{2}$ heure d'intervalle, et deux heures après absorber 50 gr. d'huile de ricin. Cette décoction devra être prise le matin à jeun, après un jour de diète.

Guimauve : (*Althaea officinalis*). — Plante vivace à racine pivotante, feuilles molles, blanchâtres, cotonneuses, fleurs blanc rosé. Pousse à l'état sauvage dans les lieux humides.

L'infusion de fleurs (10 à 30 grammes par litre d'eau) en tisane contre la diarrhée, l'entérite, la dysenterie, etc. Dans les maux de gorge, irritations, inflammations, rhumes, catarrhes, vésicaux, urétraux.

On peut employer aussi les feuilles, ou mieux la racine fraîche ou séchée, récemment (30 à 60 grammes pour 1 litre d'eau, en infusion ou en décoction).

La racine de guimauve est donnée à mâcher aux petits enfants, ce qui attendrit les gencives et facilite la dentition.

Houblon Commun : (*Humulus lupulus*). — Cette plante croît naturellement dans les haies, les buissons, les lisières des bois. Mais on la cultive en grand partout, (Colombie anglaise).

La partie usitée est le fruit ou cône écailleux (houblon du commerce).

Décoction, ou mieux infusion 15 à 30 grammes par litre d'eau.

Le houblon est employé intérieurement comme stomachique et tonique dans la dyspepsie. On l'administre également dans le lymphatisme, la scrofule, le scorbut, de même que pour suspendre les érections et pollutions nocturnes, érections à douleur vive (biennorrhagie) et les plaies du canal de l'urèthre.

Les cônes de houblons servent à faire des oreillers préférables à ceux de plumes contre l'insomnie.

Le houblon est un bon dépuratif dans les maladies de peau et un diurétique.

Hysope : (*Hyssopus officinalis*). — Cette plante d'odeur aromatique, à feuilles opposées linéaires, à fleurs bleues ou blanches et disposées en épis à l'extrémité de la tige supérieure, est cultivée dans les jardins. On en trouve sur certaines collines et sur les murs en ruine.

Les feuilles et sommités fleuries sont employées en infusion de 16 à 20 grammes par litre d'eau, dans le traitement de l'asthme, affections bronchiques et pulmonaires, l'anémie, la gastralgie, les maux d'estomac (une tasse après chaque repas). Elles s'emploient aussi en gargarismes dans les angines simples ou diphthériques, en collyre dans les ophtalmies catarrhales, en fomentations dans les contusions, blessures, entorses.

Ipécacuanha : Nom brésilien d'une racine dont la meilleure est l'ipéca annelé. Béconquille. Racine d'or. L'ipéca en poudre (20 centigrammes à 1 gr. et 1 gr. 50 suivant les âges) est employé comme vomitif pour provoquer l'évacuation de l'estomac dans les empoisonnements et les indigestions, en administrant la dose prescrite en 3 ou 4 fois, de 10 en 10 minutes.

Iris de Florence : (*Iris florentina*). — Le rhizôme ou racine d'iris est la seule partie employée en médecine. L'odeur rappelle celle de la violette.

L'iris est un purgatif et un vomitif (employé à la dose de 10 à 50 centigrammes).

Le principal usage de l'iris à l'état sec, est l'emploi qu'on en fait pour fabriquer de petites boules (pois d'iris) qui, introduites dans les cautères, y entretiennent la suppuration.

Jalap : (*Convolvulus jalapa*). — Tolonpalt des Mexicains. Racine d'une plante herbacée du Mexique qu'on trouve dans le commerce. Le meilleur jalap est sec, pesant, à cassure nette et brúnâtre.

Le jalap en poudre à la dose de 1 à 2 gr. s'administre seul, ou associé à du sirop ou de la confiture de fruits, comme purgatif doux, sans coliques, et sans exciter la fièvre.

Excellent contre les affections cérébrales et cardiaques, pour ramener un flux hémorroïdal habituel. C'est également un vermifuge. A doses élevées il peut provoquer de violentes coliques, des vomissements et des inflammations de la muqueuse gastro-intestinale.

Joubarbe des Toits : Grande joubarbe, herbe aux cors. Plante vivace qu'on rencontre sur les vieux murs, les toits; feuilles épaisses disposées en artichaut, fleurs roses, en cyme.

La joubarbe est astringente et détersive, à l'extérieur seulement.

Contre les tumeurs, hémorroïdes, plaies enflammées, brûlures et dartres, appliquez des cataplasmes de feuilles fraîches, ou lotions avec le suc coupé d'huile.

Contre les maux de gorge, se gargariser avec le suc étendu de miel.

Contre les cors et les durillons, appliquez la pulpe de la plante.

Laitue Cultivée : (*Lactuca sativa*). — Herbe des sages, Herbe des philosophes.

Plante potagère, dont diverses variétés (romaine laitue, frisée, pommée, chicon) donnent des salades rafraichissantes et légèrement narcotiques.

Les Romains mangeaient chaque soir de la laitue pour obtenir un bon sommeil.

Lamier Blanc : (*Lamium album*). — Ortie blanche. Cette plante présente une certaine ressemblance avec l'ortie commune. Les fleurs sont blanches; on la rencontre dans les lieux incultes et humides, et les haies.

Les fleurs sont vendues chez les herboristes sous le nom de fleurs d'orties, et sont astringentes et efficaces contre les pertes (flueurs) blanches. On en prend une infusion saturée (16 gr. pour 500 gr. d'eau bouillante) 3 fois par jour, à la dose de deux petites tasses chaque fois. Ce traitement doit être continué pendant 3 semaines environ. Les jeunes pousses d'ortie blanche sont consommées en guise d'épinards.

Lavande : (*Lavandula vera*). — Spica, aspic, lavande commune ou des jardins.

La lavande est une plante aromatique fréquemment cultivée dans les jardins. Les fleurs sont bleues ou violettes, disposées en épis courts.

L'infusion de lavande à la dose 5 à 6 grammes pour un litre d'eau, est tonique, antispasmodique et stimulante. On la prescrit contre les maux de tête, le vertige, l'hystérie, les spasmes et les vapeurs. En gargarismes contre la paralysie de la langue, le bégayement.

La lavande donne l'huile de spic du commerce, qui est employée contre les rhumatismes et la paralysie.

L'essence de lavande associée avec les essences de thym et de romarin est employée dans la composition de bains aromatiques très puissants.

Les fleurs de lavande peuvent être placées entre les vêtements pour mettre ceux-ci à l'abri des mites, teignes et autres parasite et parfument le linge.

Cette plante était usitée chez les anciens pour parfumer leurs bains.

Lichen d'Islande : (*Cetraria Islandica*). — Le lichen ou mousse d'Irlande pousse sur les rochers, sur la terre et les arbres, dans les montagnes.

Le lichen contient une substance pectorale très utile dans les bronchites et la phtisie, le catarrhe, la toux opiniâtre, la diarrhée chronique et la dysenterie. On fait bouillir 15 grammes de lichen dans un litre d'eau. On jette cette première décoction qui renferme un principe amer, et on lave le lichen à l'eau froide. On le remet ensuite sur le feu avec une nouvelle quantité d'eau, qu'on fait bouillir pendant une demi-heure, et qu'on sert comme boisson en la sucrant à volonté, et qu'on prendra par tasse à thé.

Lierre Terrestre : (*Glecoma hederacea*). — Roudote. Cette plante est très commune, on la rencontre un peu partout. Elle croit spontanément dans les jardins, le long des sentiers et des murs.

Les feuilles sont pétiolées, arrondies, obtuses, crénelées, molles et un peu velues. Les fleurs (avril-mai) violacées, quelquefois roses ou même blanchâtres répandent une odeur assez forte, âcre et amère, désagréable à l'odorat.

Les feuilles et sommités séchées en infusion (15 à 30 gr. par litre d'eau) sont recommandées comme stimulantes des bronches dans l'asthme et le catarrhe des muqueuses. Egalement contre les flueurs (pertes) blanches, les scrofules et comme vermifugé.

A l'extérieur on emploie la décoction en cataplasmes contre les blessures, les abcès, les ulcères, les maux de tête et de dents.

Lierre Grimpant : Le lierre grimpant se lie et s'accroche aux arbres et aux murs. Les feuilles sont lisses, brillantes et d'un beau vert. Les fleurs bleues apparaissent en octobre.

Les feuilles sont employées contre les brûlures et l'érysipèle. Confités dans du vinaigre et appliquées sur les cors aux pieds, en les maintenant avec une bande de toile, on peut enlever facilement ces cors au bout de quelques jours de ce traitement.

Lin : (*Linum usitatissimum*). — Plante annuelle et cultivée en grand pour la matière textile que donne la tige et dont on fabrique la toile de lin, et le tissu à jour tricoté à mailles, recommandé par tous les médecins hygiénistes, comme le tissu le plus sain à placer directement sur la peau, (sous-vêtements, camisoles, caleçons, chemises).

Les graines de lin sont usitées à l'intérieur comme laxatif, (une à deux cuillerées de graines prise en nature ou infusion des graines, 10 à 15 grammes par litre d'eau bouillante).

La décoction (15 à 30 grammes par litre d'eau) s'emploie en injections et sous forme de tisane dans certaines maladies des voies urinaires (néphrite, cystite, blénnorrhagie).

En lavements en cas de constipation opiniâtre.

La farine de lin sert à faire des cataplasmes (60 gr. de farine fraîche, délayée dans 250 gr. d'eau, que l'on fait cuire jusqu'à ce qu'on obtienne une pâte assez épaisse) comme émollients et antiphlogistiques.

Lobélie : (*Lobelia inflata*). — Indian tabaco, asthma weed, herbe émétique.

Plante contenant un suc lactescent, âcre, à racines fibreuses, tige dressée, anguleuse, velue. Feuilles simples, dentelées, serrées, fleurs bleues, teintées de pourpre (juillet), petites, réunies en grappes. Commune dans les champs, sur les bords des routes dans toute l'Amérique du Nord, (Canada). Les parties les plus actives sont les semences et les racines. Néanmoins les feuilles sont aussi employées.

Les feuilles de lobélie servent à fabriquer des cigares et des cigarettes antiasthmatisques.

La lobélie passe pour être antisyphilitique.

Les fleurs et les feuilles s'emploient à la dose de 1 à 2 gr. en tisane par tasse.

Maïs : (*Zea maïs*). — Blé d'Inde, blé de Turquie, blé d'Espagne, Gaude.

Le maïs ou blé d'Inde est originaire d'Amérique. Cette céréale est trop connue au Canada pour qu'il soit nécessaire d'en faire une description.

Les stigmates de cette plante, c'est-à-dire la houppe épaisse, molle et soyeuse qui pend à la partie supérieure de la graine renfermant l'épi, sont recueillis à la récolte des graines et séchés au soleil.

Ces stigmates servent à faire une excellente tisane diurétique, d'un effet incontestable (30 gr. de stigmates pour 1 litre d'eau) et sont employés dans la goutte et la gravelle. Sous leur influence, et dans l'espace de 3 à 4 jours, la sécrétion urinaire augmente, le pouls se régularise, et le tout sans perturbation soit sur le système nerveux, soit sur le tube digestif. La tolérance est com-

plète et dans les maladies chroniques cette tisane peut être continuée pendant un mois et même davantage.

Les enveloppes des épis sont fines et souples, et peuvent servir à confectionner des paillasses ou matelas très élastiques et ne donnant aucune poussière par l'usage.

Le maïs donne une excellente farine qui fermente trop rapidement. Cette farine convient aux convalescents, aux personnes maigres, aux enfants et aux vieillards, étant très digestible. Pour les personnes maigres, manger chaque jour de la farine de maïs délayée et cuite dans du lait.

Marrube Blanc : (*Marrubium vulgare*). — Herbe vierge, bonhomme, marrochemin.

Plante vivace, amère, aromatique et un peu musquée; tiges velues, feuilles ovales, rugueuses, crénelées, fleurs blanches. Croît communément dans les lieux incultes, ne se cultive pas.

Cette plante a une action tonique certaine; elle augmente l'action de l'estomac, excite la sécrétion urinaire, active la transpiration, facilite l'expectoration des crachats, provoque l'écoulement menstruel, résoud les tumeurs froides. Elle est recommandée donc dans le catarre chronique, l'asthme, la toux opiniâtre, et dans le traitement de l'obésité, des maladies du foie et contre la bile.

L'infusion de marrube se prépare avec 30 grammes de feuilles et sommités dans un litre d'eau bouillante.

Matricaire : (*Matricaria parthenium*). — Matricaire officinale, œil de soleil.

Son nom lui vient de *Matris* et rappelle l'usage que font les femmes de cette plante.

Cette plante est bisannuelle, d'odeur forte et désagréable, de saveur forte et amère, haute de 2 à 3 pieds, feuilles alternes, pétiolées; fleurs jaunes au centre, blanches à la circonférence.

Elle exerce une action brillante sur l'utérus en faci-

litant l'écoulement du sang, et en enlevant les douleurs vives que ressent souvent la femme à ses époques.

Boire de demi-heure en demi-heure, trois ou quatre matins de suite, vers l'époque des règles, un verre de décoction tiède de matricaire (une poignée de cette plante pour un litre et demi d'eau réduite aux deux tiers par la cuisson).

L'infusion en décoction (15 à 30 grammes pour un litre d'eau) peut s'employer aussi en lavements.

Mauve : (*Malva sylvestris*). — Grande mauve, mauve sauvage. Plante vivace, très commune dans les lieux incultes; à tiges nombreuses, feuilles alternes, molles, vertes, fleurs d'une couleur rose, rayée de rouge plus foncé. Les fleurs bleuissent par la dessiccation et doivent être conservées à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Plante adoucissante par excellence et à recommander en infusion contre les inflammations quelconques: peau, yeux, intestins, estomac, plaies, etc. La mauve peut servir soit en infusion, en décoction, en cataplasme, en tisane, en lavement suivant l'effet qu'on veut en tirer.

L'infusion se prépare en mettant 15 grammes de fleurs dans un litre d'eau ou décoction de feuilles, 20 à 30 grammes.

Les fleurs sont également pectorales, en les mélangeant avec celles du bouillon blanc.

Les feuilles peuvent être mangées en guise d'épinards, et sont à recommander aux personnes atteintes d'inflammation du tube intestinal, de constipation chronique, de néphrite, enfin contre toute inflammation interne.

Méfilot : (*Melilotus officinalis*). — Luzerne sauvage, trèfle de cheval.

Plante vivace, commune dans les haies, les bois, les blés, les avoines et ressemblant au trèfle. Les fleurs sont jaunes, répandant une odeur suave (très prononcée surtout après dessiccation dans les cornets de papier).

L'infusion de fleurs de mélilot (15 à 30 grammes pour 1 litre d'eau) est excellente pour guérir les inflammations des yeux, et surtout la conjonctivité.

Mélisse : (*Melissa officinalis*). — Citronelle, piment des ruches. Herbe de citron.

Plante vivace, feuilles opposées, pétiolées, ovales, un peu velues, crénelées, à odeur de citron; fleurs jaune safran, ensuite jaune blanchâtre.

La mélisse fortifie les nerfs, excite la gaieté, et relève les forces abattues, augmente l'appétit, et facilite la digestion. La mélisse est recommandée dans les états spasmodiques passagers : défaillances, syncopes, vertiges, paralysie. Infusion: 10 à 15 grammes pour un litre d'eau.

Cette plante forme la base de l'Eau de Mélisse des Carmes.

Menthe Poivrée : (*Mentha piperita*). — Plante vivace, d'odeur pénétrante et camphrée (menthol), de saveur chaude et piquante et ensuite fraîche. Les feuilles sont opposées, pétiolées, et finement dentelées, à fleurs purpurines, nombreuses, en épis.

La menthe poivrée prise avant les repas, réveille l'appétit, et après les repas rend la digestion plus prompte, en aidant beaucoup à l'expulsion des gaz intestinaux. On s'en sert aussi avec succès pour faire cesser la diarrhée chronique.

L'infusion de menthe convient aux femmes enceintes, contre les accidents nerveux qu'elles éprouvent, l'insomnie, le manque d'appétit. Elle facilite aussi l'écoulement des menstrues. Pour arrêter le lait des nourrices et éviter l'engorgement, on applique sur les seins des cataplasmes de feuilles de menthe. Les affaiblis, les surmenés, les vieillards feront bien de prendre chaque jour une tasse d'infusion de menthe pour réveiller leur force. L'infusion des feuilles et sommités fleuries se fait avec 8 à 10 grammes par litre d'eau.

Ménianthe ou Trèfle d'Eau : (*Menyanthes trifoliata.*)

—Trèfle de marais ou de castor.

Plante vivace à racine rampante, feuilles grandes, lisses, douces au toucher, très amères, fleurs d'un blanc rosé, à longs poils glanduleux. On trouve cette plante dans les endroits marécageux.

Elle possède les mêmes propriétés médicales que la gentiane et la centaurée, en aidant la digestion et en produisant de bons sucus gastriques.

C'est un tonique, un fébrifuge et un antiscorbutique. L'infusion se fait à la dose de 15 à 30 grammes par litre d'eau.

Millefeuille : (*Achillea millefolium.*) — Herbe aux charpentiers ou aux coupures, sourcil de Vénus, Herbe du cocher. Plante vivace, très commune sur le bord des chemins, dans les champs; à feuilles longues, étroites, très découpées et à fleurs blanches ou roses.

La décoction sert en compresses contre les blessures. Cette plante possède des propriétés excitantes, toniques, emménagogues et antihémorrhoidales.

Pour les coupures on broie 50 gr. de racines ou de sommités fleuries pour 500 gr. d'eau bouillante, et on lave les plaies des coupures avec cette bouillie, en laissant dessus l'herbe cuite en cataplasme.

Contre les hémorroïdes prendre chaque jour 3 tasses de millefeuille en infusion à la dose de 20 gr. pour 500 gr. d'eau bouillante.

Millepertuis : (*Hypéricum perforatum.*) — Chasse diable, gerbe d'or, herbe aux mille trous, herbe des fées, herbe de S.-Jean.

Plante vivace de saveur amère, d'odeur aromatique et résineuse, dont les feuilles sont parsemées de vésicules translucides, d'où son nom. Croît communément dans les bois et les terres incultes.

C'est un vermifuge. S'emploie aussi dans les maladies de foie en faisant évacuer par les urines les matières corrompues. Le millepertuis, mélangé au lichen

et au lierre terrestre est particulièrement recommandé dans les maladies pulmonaires.

Le millepertuis combat les maux de tête si ceux-ci proviennent d'humeurs, de mucosités ou de gaz qui sont accumulés dans la tête.

L'infusion se fait à la dose de 15 à 30 gr. par litre d'eau.

Muguet de Mai : (*Convallaria maialis*). — Lis des vallées. Cette plante à fleurs blanches en forme de grelots, d'odeur agréable, est très commune dans les forêts et les lieux ombragés.

Les feuilles pulvérisées après dessiccation et prises comme le tabac, provoquent l'écoulement des larmes et la sécrétion d'un mucus nasal plus ou moins fluide. Le muguet possède une action éméto-cathartique. La racine pulvérisée calme les céphalalgies invétérées, les écoulements chroniques des yeux et des oreilles.

Noyer : (*Juglans régia*). — Cet arbre est originaire de Perse, il est sensible au froid.

L'infusion de feuilles fraîches ou sèches de noyer (20 gr. par litre d'eau, 4 tasses par jour) est un bon remède pour le traitement des scrofules, des glandes, des abcès.

Pour guérir les pertes blanches, prendre matin et soir une injection (décoction de 15 à 20 grammes de feuilles par litre d'eau). Le sirop de brou de noix verte est un bon remède contre le manque d'appétit, l'estomac faible, les engorgements, la goutte, la gravelle, la carie des os. C'est aussi un vermifuge.

Pour les vieilles plaies on fait une forte décoction de feuilles de noyer avec de l'écorce de chêne. On lave ces plaies 4 fois par jour, en laissant dessus une compresse de cette décoction, la guérison en est rapide.

Oignon : (*Allium cepa*). — L'oignon étant diurétique est employé avec succès dans l'hydropisie, la gravelle, les maladies des voies urinaires.

Voici comment on peut guérir l'hydropisie : Pour

toute nourriture, prendre trois soupes au lait par jour en mangeant de l'oignon. Au huitième jour on remarque un changement sensible, au quinzième, flux abondant d'urines, au trentième, guérison complète dans bien des cas.

L'oignon cuit sous la cendre combat l'enrouement. Extérieurement on l'applique cuit sous la forme de cataplasme sur les tumeurs inflammatoires, contre les phlegmons, les furoncles, les clous, les brûlures, les panaris. Les oignons broyés dans du vinaigre, servent, en frictions, à enlever les tâches de rousseur.

Olivier : (*Olea europea*). — Arbre originaire d'Asie, cultivé dans la région méditerranéenne, en Algérie, Tunisie, Espagne, Italie, Grèce et en Californie.

L'huile d'olive du midi de la France est la plus recherchée. Dans les cas d'empoisonnement par n'importe quelle substance, absorber quelques cuillers à soupe d'huile d'olive.

Les lavements d'huile d'olive sont administrés pour calmer les coliques qui suivent les accouchements laborieux ou les douleurs dans la constipation opiniâtre.

Les personnes constipées se trouveront bien de prendre chaque matin à jeun une cuiller à soupe d'huile d'olive.

Autrefois, les Grecs, et les Romains en sortant du bain, se frictionnaient le corps avec de l'huile d'olive, pour assouplir les muscles et les articulations. C'est ainsi qu'ils se frottaient le corps pour se préparer à la lutte.

Deux cuillerées d'huile d'olive, mélangées avec un blanc d'œuf calment les brûlures, les démangeaisons, les douleurs.

Oranger : (*Citrus aurantium*). — Les feuilles d'oranger sont anti-spasmodiques, stomachiques, toniques, fébrifuges et vermifuges. On les emploie dans les maladies d'estomac nerveuses et convulsives (hystérie, palpitations de cœur, épilepsie, etc.)

Infusion de feuilles, de fleurs ou d'écorce (5 à 10 gr. par 500 gr. d'eau).

L'eau de fleurs d'oranger peut remplacer les feuilles. Quelques gouttes dans un demi-verre d'eau sucrée.

Origan : (*Origanum vulgare*). — Grand origan, marjolaine sauvage. L'origan croit dans les bois ombragés et secs, dans les lieux incultes. Il est aromatique, d'une saveur piquante, un peu amère. Ses tiges sont carrées, rameuses en haut, ses feuilles opposées, ovales, velues en dessous, ses fleurs pourpre, quelquefois blanches. C'est un stimulant stomachique et expectorant. On l'emploie dans les catarrhes chroniques, aussi comme sudorifique et emménagogue.

A la campagne on guérit le rhumatisme chronique et le torticolis en appliquant sur la partie atteinte de l'origan frais, haché et chauffé à sec dans une poêle à frire.

Ortie : (*Urtica dioica*). — Ortie brûlante, ortie grêche, petite ortie, ortie commune, grande ortie.

Plantes qui croissent partout dans les lieux incultes, et dont les feuilles opposées sont garnies de poils, dont l'intérieur contient un liquide âcre et caustique, qui, introduit sous la peau, détermine une forte irritation. Rien que le contact de la peau avec l'ortie occasionne une démangeaison vive, une piqûre cuisante, douloureuse et ensuite une éruption désignée sous le nom d'urtication. Cette propriété a été utilisée contre les rhumatismes chroniques, la paralysie, l'apoplexie, l'impuissance.

Au moyen d'une poignée d'orties fraîchement cueillies avec la main gantée, on flagelle la partie sur laquelle on veut produire l'urtication. On répète cette opération jusqu'à succès final. Cette méthode est usitée dans les campagnes.

L'ortie administrée intérieurement (en prenant matin et soir 150 grammes de suc d'orties), calme les hémorragies utérines, les crachements de sang, etc. Ce suc introduit sur du coton dans les narines, arrête tout de suite les saignements de nez.

L'ortie jeune et tendre se mange en guise d'épinards.

Le thé de racines d'orties (5 à 6 grammes de racines par tasse d'eau, que l'on prend par cuillerées à bouche toutes les deux heures), est excellent pour les commencements d'hydropisie.

L'eau capillaire d'ortie et de bardane est efficace contre la chute des cheveux.

Pour combattre l'incontinence nocturne d'urine chez les enfants, on fera manger chaque soir pendant 15 jours, un de ces gâteaux, fabriqués comme suit : semence d'ortie pilée, 16 gr., farine de seigle, 60 gr., mêlez et faites avec un peu d'eau chaude et du miel, une pâte, dont vous formerez 6 gâteaux, que vous ferez cuire au four, sur une pierre plate.

Pour combattre les maladies de peau, boire pendant quelque temps une décoction de 30 grammes de feuilles et de tige d'orties, dans 1,500 gr. d'eau réduite aux deux tiers.

L'ortie fraîche, cuite et réduite en pâte, sert de nourriture à la volaille, qu'elle pousse à la ponte. Elle donne un air vif et du poil brillant aux chevaux, (mêlée à l'avoine).

Pariétaire : (*Parietaria officinalis*). — Perce muraille, casse-pierre, espargoul, herbe aux nonnes, etc.

La pariétaire se rencontre sur tous les vieux murs, les feuilles sont alternes, rudes et velues. Les fleurs : petites, vertes, polygames. Elle est riche en nitrate de potasse, qu'elle emprunte aux vieux décombres sur lesquels elle grandit.

On l'emploie comme diurétique dans l'hydropisie, l'ascite, la néphrite, la gravelle, la cystite, la dysurie, partout où il faut augmenter le cours des urines.

L'infusion de cette plante se fait à raison de 15 à 30 grammes par litre d'eau.

Patience Sauvage : (*Rumex acutus*). — Lampée.

Plante vivace, racine grosse comme le pouce. Bru-

ne en dehors, jaune à l'intérieur. De saveur âcre et amère, tige cannelée, pouvant atteindre deux verges de hauteur, feuilles alternes, ovales, grandes. Fleurs petites, verdâtres.

La racine en décoction (30 à 60 grammes par litre d'eau) est usitée comme tonique et dépurative dans les maladies de peau, les engorgements scrofuleux, l'eczéma, la teigne et la lèpre.

Pensée Sauvage : (*Viola tricolor.*) — Violette des champs, petite jacée, fleur de la Trinité.

Plante annuelle, à racine pivotante, feuilles oblongues, stipulées; fleurs violacées ou blanc jaunâtre. Très commune dans les champs sablonneux, les terres à blé, les jardins.

La pensée sauvage est diurétique, laxative et surtout dépurative. On emploie l'herbe entière et fleurie en infusion (50 grammes de plantes sèches par litre d'eau), dans la scrofule, les dartres, les croûtes de lait, la teigne, l'eczéma, l'impétigo.

La pensée sauvage est à recommander dans toutes les tisanes dépuratives.

Pour les enfants l'infusion de pensées sauvages est de 1 à 3 gr. de plantes sèches par demi-litre d'eau ou de lait.

Persil : (*Apium petroselinum.*) — Ache persil, persil cultivé. La décoction de racines de persil fraîches ou sèches, à la dose de 15 à 60 gr. par litre d'eau, est recommandée comme diurétique dans l'hydropisie, la jaunisse et la gravelle.

Les semences de persil sont carminatives, fébrifuges et c'est de ces semences qu'on retire l'apiol qui est un puissant emménagogue.

Les feuilles sont utilisées dans la cuisine comme condiment. A l'extérieur on les applique sur les contusions, les ecchymoses, les piqûres d'insectes, seules, ou broyées avec de l'eau-de-vie.

Pin, Sapin : (*Pinus maritima.*) — Ces deux arbres

appartenant à la même famille, fournissent des produits médicaux divers.

Les bourgeons de pin sont recommandés comme excitants, balsamiques, diurétiques (30 gr. de bourgeons par litre d'eau). De même dans les affections bronchiques, de la vessie, contre la blennorrhagie, la cystite ou les inflammations des voies urinaires. Contre les fleurs blanches, prendre une injection matin et soir (infusion de 60 grammes de bourgeons dans un litre d'eau). La bière de bourgeons de sapin (60 grammes de bourgeons dans un litre de bière) est anticatarrhale et durétique.

Avec les aiguilles de pin (50 grammes d'aiguilles par litre d'eau) on fait une décoction contre la goutte et le rhumatisme en prenant 4 verres par jour (avant les repas).

Plantain : (*Plantago lanceolata*). — Petit plantain.

Le plantain est commun le long des chemins, dans les prairies, et dans les décombres.

Les feuilles fraîches de plantain écrasées et appliquées sur les plaies et les blessures, en facilitent la cicatrisation. L'eau de plantain, mélangée à l'eau de rose est un assez bon collyre (maux d'yeux).

Prêle des Champs : (*Equisetum arvense*). — Queue de cheval, queue de renard.

Cette plante se trouve particulièrement dans les fossés et les lieux humides. Elle est formée d'une suite d'articulations emboîtées les unes dans les autres. Elle est ronde, cannelée et dure au toucher.

A l'extérieur la décoction de prêle s'utilise en compresses pour les plaies anciennes, les ulcères fongueux, les lésions cancéreuses. Cette tisane est excellente contre les saignements de nez et les vomissements de sang. Aspirez par le nez la décoction à diverses reprises. Dose: décoction de feuilles de prêle 20 à 30 grammes par litre d'eau.

Pulmonaire : (*Pulmonaria officinalis*). — Herbe aux poumons, herbe de cœur, herbe au lait, sauge de Jérusa-

lem. Plante vivace, commune dans les bois, tige velue. Feuilles hérissées de poils, et tachées de blanc, fleurs bleu-violet.

Le mélange de pulmonaire et de plaintain est excellent contre la toux, combat l'enrouement. (50 à 60 gr. de feuilles par litre d'eau).

Quinquina : (Cinchona). — Kina-Kina (mot péruvien). — Cet arbre est originaire du Pérou. Il y en a diverses espèces. Le quinquina gris, écorce mince et grise, (donnant une poudre d'un fauve grisâtre pâle) agit comme amer (inappétence, paresse des indigestions) et tonique (faiblesse générale, anémie, chlorose, convalescence, phthisie, etc.)

Dose (4 grammes) ou tisane (eau ou macération) de quinquina (on fait macérer 20 à 30 grammes de quinquina gris dans un litre d'eau froide pendant 10 heures, on filtre et on prend 2 à 3 tasses par jour). Le quinquina rouge est à la fois amer et tonique, à un degré moindre.

Le quinquina jaune (écorce jaune orangé) donnant une poudre jaune fauve ou orangé est fébrifuge (fièvres intermittentes) et est recommandé dans tous les cas en remplacement de la quinine (produit chimique extrait du quinquina).

A l'extérieur les quinquinas rouges et gris sont employés comme astringents ou antiseptiques (lotions), dans les plaies, les ulcères fétides, écorchures ou chutes du rectum et du vagin. En gargarismes dans les angines gangreneuses.

Ratanhia : (Krameria triandra). — Racine d'une plante du Pérou, grosse comme le doigt, écorce rougeâtre, de saveur astringente, sans amertume.

C'est un des plus forts astringents, cependant son action est moindre que celle de l'écorce de chêne. Employé dans la diarrhée, la dysenterie, les hémorragies des muqueuses (mais pas celles avec congestions). Injections dans les catarrhes chroniques du vagin et de l'urè-

tre. Lotions contre les fissures à l'anus, fissures au melon, dans le varicocèle. Décoction (10 à 30 gr. par litre d'eau) ou infusion (30 gr. par litre d'eau) pour boisson, lavement ou lotion.

Réglisse : (*Glycyrrhiza glabra*). — Réglisse glabre. Cette plante croît naturellement dans le midi de l'Europe.

La racine de réglisse, appelée communément bois de réglisse, est adoucissante, rafraîchissante et diurétique. On en fait une infusion de 50 grammes dans un litre d'eau bouillante, ou mieux laisser macérer la racine dépouillée de son écorce, (15 à 30 gr. par litre d'eau froide). La pâte de réglisse (réglisse noire) est employée contre le rhume et la toux.

Reine des Prés : (*Spiraea ulmaria*). — Plante vivace, haute. Feuilles alternes, grandes, à face inférieure duvetée et blanchâtre. Fleurs petites, blanches, répandant une odeur d'amandes amères au contact de l'eau bouillante. Elle pousse dans les prairies humides et aux bords des ruisseaux, C'est un diurétique qui donne d'excellents résultats dans l'hydropisie et les maladies des voies urinaires. Boire chaque jour un litre d'infusion de reine des prés (30 gr. plantes et fleurs, par litre d'eau).

Ricin : (*Ricinus communis*). — Plante originaire de l'Afrique et de l'Inde, et cultivée dans le midi de la France.

Les graines donnent une huile épaisse et transparente, qui constitue un purgatif très doux.

L'huile de ricin se donne à raison de 10 grammes pour les enfants en bas-âge, et de 20 à 50 grammes pour les adultes. Le meilleur moyen de prendre cette huile, est de l'enrober avec du jus de citron. On exprime le jus d'un demi citron dans un verre, on verse la quantité d'huile et on exprime le jus de l'autre demi-citron par dessus.

En lavement 60 grammes d'huile de ricin pour 250 grammes de décoction de guimauve.

Romarin : (*Rosmarinus officinalis*). — Rose marine, encensier. Arbrisseau, très rameux, d'odeur aromatique. Feuilles opposées étroites, linéaires, coriaces, vertes et luisantes en dessus, blanchâtres en dessous. Fleurs bleu pâle. Croît dans les contrées méridionales de l'Europe.

Le romarin fait partie de l'eau de la reine de Hongrie, du baume tranquille, du baume opodeldoch, du vinaigre des quatre voleurs, de l'Eau de Cologne.

C'est un stimulant recommandé dans toutes les fièvres intermittentes, surtout dans les cas graves de fièvre typhoïde. Les infusions de romarin combattent la toux invétérée, diminuent et tarissent la sécrétion bronchique. Elles aident aussi la digestion, l'atonie de l'estomac, la dyspepsie non inflammatoire, la chlorose et la scrofuleuse. L'infusion se fait à la dose de 20 à 30 grammes, fleurs et feuilles, par litre d'eau.

Les feuilles cuites de romarin sont appliquées en lotions contre les plaies gangreneuses, sur les glandes et les engorgements.

Ronce : (*Rubus fruticosus*). — Ronce commune, ronce noire, mûrier des haies, ronce des bois, framboisier sauvage.

La ronce croît partout dans les haies, dans les buissons et les terres incultes.

Les tiges très fortes, et persemées d'épines, sont traînantes et très longues.

Ses feuilles sont d'un vert assez foncé, et ses fleurs sont blanches ou roses. Ses fruits, très rafraîchissants, deviennent noirs à la maturité, et ressemblent aux fruits du mûrier et du framboisier.

Les feuilles sont astringentes et sont employées en gargarismes contre toutes les inflammations de la bouche (stomatite, aphtes) et de la gorge, en décoction à la dose de 30 grammes par 500 grammes d'eau et on peut y additionner du miel.

Cette même décoction est aussi très utile en injections contre les pertes blanches ou rouges.

Rose : (*Rosa officinalis*). — Rosier français, rose de Provins, rose rouge.

Les fleurs sont récoltées, avant leur épanouissement, on enlève les pétales, qu'on fait sécher, à l'étuve, et on les enferme, encore chauds, dans un vase bien sec. Ces pétales presque inodores, acquièrent une odeur agréable par la dessiccation. Ils devront être d'un rouge foncé et velouté et de saveur astringente.

L'infusion de fleurs de roses (8 à 15 grammes par litre d'eau) à laquelle on ajoute un peu de séné, est un purgatif excellent. L'infusion de pétales de roses seules est usitée sous forme d'injections vaginales ou urétrales (15 à 60 grammes par litre d'eau) dans la leucorrhée, la blennorrhée, en lavements dans la diarrhée; en collyre dans l'ophtalmie, en gargarismes dans les inflammations de la bouche et de la gorge. En lotions sur les ulcères atoniques et blafards.

Ces mêmes pétales sont la base du miel rosat, astringent léger.

Salsepareille : (*Smilax salsaparilla*). — Cette racine vient de l'Amérique du Sud. La salsepareille rouge de la Jamaïque est la plus estimée, mais elle est rare.

Cette racine est diurétique, sudorifique et dépurative. Elle est à recommander dans le rhumatisme chronique, les maladies de la peau et la syphilis. Décoction (60 à 90 gr. de racines coupées menu pour un litre et demi d'eau, qu'on réduit par la cuisson à la moitié). En boire un litre par jour.

La salsepareille débitée en petits copeaux et fumée en guise de tabac, soulage les accès d'asthme.

Saponaire : (*Saponaria officinalis*). — Savonnière, herbe à foulon, herbe à savon.

Plante vivace, à racine longue, noueuse, grosse, gris rougeâtre à l'extérieur, jaune à l'intérieur, de saveur mucilagineuse et douceâtre et puis âcre. Feuilles oppo-

sées, lancéolées. Fleurs rose pâle. Très commune dans les champs et les bois.

La racine, les feuilles et les sommités fleuries de cette plante sont employées avec avantage contre les dartres, les fleurs blanches, l'ictère, les engorgements lymphatiques, la syphilis, les maladies de la peau, la scrofuleuse.

La décoction de saponaire se fait à la dose de 30 grammes dans un litre d'eau, dont on prendra un verre avant chaque repas. La racine surtout contient de la saponine soluble dans l'eau et devient mousseuse quand on l'agite. Elle sert à blanchir le linge et dégraisse les vêtements.

Sauge : (*Salvia officinalis*). — Herbe sacrée, thé de la Grèce, petite sauge.

Plante à odeur forte et aromatique, à feuilles oblongues, grisâtres et pubescentes; fleurs bleuâtres. La sauge rend des services dans l'atonie des voies digestives, la dyspepsie. Elle accélère les palpitations du cœur et la circulation générale, excite les fonctions de l'utérus et favorise la menstruation chez les petites filles, dont les règles sont difficiles à venir.

Elle calme les sueurs nocturnes chez les phthisiques ou autres (2 verres le soir en se couchant).

La décoction de sauge s'emploie avec succès en gargarisme contre les ulcères de la bouche, l'angine, les aphtes.

S'emploie aussi en lotions dans les contusions, les blessures, les ulcères, les plaies anciennes et suppurées.

Saule : (*Salix alba*). — Saule commun, osier blanc. Arbre très commun dans les endroits humides et marécageux.

L'écorce seule est en usage et ne doit être prise que sur les branches de 2 ou 3 ans, séchée avec soin et conservée à l'abri de l'air et de l'humidité. S'emploie en décoction à la dose de 30 à 60 grammes par litre d'eau.

C'est un bon fébrifuge (fièvres intermittentes) et un tonique (paresse de l'estomac et la diarrhée).

A l'extérieur peut servir à laver les plaies (infusion d'écorce) les ulcères, les chancres, les gangrènes avec amélioration. Injection (infusion chaude) chaque soir contre les pertes blanches.

Séné : (*Cassia acutifolia*). — Nom commun donné aux feuilles (follicules) de plusieurs arbrisseaux de la Haute-Egypte, dont le plus estimé est le séné de la palthe.

Le séné est un bon purgatif qui parfois donne des coliques. Dose (infusion 15 gr. pour 200 gr. d'eau).

On peut le donner en lavement (infusion 15 à 20 gr. pour 500 gr. d'eau bouillante). On peut ajouter 5 gr. de pétales de roses.

L'ébullition un peu prolongée affaiblit un peu l'action du séné.

Sureau : (*Sambucus nigra*). — Sureau noir. Arbre spontané dans les haies et les endroits frais, dont l'écorce a une saveur douceâtre, puis nauséuse. Les feuilles et les fleurs ont une odeur désagréable quand elles sont fraîches.

Les fleurs fraîches de sureau sont vomitives et purgatives. Desséchées elles augmentent la transpiration ou provoquent la sueur (rhumes, angines) (accès de fièvre). Infusion : 10 à 15 gr. de fleurs par litre d'eau, à prendre par tasses très chaudes.

Les feuilles fraîches calment les douleurs hémorroïdales (on mélange 4 grammes de suc de feuilles, 1 gr. d'alun calciné et 20 gr. de beurre de coco. On enduit l'anus avec cette pommade trois fois par jour).

Dans l'érysipèle, les furoncles, on trempera des compresses dans une infusion de fleurs de sureau sèches, et on les appliquera sur les parties malades.

Tanaisie : (*Tanacetum vulgare*). — Herbe aux vers, chartreux, herbe amère.

Plante vivace, d'odeur forte, désagréable, un peu

camphrée, de saveur amère. Feuilles alternes, vert jaunâtre. Fleurs jaunes. Croît spontanément dans les terres humides, les lieux incultes, au bord des routes.

La tanaisie est utile dans la digestion lente, la chlorose, les règles difficiles, l'hystérie, les pertes blanches, les affections vermineuses. L'infusion se fait à la dose de 15 à 30 gr. par litre d'eau.

Les feuilles de tanaisie cuites dans l'eau, et appliquées en cataplasme sur le bas ventre, font évacuer les vers intestinaux.

Répandues dans les literies, elles font fuir les puces et les punaises.

Tilleul : (*Tilia europæa*). — Grand arbre, à feuilles alternes, dentées, et à fleurs d'un blanc sale, d'odeur suave, pourvues d'une bractée.

Les fleurs à la dose de 15 grammes par litre d'eau bouillante, en infusion, sont employées comme stomachiques, antispasmodiques, et sudorifiques (migraines, coliques, indigestion, refroidissement, début des rhumes, vieilles toux, engorgements des poumons et des bronches).

Tormentille : (*Tormentilla erecta*). — Tormentille potentille. Plante vivace, à racine grosse comme le doigt, tuberculeuse, dure, lourde, brune au dehors, rouge au dedans, de saveur astringente. Fleurs petites, jaunâtres. Très commune dans les bois et les terres sablonneuses et humides.

C'est un astringent puissant.

Contre les vomissements de sang, boire toutes les 20 minutes une cuillerée à bouche, et ensuite toutes les heures, d'une décoction de 15 à 30 grammes de racines par litre d'eau, et ensuite 3 ou 4 cuillers à bouche par jour, les jours suivants. On l'emploie aussi dans la diarrhée, les écoulements sanguins, fluxus blanches, selles sanguines, fièvres, etc. En injections ou lavements (décoction de racines 30 à 60 grammes par litre d'eau).

Tussilage : (*Tussilago farfara*). — Pas d'âne, béchion, herbe de S.-Quirin.

Plante vivace, à feuilles alternes, pétiolées, cotonneuses en dessous, et fleurs jaunes. Croît dans les lieux humides.

Les fleurs du tussilage sont béchiques, stimulantes, (toux) et facilitent l'expectoration dans les rhumes, catarrhes bronchiques, les affections pulmonaires.

Les fleurs font partie avec la mauve, la guimauve et le pied de chat, des fleurs pectorales, ou thé des quatre fleurs.

Infusion fleurs ou feuilles (15 à 30 grammes par litre d'eau). Les feuilles séchées et fumées en guise de tabac guérissent ou soulagent la toux et l'asthme.

Valériane : (*Valeriana officinalis*). — Valériane sauvage, herbe aux chats.

Plante bisannuelle, à racine courte, garnie de radicales nombreuses, blanchâtres, brunissant par la disséca-tion et devenant de saveur âcre et amère. Feuilles opposées, à segments ovales ou elliptiques, fleurs roses ou lilas.

Elle est assez commune dans les prairies humides et dans les bois.

C'est un antispasmodique puissant. La racine seule est employée dans l'épilepsie, la danse de Saint-Guy, l'hystérie, les fièvres intermittentes, les maux de tête. La décoction se fait à la dose de 8 à 15 grammes par litre d'eau.

Véronique : (*Véronica officinalis*). — Thé d'Europe. Plante de saveur amère et aromatique, croissant dans les montagnes, les lieux incultes et sablonneux.

L'infusion de fleurs de Véronique, à la dose de 30 gr. par litre d'eau est employée dans le catarrhe des bronches, la gravelle, la jaunisse, la migraine. On s'en sert comme gargarisme contre les abcès de la bouche et de la gorge.

Violette : (*Viola odorata*). — Violette de Mars. Plan-

te herbacée à fleurs violettes, ou d'un bleu pourpre, rarement blanches, croissant dans les lieux ombragés, les bois, les haies. La racine est vomitive. Les fleurs en infusion, 5 à 10 gr. par litre d'eau, sont pectorales, adouçissantes, émollientes (bronchites, rhumes, catarrhes, maux de gorge).

DEUXIEME PARTIE

LA REFORME DE L'ALIMENTATION

LE VEGETARISME

“Frappé par de tels arguments, j'ai quitté moi aussi l'usage de la chair des animaux, et après une nouvelle année, mes occupations m'étaient devenues non seulement plus faciles, mais plus agréables.”

SENEQUE.

Qu'entend-on par végétarisme ?—Végétarisme ! !
Ce mot a fait tant couler d'encre depuis quelque temps qu'il est de toute nécessité de bien faire comprendre non seulement ce que l'on entend par végétarisme, mais encore et surtout pourquoi l'alimentation végétarienne est supérieure à tous les points de vue, à l'alimentation carnée et même mixte et que c'est une grossière erreur de croire qu'on ne peut, étant végétarien, effectuer de gros travaux et cela de façon continue, car la preuve est faite que le végétarien est plus résistant que le carnivore, ce qui sera démontré plus loin.

Avant tout ce nom de végétarien, comme on le croit

communément, ne dérive pas de "végétal" ou autrement dit "mangeur de végétaux". C'est de l'anglais "vegete" et du latin "vegetus", que le mot dérive, ce qui signifie vif, vigoureux; c'est bien admettre que le végétarisme donne plus de vigueur, plus d'activité, plus de résistance.

La supériorité de l'alimentation végétarienne.—En effet d'après les expériences scientifiques faites en Belgique, par Mlle le Dr I. Ioteyko, Chef des Travaux au Laboratoire de l'Université de Bruxelles, la preuve est faite :—

1o) Que le gain des végétariens au point de vue de la production du travail mécanique est de 55%.

2o) Que l'endurance des végétariens au travail est deux à trois fois plus longue.

3o) Que la réparation de la fatigue chez les végétariens est 5 fois plus rapide.

4o) Que l'intoxication du muscle exercé est 20 fois plus petite chez les végétariens.

5o) Que la sollicitation des centres nerveux est trois fois moins forte.

6o) Que l'utilisation de la même dose de substance alimentaire a une durée double chez les végétariens.

7o) Que la capacité vitale du végétarien est supérieure.

En outre, le végétarien possède une grande lucidité. Son caractère est plus ferme et plus tenace. Son sommeil ses selles, sa résistance au froid, sont absolument remarquables. Sa sensation de soif est moins tyrannique et disparaît presque. Pour le travail intellectuel et la mémoire, le végétarisme est excellent.

De plus le végétarien a le teint très frais, il paraît plus jeune que son âge réel et fréquemment ses cheveux repoussent.

Plusieurs travaux remarquables ont été faits aux Etats-Unis, prouvant indiscutablement l'avantage du végétarisme.

En quoi consiste l'alimentation végétarienne.—Le végétarien exclut non seulement l'usage de la viande,

mais toutes les graisses d'origine animale et le poisson (car le poisson contient une proportion considérable de purines; exemple le hareng fumé d'après Haig, contient 0.09 pour cent de ces poisons).

Le lait, le beurre, le fromage, les œufs, sont admis (voir plus loin la nomenclature de tous les aliments végétariens). Ceux qui ne consomment ni beurre, ni œufs, ni lait, ni fromages, sont appelés végétaliens. Ceux qui ne mangent que des fruits et des noix (fruits oléagineux) sont des fruitariens.

Les désavantages et les méfaits de la viande.—La viande avariée et même saine (très fraîche) expose aux putréfactions intestinales, au développement d'une flore microbienne intestinale, à l'entérite, à l'entéro-colite, à l'auto-intoxication intestinale. De plus les maladies engendrées par la viande, les excitants (alcool, thé, café) et les aliments contre nature sont la migraine, la neurasthénie, le mal de bright, le diabète, la goutte, le rhumatisme, sans en excepté la constipation, d'où découlent toutes les maladies, qui est si répandue et entraîne toujours des conséquences néfastes.

Voyez la multitude des constipés qui abusent d'une façon désordonnée de l'alimentation carnée!

En France, avant la guerre, les hôpitaux militaires regorgeaient de malades de la fièvre typhoïde, fièvre muqueuse, etc., soit plus de 250,000 soldats malades par le régime des carcasses et aussi par l'abus des vaccins.

Ne perdez pas de vue que la viande introduit dans l'organisme de l'acide urique (arthritisme), des ptomaines, des alcaloïdes toxiques, des toxines cadavériques, des leucomaïnes, etc.

Voici une petite histoire tirée du "Vegetarische Bode" qui en dit long sur la qualité de certains aliments carnés :

Un médecin va voir un fabricant de saucisses ayant la spécialité d'acheter des cadavres de vaches, chevaux, moutons, etc., morts de maladies, ou noyés. "On y

mordrait" dit l'abatteur (mais lui-même, et pour cause n'en mange jamais). Le médecin lui ayant fait observer que ce n'était en somme que de la viande malade, pourrie qu'il utilisait, l'abatteur (qui avait failli être nommé fournisseur de la Cour) répondit suavement : "Dites ce que vous voulez, Monsieur, mais ils les aiment tous. Qu'est-ce que ça fait qu'ils sachent ou ne sachent pas d'où cela vient... Ils les trouvent délicieuses... c'est le principal!"

Heureux carnivores!... Mais voilà une Cour qui l'a échappé belle!

Dernièrement les journaux de Montréal consacraient des colonnes révélant que les montréalais mangeaient du cheval et des chevaux trouvés morts! Et ils ajoutaient: "La chose est nouvelle au Canada, où jusqu'ici les bestiaux suffisaient à l'alimentation de la population, mais l'augmentation de la population, l'insuffisance de l'élevage et d'autres causes économiques ont porté la viande de bœuf à un prix si élevé que le commerce de celle du cheval est devenu rémunérateur ici, comme il l'est en Europe, où on mange non seulement du cheval, mais aussi nombre d'animaux auxquels les Montréalais n'ont pas encore goûté, comme par exemple des chats et des rats !! (La Presse de Montréal)."

Après cela il n'est pas étonnant de voir se répandre les maladies infectieuses.

La vertu tonique de la viande même la plus saine, n'est qu'apparente. Elle excite comme le café, le thé, le tabac, etc., car après avoir mangé de la viande, on n'acquiert pas une nouvelle force, mais une excitation toxique et passagère.

M. Rittenhouse, président de la Cie d'Assurance "Provident Saving Life" aux Etats-Unis, a publié une statistique intéressante démontrant l'accroissement des décès résultant de certaines maladies (voir American Medecine, décembre 1909 et journal médical de Bruxel-

les 7 avril 1910). Ainsi, depuis 1880, le taux de mortalité a augmenté comme suit aux Etats-Unis :

Maladies du cœur, Massachusetts	105%
Apoplexie, Massachusetts	135%
Maladies des reins, Chicago	167%
Maladies reins, Connecticut	139%
Maladies des reins, du cœur, et apoplexie, Etats-Unis en général	83%

Les causes, d'après M. Rittenhouse, dépendent généralement de l'excès de nourriture, de boisson, de travail, de sport. En résumé l'intempérance, la nourriture carnée et la vie à outrance sont les causes primordiales. Aussi parlant des Américains, le célèbre nègre Tobias, écrivait à M. Jean Finot, directeur de la "Revue", 15 septembre 1907: "Quel avenir peut avoir ce peuple qui, après avoir compromis sa chevelure et ses dents perd définitivement son estomac."

En suivant les préceptes éclairés d'une hygiène convenable, une vie naturelle, une alimentation rationnelle, saine et économique, on pourra éviter bien des maladies provenant non seulement d'une alimentation défectueuse, mais aussi de l'abus des plaisirs. Et l'alimentation excitante de la viande, marche de pair avec l'usage des boissons alcooliques, avec le thé, avec le café, avec les mets fortement épicés, poivres, salés, vinaigrés, la moutarde, les pickles, etc., en un mot des condiments incendiaires.

Ajoutons que depuis 30 ans, la consommation de la viande a plus que triplé, la quantité d'alcool absorbée depuis 70 ans, a septuplé. D'un autre côté le nombre des crimes et des délits a quadruplé depuis 80 ans aux Etats-Unis, les cas de cancer ont quintuplé en 60 ans: une personne sur vingt meurt du cancer; la folie et le diabète ont triplé depuis 50 ans. Dans l'Etat de New-York, on compte 6,000 aliénés par millions d'habitants. L'arthritisme ravage toutes les familles, la tuberculose fauche

des centaines de milliers d'individus non seulement aux Etats-Unis, mais au Canada.

Rappelez-vous les assassins de la police de Montréal qui venaient de dévaliser une boucherie. Non seulement, ils étaient sous l'empire de l'alcool mais il leur fallait assouvir leurs désirs de manger de la viande et de voir couler le sang de leur semblable. Le sang appelle le sang!

La cruauté, le carnage, l'absence de pitié pour des êtres faibles (les animaux, nos frères inférieurs, comme l'a dit Michelet) ne peut que rendre l'homme cruel et féroce et développe en lui les instincts réunis du singe et du tigre.

Jean Jacques Rousseau a dit aussi "que les peuples grands mangeurs de viande sont en général plus cruels et plus féroces que les autres." Il ajoute que tous les sauvages sont cruels par leur alimentation carnée plus que par leurs mœurs.

Bertillon, par des statistiques irréfutables a prouvé le haut degré de criminalité chez les peuples qui abusent du régime carné.

Voici une petite anecdote extraite de "Nos Loisirs" du 19 mars 1911, qui donnera à réfléchir aux partisans de la viande :

Au Jardin des Plantes." On sait que certains carnassiers, le vautour, par exemple, s'accommode volontiers d'une carcasse de mouton, qu'il laisse au préalable se putréfier, ni plus ni moins qu'un amateur de gibier qui aime le faisandé. A ce propos, nous avons assisté à une petite scène bien drôle :

Une brave femme se lamentait parce que dans la volière des vautours elle venait d'apercevoir d'innombrables charognes.

—C'est honteux de donner de la viande avariée à ces pauvres bêtes.

Un ami du jardin des plantes, qui passait au même instant, lui répondit : "Rassurez-vous, madame, le vau-

tour ne souffre pas de n'avoir à manger qu'une viande avancée... L'administrateur la lui a fournie fraîche... et c'est par goût que l'oiseau la laisse vieillir...

—C'est possible, monsieur, répartit la bonne dame, qui voulait avoir le dernier mot; mais si, au début, l'oiseau avait été bien élevé, il mangerait de la viande fraîche, comme vous et comme moi...

—Je ne sais comment vous mangez la viande, riposta l'ami du jardin des plantes... mais moi, je ne mange que du cadavre avancé...

—Quelle horreur!...

—Comment quelle horreur. A moins de manger un animal vivant, l'homme ne dévore que des cadavres, que je sache... Et quand ils sont trop frais, il risque de s'y briser les dents, c'est pourquoi on entend dire généralement au boucher. Ne me donnez pas de la "viande tuée d'aujourd'hui", elle serait trop dure"...

—Taisez-vous, monsieur, vous me dégouteriez de la viande à tout jamais...

—Vous voyez qu'entre notre éducation et celle du vautour, il n'y a que l'épaisseur de... quelques heures de plus."

Vous seriez peut-être étonné d'apprendre qu'un journal spécial destiné aux bouchers, la "Allgemeine Fleischerzeitung" de Berlin qui a plus de 50,000 abonnés, sous la rubrique de conseils médicaux, conseille le végétarisme! Et cependant cela est. On y trouve souvent à l'adresse des bouchers qui sont malades d'avoir suivi une alimentation trop carnée, la recommandation de se soumettre à une diète végétarienne. Ce régime est prescrit à ceux qui ont des maux de tête, des maladies d'estomac, de la nervosité, de la neurasthénie, etc.

L'homme est un frugivore.— On ne peut nier que l'homme se rapproche le plus des grands singes lesquels sont réellement frugivores tels que le gorille, l'orang-outang et le chimpanzé. Ces singes se nourrissent exclu-

sivement de fruits et de végétaux et sont d'une force colossale.

La denture humaine est d'un frugivore d'après Gassendi, Cuvier, Buffon, Milne-Edwards, Flourens, etc.

Cuvier, résume ainsi cette opinion : "L'homme paraît fait pour se nourrir principalement de fruits, de racines, et d'autres parties succulentes des végétaux;... ses mâchoires courtes et de force médiocre d'un côté, ses canines égales aux autres dents, et ses molaires tuberculeuses. ..., son estomac est simple, son canal intestinal de longueur médiocre, ses gros intestins bien marqués."

Flourens dit aussi : "Par son estomac, par ses dents, par ses intestins, l'homme est naturellement et primitivement un frugivore, comme les singes".

Buffon, le grand naturaliste du XVIII^e siècle, affirmait que : "L'homme pourrait, comme l'animal, vivre de végétaux... La nature entière semble suffire à peine à son intempérance et à l'inconstante variété de ses appétits. L'homme consomme, engloutit lui seul plus de chair que tous les animaux ensemble n'en dévorent, et c'est plus par abus que par nécessité."

Seuls sont heureux ceux qui marchent dans la voie de la vérité et de l'amour pour tout ce qui vit. Les autres, par leur ignorance restent dans les ténèbres et ne comprennent et ne connaissent pas le vrai bonheur.

Celui qui enfreint les lois de la nature, celui qui détruit la vie d'autrui, provoque sa propre mort. Si vous comprenez la loi qui régit le monde, et si vous comprenez cette grande vérité, il n'y aura plus ni souffrance, ni destruction sur la terre.

Les avantages du végétarisme. — Du temps des Perses on attribuait à leur nourriture si frugale—pain-cresson-eau,—l'endurance des soldats que Cyrus mena à la victoire.

M. J.-Raymond Guasco dans la revue "La Renaissance Physique" parlant du gymnase grec, montre com-

ment la Grèce connut trois périodes distinctes, la période primitive, la période classique, la décadence.

Eh! bien, la décadence, dit-il, en matière d'athlétisme commença avec l'introduction du régime carné dans l'alimentation des champions. Aussi les grands champions ont-ils besoin d'un entraînement excessivement sévère et d'une nourriture très spéciale comme le végétarisme.

Les trappistes, les dominicains, ne font pas usage de viande, ni de poisson et leur longévité est très grande. Cependant pour caractériser un effort surhumain, on dit communément "c'est là un travail de dominicain" quand on veut faire allusion au travail physique considérable de ces religieux.

Aux Etats-Unis, les établissements du Dr Kellog à Battle-Creek emploient plus de 300 personnes telles que infirmiers, cuisiniers, chauffeurs, employés, aides et médecins dont l'alimentation est exclusivement végétarienne excluant même les œufs et le fromage.

Tout ce personnel fournit un travail de dix à quatorze heures par jour et tous maintiennent leur poids avec une ration moyenne de 80 grammes d'albumine, 34 grammes de matières grasses et 450 grammes d'hydrates de carbone.

Quelques noms de végétariens célèbres. — D'abord les Philosophes et Médecins de l'antiquité : Cakia-Mouni, Pythagore, Porphyre, Saint Grégoire de Nazianze, Sénèque, Platon, Galien, Osiris, Zoroaste, Virgile, Mahomet, Celse, Pline, Appollonius de Tyane, Plutarque, Socrate.

Au dix-septième siècle le célèbre astronome et philosophe l'abbé Gassendi fût en quelque sorte le rénovateur, le père du végétarisme. Il avait en effet composé un traité dans lequel il enseignait que l'homme est destiné par la nature à ne se nourrir que de fruits et de légumes. "La viande, disait-il, est contraire à sa consti-

tution et lui brûle le sang." Pendant les 25 dernières années de sa vie il ne fit aucun usage de viande.

Autres végétariens célèbres ou défenseurs du végétarisme : Bernardin de Saint-Pierre, Newton, Franklin, Gleizès, Bossuet, Jean Jacques Rousseau, Diderot, Voltaire, Michelet, Lamartine, Mirabeau, Garibaldi, Gladstone, Lacordaire, Tolstoï, Elysée Reclus, Nietzsche, Edison, Antoine le Guérisseur, le fondateur de l'Antoinisme en Belgique, Maurice Maeterlinck, Bernard Macfadden, le député, professeur et littérateur Célestin Demblon, etc.

Le poète indou Rabindra Nath Tagore, à qui vient d'être décerné le prix Nobel, est un végétarien de naissance.

Médecins végétariens.— Les Docteurs Elie Metchnikoff, Kellogg, Dewey, Henri Labbé, Pascault, Henri Boucher, Georges Petit, J. Grand, Danjou, Léon Neuens, Ernest Nyssens-Verleysen, Ioteyko, Victor Pauchet, Charles Roux, Mabille, Toulouse, Guelpa, Paul Carton, H. Sosnowska, de Grandmaison de Bruno, Bardet, François Jeunet, Gaston Durville, Goiffon, etc.

Les professeurs Landouzy, Maurel, Charles Richet, J. Lefèvre, Marcel Labbé, Pierre Fauvel, etc.

Exploits sportifs des végétariens.— Tœpæl, ex-champion boxeur a publié un livre sur la boxe où il écrivait qu'il était végétarien depuis 8 ans et se portait admirablement bien.

En 1901.—Karl Mann, végétarien, triomphe dans la course pédestre, 202 kilomètres organisée entre Dresde et Berlin en effectuant le trajet en 26 heures 52 minutes, battant dans les 100 premiers kilomètres tous les records du monde. Boge, carnivore, abandonna au 35e kilomètre, bien qu'il fût considéré comme le concurrent le plus sérieux.

En 1902.—Le même Karl Mann réédite le même exploit.

En 1909.—Les trois meilleurs marcheurs de cette

année sont Wilhem Schmidt de Nuremberg, Emerich Rath de Prague et Hermann Muller de Berlin.

Le 29 septembre à Berlin, Schmidt a battu le record allemand de 100 kilomètres (en 11 heures 13 minutes). Rath a triomphé aux concours internationaux de marche avec bagages à Berlin, Gelsenkirchen et Lübeck et gagné celle de 50 kilomètres en 6 heures et 16 minutes. Müller a fait à Berlin la course de 25 kilomètres en 2 heures 19 minutes. Tous avaient fait excellente impression et étaient à l'arrivée dans un état de fraîcheur inouï.

Eiselt, végétarien de Chemnitz, détenait aussi le record des courses de 5 à 10,000 mètres.

Rath, le remarquable marcheur obtint aussi les 1ers prix de courses à pied, canotage, patinage, saut et ski.

Kohle de Leipzig un des meilleurs nageurs, Corsan, champion nageur du Canada, végétarien depuis 24 ans.

Gandy, ancien champion nageur d'Angleterre. Miles le champion de tennis. Bureley le champion de la course à pied d'Ecosse.

En 1908.—Aux jeux olympiques de Londres, Voit gagna la course de 5 milles.

Harwood, végétarien depuis 8 ans, remporte aussi le championnat des poids lourds du Nord de l'Angleterre.

Le champion anglais Olley, effectue 1,379 kilomètres sur route (bicyclette) en 92 heures 54 minutes. En 6 mois, il gagna 18 prix aux courses de durée et 37 aux courses de vitesse.

Rover gagne le 3e prix de course de Strasbourg à Francfort et retour (430 kilomètres en 20 heures) en bicyclette. L'année suivante, il est vainqueur dans le 4e groupe du Club cycliste allemand.

Les végétariens anglais Pulling et Kaffit battent en tandem le record de 160 kilomètres en 4 heures 47 minutes 11 secondes.

Briault, en Angleterre et Dupuy en France arrivent à des exploits hors ligne en bicyclette.

16 octobre 1910.—Karl Brockmann, champion alle-

mand pour la marche à pied de 100 kilomètres (10 heures 30 minutes 2 3-5 de secondes). Le second Wilhelm Schmidt de Nürnberg (un peu plus de 11 heures) au même concours.

1911.—Au concours de marche avec bagages à Berlin, distance de 50 kilomètres, premier A. Schulze de Dresde en 6 heures 23 minutes (200 concurrents).

A Beth (Angleterre) une course cycliste 100 milles gagnée par H.-F. Grubb, en 4 heures 50 et C.-F. Davey en 6 heures 06.

Février 1914.—Le végétarien et abstinant, Emmerich Rath connu en Allemagne pour ses prouesses sportives, a gagné une course de ski à Abertham; la distance était de 25 kilomètres et les coureurs devaient porter tout l'équipement militaire. Il y avait 56 concurrents au départ. Rath a gagné en 2 heures, 46 minutes, 25 secondes et est arrivé en parfait état. (Du vegetarische Warte).

Janvier 1914.—Du Vegetarian Messenger.—Trois athlètes se sont récemment montrés sur les scènes de Los Angeles, en Californie, sous le nom de "Saxon Trio". Ils vont faire une tournée un peu partout. Ils sont végétariens et abstinents d'alcool. L'un d'eux est d'une force herculéenne. Il lève au-dessus de la tête, avec une main, une altère de 374 livres, alors que Delamarre, le nouveau Samson canadien ne soulève que 309 livres.

Autres athlètes végétariens.— Comme modèle de bel athlète et d'haltérophile, on cite Emile Deriaz dont l'énergie et l'endurance sont vraiment prodigieuses.

Les Français de Vivie, Spirus Gay et le célèbre lutteur François le Bordelais.

Pour la boxe, Léo Houck, champion du monde des poids moyens et Freddy Welsch (anglais) champion du monde des poids légers.

Le lieutenant de vaisseau J. Hébert, l'organisateur du Collège d'Athlètes à Reims.

Rama Murti Naidu surnommé "L'hercule indou".

Rama Murti permet à un éléphant pesant 4 tonnes, de piétiner son abdomen. Une voiture automobile de 12 chevaux passe sur son dos et ses épaules; deux charettes de campagne chargées de garçons et d'hommes choisis parmi les spectateurs, passent sur ses cuisses. Il supporte sur la poitrine une pierre pesant trois mille livres. Il brise une chaîne d'un pouce d'épaisseur en relevant les épaules. Ces faits ne sont pas intéressants par eux-mêmes, mais ils dénotent une force extraordinaire. Or, l'homme qui les produit s'abstient de viande, de poisson, de thé, de café, de cacao et boissons alcooliques. Il prend deux repas par jour composés de riz, légumineuses, légumes verts, d'un poids total d'environ une livre, et une collation consistant en une sorte de pouding fait de crème, miel, beurre, sucre avec une boisson composée d'amandes, de son, de froment et de lait. (De l'Indian Review par M. Saint Nihal Singh).

Jusqu'à présent à part Corsan, champion nageur, tous les autres athlètes sont étrangers au Canada. Aussi nous vous parlerons pour terminer cette série de Jean Baptiste Paradis (un canadien).

Voici ce qu'en disait récemment "La Culture Physique" de Paris: . . . "A 18 ans il commence la lutte libre sous la savante direction de Maupas, puis se met au végétarisme. Consommant surtout des fruits, des céréales, du lait, de l'eau, il acquiert comme tous les végétariens une endurance considérable. Pour s'en assurer Maupas lui fit subir une épreuve peu banale: dans la même journée, Paradis remplit le terrible programme suivant sans fatigue exagérée: au réveil, course à pied sur 15 milles, soit plus de 24 kilomètres; 1 heure $\frac{1}{2}$ de natation, puis déjeuner; après-midi, marche-promenade de 3 heures; enfin pour terminer 1 heure $\frac{1}{2}$ de lutte avec Maupas qui pèse 80 kilog. (176 livres anglaises). C'est fantastique, tout simplement, et pas un poids lourd, sans doute, ne serait capable d'une suite d'efforts aussi colossale. Ceci se passait il y a 2 ans." Les hommes que

Paradis a battus depuis sont quasiment innombrables et nous nous contenterons de cueillir dans son record les noms suivants qui, peu connus en France, sont les "as" de la spécialité chez nos amis d'Amérique : Jim Pappad, John Mackey, Geo. Bérubé, Young Gotch, Fred. Lapointe, Eugène Tremblay (champion du monde à la suite de sa victoire sur Bothner); Thomas Bayle, Jim MacKemie, Nielis Kiriakos, Raoul Daniel, Lucien Landry, Hermand Laschkowski, Albert Lemay, Georges Beauregard, Jos. Milet, Maurice Gouin, Omer Bergevin, Alex. Tarfala, Jos. Cloutier, Jack Cothler, Alfred Duparc, Martin Rock, Joseph Moret, Henri Frandsen, Jean Parret, Bowmann, Pérault, Dinan, etc.

L'épreuve ci-haut citée n'est qu'une exception, on le comprendra sans peine. En temps ordinaire, Paradis fournit un travail athlétique de 6 heures par jour et son endurance est telle, nous dit Maupas, qu'il pourrait lutter 12 heures tous les jours "comme on va à son travail". . . . Les mensurations du jeune champion (22 ans) sont actuellement: taille I M. 68½ (5 pieds 6 pouces ¼), poids 64 kilog. 300 (139 livres anglaises), tour d'épaules, Im. 20 (47 pouces), poitrine 100-110 (39-43 pouces), cou 41 (16 pouces ¼), bras 34¼ (13 pouces ½), avant-bras 30 (12 pouces), cuisse 51½ (20 pouces ½), collet 35 (14 pouces)."

On sait que Paradis en rentrant au Canada a remporté une nouvelle victoire fin mars dernier à Montréal sur Tremblay, victoire, qui le classe définitivement, le champion des poids légers de la lutte libre. (1)

Autres expériences faites par des végétariens.— M. Irving Fisher, professeur d'économie politique à l'Université d'Yale (Etats-Unis), a entrepris une série d'expériences qui prouvent l'endurance et la résistance des

¹ (Note de l'auteur).—Paradis a beaucoup perdu depuis, ayant abandonné les conseils de Maupas et voulant tout faire à sa guise. Aussi a-t-il été battu depuis par le champion des poids légers Tremblay.

végétariens sur les carnivores. Ceux-ci ne purent dépasser une demi-heure des exercices imposés, tandis que les végétariens atteignirent et dépassèrent même 3 heures.

—“Du Berliner Tageblatt” 9 novembre 1913. L'explorateur du continent africain Gottlob, Adolphe Krause, qui a consacré 4 ans de sa vie aux explorations, a entrepris à 62 ans un nouveau voyage en Afrique.” Cette explorateur jouit d'une résistance sans exemple au climat africain, ce qu'il attribue à son abstinence complète de tabac, d'alcool et de viande.”

—M. A.-M. Davidson de Trinidad a communiqué au “Health and Efficiency League Club” à Battle Creek (Michigan) les observations suivantes sur le régime alimentaire de certains coolies indous :

“J'ai observé pendant 8 ans la force du travailleur coolie de 1884 à 1892. J'ai fait travailler pendant ce temps de 1,500 à 2,500 coolies à la fois dans des plantations sucrières de l'île Trinidad.

...La nourriture journalière consistait en 1 livre de riz, 4 onces de pois et de deux à deux onces et demie d'huile de coco.

...Une femme coolie peut porter sur la tête un anglais de poids moyen et avec cette charge exténuer à la marche un autre anglais sans charge.

Pendant la saison des moutures, j'ai vu travailler des femmes dans les maisons des chaudières, selon ce qu'on appelle le vicieux procédé Muscavado. Elles devaient porter sur la tête un fardeau de cent livres de sucre brut sur une distance d'environ 500 yards jusqu'à la raffinerie. Elles travaillaient ainsi durant 12 à 16 heures à la fois.

Des femmes portaient des résidus de canne à sucre (employés comme chauffage) jusqu'aux fourneaux et cela pendant 20 à 22 heures par jour. Tout sommeil qu'elles prenaient était donc de 2 heures (une demi-heure par jour pour leurs ablutions et leurs repas).

Quant aux hommes, ils récoltaient la canne à sucre,

la portaient en javelles jusqu'aux charrettes. Les javelles pesaient de 100 à 200 livres et ils se livraient pendant 20 heures par jour à ce travail. Aucun peuple carnivore ne peut faire preuve d'une telle résistance à la fatigue."

Une expérience inouïe pour prouver la force de résistance et la ténacité des végétariens a été entreprise en République Argentine à Buenos-Ayres par le commandant Astorga, un végétarien convaincu. Le commandant Astorga, s'est étendu tout nu, dans le soleil brûlant, sur le toit en zinc du journal "Carras y Caretas" et s'y est laissé littéralement rôtir de 1 à 4 heures de relevée.

Une expérience anglaise du végétarisme. — Du "Bulletin de la Société Scientifique d'Hygiène alimentaire rationnelle de l'Homme" année 1911—Vol. I :

La London Vegetarian Association a soumis dix mille enfants au régime végétarien, pendant que, dans le même laps de temps, le London County Council faisait suivre à dix mille autres enfants le régime alimentaire commun, dans lequel entre la viande.

Au bout de six mois, tous ces enfants ont été examinés par des médecins, et l'on a constaté que les enfants végétariens jouissaient en général, d'une meilleure santé, avaient atteint un plus grand poids, possédaient des muscles plus solides, et un meilleur teint que les enfants carnivores. En conséquence de cet essai, le Conseil Municipal (County Council) de Londres, a confié à l'Association Végétarienne le soin de nourrir, selon le régime végétarien, le même nombre d'enfants pauvres de Londres aux frais de la municipalité."

Quand verrons-nous pareille expérience, entreprise par la ville de Montréal?

AUTRE EXPERIENCE CONCLUANTE

Ce qui va suivre, intéresse tout particulièrement le Canada à cause de la similitude du climat, car il y en a qui prétendent encore qu'avec des végétaux, on ne peut

supporter des froids rigoureux, et que la viande est nécessaire et même l'alcool, ce qui est une grossière erreur.

Dans le Tyrol, au milieu des montagnes aux hivers rigoureux, dans la vallée de l'Inn sur le versant méridional, donc exposé au nord, l'on découvre quatre collèges et des écoles professionnelles dirigées par un père de l'Ordre des Bénédictins et renfermant 700 élèves végétariens et naturistes. Le lever est à 5 heures du matin, hiver comme été pour tous (enfants du peuple).

La méthode Kneipp (bains et enveloppements) y est en usage.

On suit le régime végétarien ordinaire. Le matin, café de malt au lait avec pain complet de froment et seigle. A midi soupe épaisse de légumineuses, plat de légumes verts, plat de céréales au lait, au beurre ou à la graisse végétale. A 4 heures, goûter: fruits et pain. A 7 heures dîner semblable au déjeuner de midi. Le pain est fabriqué dans la maison par les élèves. Boisson, eau pure.

La santé des enfants y est généralement très satisfaisante. Peu ou point de maladies graves et presque pas de maladies d'enfants. Les élèves ont tous des figures souriantes et rebondies, des joues roses et fraîches, sont très joyeux, sont d'un entrain et d'une cordialité remarquables.

La longévité des végétariens.— Jean Maulny, qui mourut le 21 décembre 1756, à l'âge de 119 ans 11 mois et 11 jours, suivait un régime exclusivement végétarien, se nourrissant de pain, de soupe, de fèves et ne buvant que de l'eau. Il eut une vie sobre et calme et deux ans avant sa mort il montait encore à cheval.

Actuellement, vit encore en Algérie, un kabile, âgé de 128 ans, vivant d'une vie paisible et saine, loin de toute civilisation.

Jean Jacques Rousseau cite Patrice O'Neil, né en 1647 et mort en 1760 à cent treize ans, marié pour la septième fois et qui ne se nourrissait que de végétaux.

On sait que d'après certains médecins, se basant sur ce que les animaux vivent 7 fois la période de leur croissance, l'homme devrait vivre normalement 7 fois sa croissance (20 ans) soit 140 ans.

C'est ce que j'écrivais un jour en un article sur l'hygiène et le végétarisme dans le "Bulletin" de Montréal, que c'est pour avoir transgressé les lois de la nature que l'homme a abrégé de plus en plus sa vie. C'est là le résultat d'une existence agitée, d'une alimentation anti-rationnelle et de l'emploi des excitants tels que l'alcool, le tabac, le café, certaines épices, les drogues de toutes sortes et l'absence d'hygiène. Il n'y a pas jusqu'à nos vêtements, nos coiffures et nos chaussures qui, en dépit du bon sens, sont peu rationnels et anti-hygiéniques. Si l'homme se décidait à adopter une vie plus naturelle, il est un fait certain c'est que celle-ci se prolongerait infiniment plus longtemps, dans des conditions de vie plus agréables et comme résultat les maladies disparaîtraient. C'est dès la naissance de l'enfant qu'il faudrait faire adopter une vie plus conforme à la nature.

Les deux plus belles femmes du monde sont deux végétariennes. — A l'occasion de l'Exposition de San-Francisco, on avait institué un concours de beauté dans le but de trouver un modèle idéal pour les affiches. La palme a été décernée à Mlle Annette Kellermann connue pour ses prouesses natatoires (c'est une des meilleures nageuses du monde), née en Australie, elle a passé une partie de sa vie en France et en Angleterre et a tenté deux fois de traverser la Manche à la nage.

Le jury a déclaré qu'elle a un corps d'une beauté classique parfaite et qu'elle est seule digne de représenter "l'esprit de l'Ouest". Depuis qu'elle a remporté cette victoire elle donne dans les grandes villes du Nord de l'Amérique des conférences sur la culture physique.

Elle dévoile ses secrets pour l'embellissement du corps qui ne sont autre chose que des exercices sportifs complétés par une gymnastique de chambre systématique.

que. Annette Kellermann est végétarienne depuis de nombreuses années et sans aucun doute elle recommande son alimentation comme contribuant à la beauté physique.

Le journal anglais "Daily Mirror" a cherché une moderne Vénus de Milo. Il l'a trouvée dans la personne de Miss Béatrice Sinclair épouse de Arthur Fahey. Les mesures de la statue ancienne et de la dame moderne correspondent d'une manière remarquable et lorsqu'il y a des différences, l'avantage en beauté—dit le journal anglais—appartient à la dame.

Or, la Vénus moderne a avoué: "Je ne mange jamais de viande. Je préfère les légumes. J'aime les repas légers des Français; potage, fruits, œufs et autres aliments pareils. Je ne prends d'autre exercice que la marche que j'aime beaucoup..."

Si ces deux exemples pouvaient convertir les dames canadiennes à l'alimentation végétarienne!

Il faut éviter la suralimentation même dans l'alimentation végétarienne.— Les personnes qui sont habituées au régime carné ou mixte et qui veulent adopter le végétarisme doivent bien remarquer que le changement de nourriture peut produire tout d'abord un amaigrissement plus ou moins fort et occasionner une perte de poids dont il ne faut nullement s'effrayer.

En effet, à la suite de ce changement de nourriture, le corps humain habitué à des aliments excitants comme la viande, élimine peu à peu les déchets, les toxines, les poisons de l'organisme et c'est ce qui produit l'amaigrissement.

En outre le système nerveux ne se sentant plus excité par une alimentation défectueuse, il arrive que l'on ressent une sensation d'affaiblissement. Cet état peut durer quelques jours, parfois quelques semaines; mais que l'on ne s'en inquiète pas, car une véritable vigueur apparaîtra ensuite et un bien-être persistant.

Car il ne faut pas perdre de vue que la viande excite

les organes digestifs comme le thé, le café, les épices et l'alcool. Et si vous supprimez à un buveur invétéré sa boisson favorite, il sera incapable de travailler et il lui faudra un certain temps avant de se déshabituer.

Il en est de même avec les morphinomanes, les cocaïnomanes et tous les intoxiqués.

Par conséquent, ce serait un tort de croire que pour remplacer la viande, il va falloir manger 3 fois plus. En réalité, certains végétaux, les fruits et les noix surtout, possèdent une valeur nutritive supérieure à la viande. Les légumineuses—pois, fèves, lentilles, haricots, soja—sont aussi supérieures à la viande. Cependant ces légumineuses ne doivent pas être mangées trop souvent et dans tous les cas, doivent l'être en même temps que les légumes verts ou des fruits frais, à cause de leur forte teneur en azote.

En outre les céréales—froment, seigle, avoine, sarrasin, maïs (blé d'inde), orge, riz, sont de beaucoup supérieures à la viande.

Nous extrayons d'un article du Dr A. Gottschalk publié dans la "Revue Moderne et de Chirurgie" sur le mouvement des idées, ce qui suit :

"Voit, éminent physiologiste allemand après une étude et une expérience de deux jours seulement décida que le minimum d'azote chez l'adulte devait être fixé à 118 grammes. D'autres savants contrôlèrent et trouvèrent ces chiffres excessifs (Hirschfeld, Klemperer, Caspari, Glaessner, Landergron, Sivens, Hinhede et d'autres).

Morchoisne réussit à vivre pendant 38 jours avec une ration d'albumine graduellement décroissante jusqu'à 1 gramme 06 par jour et resta en équilibre azoté, c'est-à-dire que l'azote ingéré et l'azote excrété se balançaient exactement, aussi longtemps que l'azote ingéré dépassait deux grammes. Pour arriver à un chiffre aussi réduit, il était obligé de se nourrir spécialement d'une sorte de gâteau composé de fécule, de levure et de sucre, nour-

riture qui ne tarda pas à devenir fastidieuse et qui l'oblige à s'arrêter. Pendant tout le temps de son expérience, il continua à travailler et se porta parfaitement bien.

Aujourd'hui, il est démontré de la façon la plus certaine, qu'une quantité d'albumine de 30 à 40 grammes par jour est plus que largement suffisante pour assurer les besoins de notre organisme.

Cette question a d'ailleurs été résolue depuis longtemps par les japonais et les hindous (mangeurs de riz) et certaines populations d'Europe qui s'obstinent à vivre et à prospérer malgré leurs rations soi-disant insuffisantes. Ainsi, en ce qui concerne les bûcherons de la Haute Bavière, les savants tentèrent inutilement d'expliquer leur paradoxale nourriture trop peu azotée!

Inutile d'insister davantage sur ce sujet, étant prouvé que la nourriture végétarienne renferme assez d'albumine, risquant même d'en renfermer trop, pour peu que l'on abuse des légumineuses.

Une grosse erreur, c'est de croire, que le végétarisme diminue la force musculaire, la résistance à l'effort. Et les portefaix de Constantinople, les lutteurs de Turquie, nourris de fruits et de céréales et qui, cependant, sont d'une force herculéenne."

D'ailleurs le bœuf ne mange que de l'herbe et toute sa force il la puise dans les végétaux. Voyez les autres animaux tels le cheval, le caribou, l'orignal, l'éléphant, qui ne mangent que des végétaux, ils sont autrement forts et résistants que l'homme.

Au sujet de la suralimentation et de ses dangers, le Dr Marcel Labbé disait dans une de ses conférences: "C'est une erreur commise inconsciemment et une habitude vicieuse que de manger trop et on ne saurait assez protester contre ces excès alimentaires. Beaucoup en souffrent et même en meurent.

Les résultats sont que le tube digestif en pâtit; on éprouve une digestion lente accompagnée de pesanteurs de gaz, de renvois acides. Le ventre gonfle et à la fin du

repas on ressent un sentiment de gêne et un besoin irrésistible de dormir. Pendant 2 ou 3 heures, il est impossible de travailler sérieusement.

Le gros mangeur subit un état de constipation et de diarrhée. Le foie s'hypertrophie en outre par surmenage, se congestionne, le teint est jaune, bilieux. L'engraissement survient et enfin l'obésité. Une autre complication c'est la goutte, la migraine, le rhumatisme, le diabète et le plus souvent l'arthritisme.

C'est pour ce motif que l'arthritisme est si répandu partout et surtout à cause de la suralimentation carnée.

La sobriété est le meilleur remède et il est préférable de faire 3 ou 4 petits repas par jour que d'en faire deux, ce qui nous force à manger trop et trop vite.

Surtout ne mangez rien entre les repas, ni fruits, ni chocolats, ni bonbons, ni sucreries. C'est une funeste habitude prise non seulement par les enfants, mais, et surtout, par les femmes lesquelles sont toujours en train de grignoter un bonbon quelconque.

Méditez donc le précepte du Coran : "Mangez trop est père de tous les maux; le régime est père des remèdes."

Sénèque disait aussi: "L'homme ne meurt pas il se tue."

Le célèbre écrivain Tolstoï disait avec raison: "Nous mangeons trois fois plus que ne le réclame notre organisme, d'où des maladies incalculables qui raccourcissent avant terme notre vie."

Michelet dans son livre l'Amour écrivait : "L'homme veut être fort et il choisit mal. Il exagère les fortifiants, il boit, mange beaucoup trop. Tous ses maux dérivent des organes digestifs."

Diogène disait : "Qu'un corps qu'on gorge d'aliments est comme un grenier dans lequel on entasse force victuailles. Les maladies pullulent dans l'un comme les rats dans l'autre."

Retenez donc ceci : Qu'il faut toujours rester sur son appétit.

Mastiquez bien les aliments. — La mastication surtout joue un grand rôle, car si vous mâchez bien, vous mangerez beaucoup moins et la digestion se fera plus facilement. Ce que vous mangerez s'assimilera parfaitement et surtout vous éviterez la constipation.

Fletcher, le père du "fletcherisme", s'est fait l'apôtre de la mastication. Il a prétendu avec raison que même les liquides devaient être ensalivés avant de les avaler gloutonnement et à plus forte raison les solides qui doivent être retournés vingt fois dans la bouche et mâchonnés très fins.

C'est un tort de ne pas attacher une grande importance à la mastication sous le prétexte qu'un repas ou un lunch doit-être absorbé au plus vite, faute de temps. Si vous n'avez pas le temps de manger lentement, mangez peu, mais mâchez bien. Les aliments bien mastiqués sont à moitié digérés. Ne parlez pas en mangeant, soyez calmes, ne soyez excités pour rien. Laissez vos préoccupations de côté pour ne penser qu'à manger convenablement et à mastiquer et remastiquer.

N'oubliez pas qu'il faut manger pour vivre et non vivre pour manger.

Ce qui est le plus important ce n'est pas la quantité d'aliments absorbés, c'est la quantité d'aliments assimilés, c'est-à-dire bien digérés et pour bien assimiler et bien digérer, il est indispensable de bien mastiquer.

La question économique. — **Le végétarisme résoud la question de la vie chère.** — Si nous envisageons la question économique, il est un fait certain, c'est que l'alimentation simple et naturelle diminue le coût de l'existence dans d'assez notables proportions, car certains aliments tels que les céréales, les légumineuses, les pâtes alimentaires, le pain de fromet complet remplacent avantageusement la viande et sont d'un prix dérisoire.

D'un autre côté, si on employait les prairies néces-

saires à l'élevage des animaux de boucherie pour y planter des arbres fruitiers, y cultiver des légumes, des céréales et des légumineuses le coût de l'alimentation diminuait encore d'autant.

Ainsi les trappistes, qui comme on sait sont végétariens, et sont indemnes de maux d'estomac, se nourrissent pour 75 centimes (15 centins) par jour. Cette nourriture est fournie principalement par le pain, les pommes de terre, légumes, lait et beurre et donne 4,078 calories.

Le "Vegetarische Bode" a publié ce qui suit :

Un médecin danois, le Dr Hinhede, est l'inventeur d'un système alimentaire qui permet de vivre avec 20 à 25 centimes par jour (4 à 5 centins par jour). A la dernière séance médicale de Copenhague, le professeur Feber a présenté aux assistants un étudiant qui, depuis deux ans suivait le régime du Dr Hinhede. Tous les médecins présents ont dû reconnaître que l'étudiant en question jouissait d'une santé parfaite; son menu journalier se compose de lait, graisse végétale, gruau, pain et carottes; l'hiver à cause des grands froids, il boit du thé pour se réchauffer.

Beaucoup d'étudiants font en ce moment l'application pratique du système alimentaire du Dr Hinhede."

Le docteur Marcel Labbé disait dans une conférence que M.-J. Lefèvre, qui, chaque année, fait de grandes ascensions dans les Alpes ou les Pyrénées, fournit une somme considérable d'énergie en se nourrissant simplement de pain, de fruits, de fromages gras, de sucre, arrosés avec de l'eau pure de la montagne." De plus, parlant du lieutenant de vaisseau J. Hébert, qui dirige le Collège d'Athlètes à Reims (France), il nous renseigne sur son mode d'alimentation (adopté depuis 6 ans) dont voici le type d'un menu d'une journée :

Le matin: une orange, une pomme, 200 grammes (environ une chopine) de lait avec du cacao. A midi : 4 ou 5 pommes de terre en robe de chambre (cuites avec

la pelure), avec du pain noir et du beurre, 5 ou 6 amandes, autant de noisettes, une ou deux châtaignes crues, du pain et du beurre, 4 dattes et 2 figes. Le soir : 4 châtaignes crues, 6 amandes, 6 noisettes avec pain et beurre, du fromage avec pain et beurre, une demi-assiettée de riz au sucre ou au miel. Comme boisson : un demi-verre de vin à midi, un demi-verre ou un verre le soir, un café à midi et un café à la crème le soir. Les menus bien entendu varient d'un jour à l'autre. De temps en temps M. Hébert mange une omelette, des légumes secs, des nouilles. Les légumes sont plus souvent mangés crus après trempage toute la nuit dans l'eau salée et avec assaisonnement d'huile, de citron, de pain et de beurre.

Son alimentation lui revient au prix de 75 centimes à 1 franc 50 centimes par jour (15 à 20 centins par jour.) Un des émules du lieutenant Hébert, athlète lui-même, suit un régime identique et parvient à le réaliser, à Paris, au prix de 2.45 francs par jour (49 centins par jour) pour 2 personnes.

Il est évident que le végétarisme n'est pas une panacée universelle, mais il permet d'éviter les maladies d'estomac, des intestins, la constipation et ses suites.

Mais n'oublions pas que la viande la plus saine contient des principes toxiques (urée, acide urique, leuco-maïne, etc.) Et comme il est prouvé que chez l'homme, le foie ne détruit que la moitié de la quantité d'acide urique circulant dans le sang, soit que cet acide urique provienne d'un régime carné, soit qu'il soit la résultante du métabolisme des tissus et que chez l'homme le foie et les reins reçoivent un volume égal de sang, cela prouve à l'évidence que notre constitution n'est pas adaptée physiologiquement à une alimentation carnée.

Au contraire, chez les carnassiers ou carnivores comme le chien et le chat, le foie recevant plus de sang que les reins est beaucoup plus actif et peut détruire en

proportion dix ou quinze fois plus d'acide urique que le foie de l'homme.

La paix universelle, la lutte des classes, la question sociale, résolues, grâce au végétarisme. — Ceci n'est pas une utopie comme on pourrait le croire.

M. Xavier Déjean, dans une conférence faite le 10 janvier 1914 à la Société Végétarienne de France prononçait les paroles suivantes dans son "Essai d'Apolo-gétique Végétarienne" :

"Enfin, le plus grand avantage du retour à la vie naturelle serait en quelque sorte l'impossibilité des révo-lutions. Pourquoi, en effet, les capitalistes et les tra-vailleurs se disputent-ils si âprement l'or tentateur, pour-quoi la lutte pour la vie est-elle si impitoyable? C'est que les hommes se créent une foule de besoins qui leur pa-raissent vitaux et que pour les satisfaire ils sont toujours prêts à écraser les plus faibles. Aussi quelle ruée des égoïsmes et des appétits déchainés, vers ce que l'on croit être le bonheur! Au contraire, quel tableau différent pré-senterait l'humanité, si elle était toute entière gagnée au végétarisme, quelle sérénité s'établirait dans les rapports qu'auraient entre eux les hommes rénovés, et combien luttés passés leur paraîtraient méprisables!

Cette terrible lutte des classes, qui est l'un des dog-mes du socialisme moderne, qu'est-elle autre chose qu'une basse envie de ceux qui sont au bas de l'échelle sociale et qu'une crainte mortelle de ceux qui sont en haut. Supposons tous les hommes ne demandant qu'à la terre généreuse et à la sueur de leur front de subvenir à leurs besoins, ce serait la santé de l'âme et du corps reconquises à la fois et la paix seraine établissant son règne sur toute la société.

"Me sera-t-il permis, en terminant, d'émettre un vœu, qui, je l'espère, sera ratifié par tous mes auditeurs, c'est que l'humanité soit un jour suffisamment en pro-grès pour que les hommes de ces temps futurs éprou-vent la même horreur du massacre inutile d'un animal,

que nous en éprouvons aujourd'hui en pensant aux anciens sacrifices humains. Puissent un jour nos arrière-neveux regarder avec horreur les ruines du dernier de ces établissements où tous les jours des milliers d'animaux sont égorgés, de même que le voyageur fatigué vient, de nos jours, sur l'emplacement de Tyr et de Carthage contempler avec stupeur les derniers vestiges du temple de l'horrible Moloch qui dévorait autrefois les jeunes enfants."

Pensée de Léon Tolstoï sur le végétarisme : "Le carnivorisme est le reliquat des temps les plus barbares et le passage au végétarisme doit être considéré comme le premier et le plus naturel effet de l'instruction."

Pourquoi on ne devrait pas tuer les animaux.— Dernièrement les journaux de Paris sous le titre de "Le Chagrin tue le chien de Mistral" racontaient ce qui suit : "Depuis la mort de son maître, c'est-à-dire depuis mercredi dernier, le chien de Mistral a refusé de manger et a hurlé constamment. Le chagrin l'a tué aujourd'hui. On se rappelle que le chat d'Henri Rochefort est mort huit jours après son maître et que, pendant ces huit jours, il a refusé de manger et a miaulé presque constamment."

Dans le même ordre d'idées voici un article remarquable du célèbre écrivain Pierre Loti intitulé "Noyade de chat".

Les chats ont un cri spécial pour l'heure de la grande angoisse, l'heure où ils voient la mort apparaître. Tous ceux qui les fréquentèrent et surent les comprendre le connaissent aussi bien qu'eux-mêmes, ce cri, tellement peu semblable à leurs habituels miaulements de demande, de vague ennui, de colère ou d'amour. C'est leur appel à on ne sait quelle pitié supérieure, obscurément conçue par eux, — pitié des êtres ou peut-être pitié latente des choses; on pourrait dire que c'est leur prière, leur prière d'agonie.

Hier après-midi, au grand resplendissement de trois heures, au milieu du silence coutumier de ma maisonnette qui baigne dans l'estuaire basque, par ma fenêtre, j'entendis ce cri-là venir d'en bas, monter du bord de l'eau, et je vis les deux chats gardiens du logis, qui dormaient voluptueusement dans le jardin sur l'heure, tout à coup dresser la tête, puis se lever, prendre leur course ensemble vers le balcon d'une terrasse qui domine la grève, pour voir quel drame se passait.

Quand je vins les rejoindre, leur attitude était caractéristique, et révélait un monde de pensées différentes dans ces deux petites cervelles fantasques, pour moi impénétrables à jamais. L'un, tout jeune, un matou de dix-huit mois, né dans la maison, heureux depuis l'enfance et par suite très confiant dans l'humanité, regardait, les oreilles droites, le coup tendu, les yeux dilatés, comme n'arrivant pas à bien comprendre et se refusant à croire. L'autre, sa mère, une vieille chatte violente et rancunière, qui a connu des jours sans pâtée et amassé maintes preuves de la malice des hommes avant de trouver enfin chez moi le bon refuge, l'autre était furieuse; en grondant, elle allait et venait, tournait sur elle-même à la façon des bêtes féroces dans leur cage, et évidemment devinait tout, ayant assisté souvent à des noyades pareilles; même à mon arrivée elle me fit la grimace et: Pff! pff! comme me rendant responsable aussi et m'englobant dans son dégoût de l'espèce humaine.

Ce que j'aperçus quand je regardai sur cette grève au-dessous de moi, dans la première minute comme le jeune matou naïf, je ne compris pas bien. Une fille en cheveux — quelque servante du voisinage — était là debout, et près d'elle, se réfugiant tout contre sa robe, un pauvre chaton d'environ deux mois, mouillé, trempé, avec sur le museau un peu de sang qui coulait d'une blessure. C'était lui qui poussait le cri de la grande angosse, ouvrant tant qu'il pouvait sa petite gueule rose

bordée de perles blanches, levant vers la fille ses petits yeux pleins d'eau et pleins de larmes.

Dans la terreur de la mort entrevue, il exhalait à pleine voix sa suprême prière, tout enfantine : "Qu'est-ce que j'ai fait de mal, moi? Je ne suis qu'un pauvre petit chat innocent! C'est donc possible qu'on me tue comme ça? Mais je demande grâce, vous voyez bien; je crie au secours! On n'aura donc pas de pitié!..."

Oh! le dernier cri des bêtes condamnées, leur pauvre cri qui est si inutile et qui, on le sait d'avance, ne touchera personne!... celui d'un bœuf à l'abattoir, même celui d'une humble poule qu'un marmiton égorge pour la faire cuire!...

Ce qui s'était passé avant mon arrivée sur la terrasse, je le reconstituai, bien entendu, presque aussitôt. La fille voulant noyer le chaton, sans avoir même la pudeur de lui mettre une pierre au cou pour que ce fût fini plus vite, avait dû le lancer d'abord du haut de son logis, par quelque fenêtre; d'où la blessure et le petit museau saignant. Ensuite, ayant vu qu'il nageait avec tant de courage pour essayer encore de survivre, elle était descendue afin de l'achever. Mais voici maintenant qu'elle prolongeait son attente et ses grands cris, ayant commencé de rire avec un batelier qui passait justement dans sa barque le long du bord et l'intéressait davantage.

Enfin, elle se baissa vers la petite chose impuissante et blessée qui l'implorait de toutes ses forces, et sans me laisser le temps d'intervenir, elle l'avait jetée à nouveau, d'une grosse main brutale, très loin, en plein courant. Quelques secondes on vit surnager deux oreilles minuscules, le bout d'une mince queue noire qui se tordait; et puis, plus rien: la petite chose qui avait tant supplié et tant souffert étant rentrée dans la paix.

Alors elle s'en alla tranquillement, la sauvagesse, en gardant aux lèvres, à l'adresse du batelier, son sourire de brute.

Un moment plus tard, la chatte de ma maison qui

s'était rendormie sur l'herbe avec son fils, se réveilla inquiète; puis, jetant de vilains cris de haine, retourna vers la terrasse d'où elle avait vu tuer. Mais en route, distraite tout à coup, elle fit halte pour se lécher une griffe; évidemment les images se brouillaient dans sa tête, elle ne se souvenait plus bien, et, calmée, indifférente, elle revint se coucher.

Les bêtes ont leurs idées surtout par éclairs, d'une façon aussi vive que nous peut-être, bien que toujours incomplète et sans suite. La grande Pensée immanente au fond de tout, et qui depuis les origines continue la lutte pour se dégager, s'est fourvoyée, comme en autant d'impasses, dans ces pauvres têtes-là, obscurcies de matière, et du reste à peu près imperfectibles. — fourvoyée bien plus maladroitement encore que dans les nôtres, qui restent cependant si inaptes à concevoir le pourquoi de la vie. Mais il est croyable que certains animaux supérieurs, pendant les minutes où ils sont lucides (chiens qui hurlent à la lune, chats qui se lamentent sur les toits des soirs d'hiver), sentent aussi désespérément que nous la tristesse d'être l'un des milliers d'échelons, si vite brisés, sur lesquels cette Pensée essaye sa marche ascendante, — l'indicible tristesse d'exister, et l'horreur de finir.

PIERRE LOTI.

L'ALIMENTATION VEGETARIENNE COMPREND :

Aliments qu'on peut se procurer toute l'année

Céréales.—Avoine, blé ou froment, maïs ou (blé d'Inde), orge, riz, seigle, sarrasin, millet, blé vert.

Pâtes alimentaires.—Macaroni, semoule, tapioca, nouilles, vermicelle.

Légumineuses.—Fèves, soja, haricots, lentilles, pois.

Légumes.—Carottes, céleris, pommes de terre, champignons, choux, navets, oignons, poireaux, radis, betteraves, panais, concombres, tomates.

Salades.—Laitue, cresson.

Fruits secs.—Figues, dattes, raisins, abricots, pruniaux, amandes, noix, noisettes, marrons, châtaignes, pommes.

Fruits et confitures.—Tous les fruits.

Fruits frais.—Citron, orange, pomme, banane.

Laitage.—Lait, fromage, lait caillé, petit lait, lait de beurre.

Miel, Chocolat, Cacao, Œufs.

Boissons.—Vins sans alcool, thés de tilleul, de sauge, de pommes, de menthe, etc., malt Favrichon, caramel-céréales, café de seigle, postum, etc.

Légumes de saison.—Choux de Bruxelles, endives, brocoli, rhubarbe, asperges, fèves fraîches, pois et haricots verts, tomates, oseille, choux, raves, mange-tout, artichauts, cerfeuil, pourpier, melon, aubergines, persil, piment doux, salsifis, citrouille, chicorée, scarole, pissenlit, épinard.

Fruits de saison.—Pommes, poires, fraises, cerises, framboises, raisins, groseilles, cassis, abricots, pêches, myrtilles (bleuets), reines-claude, brugnons, prunes, mûres, olives, noix de coco, cerises à grappes, ananas, pamplemousse, nèfles, coings, etc.

Avec tous ces produits on peut préparer plus de 1,000 plats divers, de quoi contenter les plus fins gourmets et les plus difficiles.

ALIMENTATION VEGETARIENNE AU POINT DE VUE NUTRITIF

N.-B.—Il est à remarquer que la viande ne contient pas des hydrates de carbone (qui représentent le combustible nécessaire pour le bon fonctionnement de la machine humaine) alors qu'ils abondent dans les végétaux.

CEREALES

Froment : (voir article spécial sur le pain complet).
Mais ou blé d'Inde.—Le blé d'Inde est un aliment

complet, car 1 kilog. $\frac{1}{2}$ (3 livres) de farine de maïs et un peu de fromage, suffisent par jour au paysan de Lombardie. Il y a dans le maïs quatre fois plus de matières grasses que dans le blé.

La farine de maïs est utilement employée pour les anémiques et les affaiblis. Dujardin-Beaumetz en préconise l'emploi pour l'alimentation des phthisiques.

Le maïs ou blé d'Inde en jeunes épis, gruau ou farine est un aliment concentré qui donne une force musculaire intense. C'est la principale nourriture des nègres dans le sud des Etats-Unis, ce qui leur permet d'exécuter un travail prolongé et résistant.

Composition : albumine, 8,50; graisse, 5,25; hydrates de carbone, 72,50; sels nutritifs, 1,25; cellulose, 5,50; eau, 6%

Avoine. — Le gruau (porridge) et la farine d'avoine sont des aliments qui jouent un rôle important dans la nourriture des vigoureux paysans de Bretagne, d'Ecosse et de Bavière.

Boussingault a découvert dans la farine d'avoine, 1 centigramme de fer pour 100 grammes. Par conséquent elle est plus riche en fer que la viande de bœuf et est plus reconstituante.

Comme richesse en matières grasses on peut la placer au même rang que le maïs.

La bouillie d'avoine servait déjà à la nourriture des anciens Germains, dont la stature de géants émerveillait les Romains :

Composition : albumine, 10; graisse, 5,50; hydrates de carbone, 58; sels, 3; cellulose, 11; eau, 12,50%.

Orge. — Le grain d'orge entier ou gruau d'orge sert à préparer une farine plus nutritive, légère et rafraîchissante.

On distingue deux espèces d'orge. L'orge mondée et l'orge perlée. L'orge mondée contient l'épisperme ou épicarpe amer et est beaucoup plus nourrissant et savou-

reux, que l'orge perlée dont l'épisperme a été enlevé et a été arrondi par les meules.

Composition : albumine, 7.25; graisse, 1; hydrates de carbone, 76; sels, 1.25; cellulose, 1.25; eau, 13,25%.

Riz. — Le riz sert à nourrir des centaines de millions d'Hindous, de Chinois et de Japonais et tout le monde connaît la résistance de ces peuples au travail et leur endurance militaire.

Il ne fait donc pas de doute que le riz quoique pauvre en graisse est un aliment excellent, très nourrissant et fortifiant.

Il possède des propriétés anti-diarrhéiques, aussi est-il fréquemment employé dans les maladies intestinales.

Le meilleur riz est le riz complet non poli du Japon. C'est le plus nutritif.

Comme le riz contient beaucoup d'amidon on peut le rendre plus digestible en le faisant griller à sec dans une poêle ou une casserole.

Composition : albumine, 7.25; graisse, 0.75; hydrates de carbone, 76,50; sels, 1.50; cellulose, 0,50; eau, 13%.

Seigle. — Le seigle contient une quantité de dextrine double du froment.

Le pain Kneipp contient une notable partie de farine de seigle et est à recommander pour les personnes habituellement constipées.

En employant 2 tiers de farine de froment pur et 1 tiers de farine de seigle, on obtient du pain excellent contre la constipation.

Composition : azote, 12,50; amidon, 67,65; dextrine, 11.90; graisse, 2,25; cellulose, 3.10; sels, 2.60.

Sarrasin. — Le sarrasin est la moins fine des céréales, mais elle est très nutritive. La farine de sarrasin sert principalement à faire des crêpes.

Composition : albumine, 10,50; graisse, 2,75; hydra-

tes de carbone, 55,75; sels, 2,75; cellulose, 16,50; eau, 11,75%.

FRUITS FARINEUX

Marrons, Châtaignes. — Les marrons fruits du châtaignier cultivé proviennent et sont consommés principalement dans le midi de la France (région de Lyon). Ce sont des fruits très nourrissants, très sains et d'un goût délicieux.

Composition : albumine, 5,50; graisse, 1,50; hydrates de carbone, 38,25; sels, 1,75; cellulose, 1,50; eau, 51,50%.

LEGUMINEUSES

Pois. — Haricots. — Lentilles

Les légumineuses sont des aliments très concentrés et très nutritifs par leur fort pourcentage d'albuminoïdes, aussi ne faut-il en user qu'avec modération, surtout les personnes menant une vie sédentaire.

Les meilleures légumineuses les plus faciles à digérer sont celles décortiquées ou dépiautées c'est-à-dire d'où l'enveloppe a été enlevée par un procédé spécial.

Si on ne peut se procurer des légumineuses décortiquées il est absolument nécessaire soit de les faire tremper au préalable pendant 10 à 12 heures dans de l'eau tiède et de les cuire ensuite pendant 3 à 4 heures soit de les cuire lentement et de prolonger la cuisson de 3 à 5 heures. La cuisson lente et prolongée leur donnera plus de saveur.

Composition des pois : albumine, 22,75; graisse, 1,75; sels, 2,50; hydrates de carbone, 52,50; cellulose, 5,50; eau, 15%.

Composition des haricots blancs : albumine, 24; graisse, 1,50; hydrates de carbone, 49,50; sels, 3,25; cellulose, 7; eau, 14,75%.

Composition des lentilles : albumine, 25,75; graisse,

1,75; hydrates de carbone, 53,50; cellulose, 3,50; sels, 3; eau, 12,50%.

LES LEGUMES

Artichaut. — L'artichaut cuit convient à tous les estomacs même à ceux des convalescents. L'artichaut possède la propriété d'arrêter la diarrhée car il contient beaucoup de tannin et par conséquent, c'est un excellent astringent.

Asperge. — L'asperge est un légume et un diurétique. Comme remède l'asperge est employée dans les maladies de cœur car elle sert à calmer cet organe. Elle augmente la quantité d'urine émise. Excellente dans l'hydropisie, mais les personnes atteintes de maladies aiguës des reins ou des voies urinaires doivent s'en abstenir complètement.

Comme aliment l'asperge est très utile parce qu'elle contient du phosphate de chaux.

Composition : albumine, 1,75; hydrates de carbone, 3; graisse, 0,25; sels, 0,50; cellulose, 1; eau, 93,75%.

Bette ou chou romain. — On emploie les feuilles de bette de la même façon que les épinards. C'est un aliment très sain.

Composition : albumine, 1,75; hydrates de carbone, 4; sels, 1; cellulose, 1,25; eau, 92,50%.

Betteraves. — Les betteraves bien mastiquées dépassent en valeur alimentaire les carottes.

Composition : albumine, 1,50; hydrates de carbone, 9,50; sels, 1; cellulose, 1; eau, 87%.

Carottes. — Les carottes conviennent à tous les tempéraments et spécialement aux personnes atteintes de maladies de foie, mais les diabétiques devront s'en abstenir.

Pour conserver presque intégralement leurs éléments constitutifs il est de beaucoup préférable de les faire cuire en entier et à la vapeur.

Composition : albumine, 1,04; graisse, 0,21; hydrates de carbone, 10,80; sels, 0,90; eau, 87,05%.

Céleri. — Le céleri est diurétique, carminatif, et apéritif. Le céleri cuit est plus digestif et bon pour les bilieux, les gouteux, les lymphatiques.

Composition : albumine, 1,48; graisse, 0,39; hydrates de carbone, 11,80; sels, 0,84; eau, 84,09%.

Champignons. — Les champignons au point de vue nutritif sont très précieux à tel point qu'on les considère comme de la "viande végétale". En Russie surtout, ils occupent une place notable dans l'alimentation nationale. Là-bas les paysans ramassent tous les champignons, les mettent tremper dans du sel et après quelques semaines les lavent à grande eau, puis les soumettent à l'ébullition et peuvent les manger ensuite sans danger.

Lamic, dans les Archives médicales de Toulouse, donne le meilleur moyen d'éviter tout accident, en faisant bouillir les champignons dans l'eau pendant une demi-heure et à rejeter l'eau de cuisson.

Les gastralgiques et malades de l'estomac feront bien de s'abstenir totalement de consommer les champignons.

En cas d'empoisonnement par les champignons avant l'arrivée du médecin, on donnera des vomitifs (ipéca), des purgatifs énergiques. Comme boissons stimulantes: du thé, du café, de l'alcool dans de l'eau.

On distingue plusieurs espèces de champignons dont les plus connues sont les chanterelles, les agarics, les bolets, les morilles et les mousserons.

Composition : albumine, 3,50; hydrates de carbone, 6,00; graisse, 0,28; sels, 0,70; eau, 91 ½%.

Chicorée. — La chicorée contient un principe amer qui la rend dépurative et hygiénique. On la prépare en salade et aussi quand elle est hachée et cuite, on peut la préparer comme les épinards. Ne pas confondre avec le pissenlit ou dent de lion, qui se prépare de même façon.

Composition de la chicorée : albumine, 1,25; hydrates de carbone, 3,50; sels, 0,75; cellulose, 0,75; eau 93,75%.

Composition du pissenlit ou dent de lion : albumine, 2,81; graisse, 0,69; hydrates de carbone, 7,45; sels, 1,90; eau, 85,54.

Choux. — Les choux doivent être employés de préférence avec leur enveloppe plutôt que des les passer en purée. Les laver à l'eau froide, ne pas les faire blanchir. Les faire cuire à l'eau chaude et "étuver doucement" et ne pas les laisser devenir trop mous.

Composition du "chou rouge" : albumine, 1,75; graisse, 0,25; hydrates de carbone, 6; sels, 0,75; cellulose, 1,25; eau, 90%.

Composition du "chou blanc" : albumine, 2; graisse, 0,25; hydrates de carbone, 5; sels, 1,25; cellulose, 2,00; eau, 89,50%.

Composition du "chou de Savoie" : albumine, 3,25; graisse, 0,75; hydrates de carbone, 6; sels, 0,75; cellulose, 1,25; eau, 87%.

Composition des "choux de Bruxelles" : albumine, 5; graisse, 0,50; hydrates de carbone, 6; sels, 1,25; cellulose, 1,50; eau, 85,75%.

Composition du "chou vert ou frisé" : albumine, 4%; graisse, 1; sucre, 1,25; hydrates de carbone, 10; sels, 1,50; cellulose, 1,75; eau, 80,50%. Cette espèce de chou est de beaucoup la plus nutritive.

Composition du "chou-fleur" : albumine, 2,50; graisse, 0,25; sucre, 1,25; hydrates de carbone, 3,50; sels, 0,75; cellulose, 1; eau, 91%.

Composition du "chou-rave" : albumine, 2,75; graisse, 0,25; hydrates de carbone, 8; sels, 1,25; cellulose, 1,75; eau, 86.

Citrouille. — La citrouille, la courgè, le potiron, la pastèque sont de la même famille et possèdent les mêmes propriétés. La citrouille comme aliment est ce qu'il y a de plus facile à digérer. Elle est recommandée aux jeunes gens, aux tempéraments sanguins et bilieux. Elle est recommandable par sa grande richesse en phosphore

et parce qu'elle s'assimile facilement. Les espèces Hubbard et Butman, végétale marrow et Coucourzelle de Tripoli sont les meilleures.

Composition : albumine, 0,75; graisse, 0,10; hydrates de carbone, 3,10; sels, 1,80; cellulose, 5,25, eau, 89%.

Concombres. — Les concombres s'ils ont la réputation d'être indigestes quand ils sont consommés crus, sont plus facilement assimilables cuits. Par la cuisson ils deviennent très tendres. (Voir recettes de cuisine dans "La Table du Végétarien").

Composition : albumine, 1; hydrates de carbone, 2,25; sels, 0,50; cellulose, 0,50; eau, 95,75%.

Cresson. — Le cresson est un aliment et un remède très efficace.

Il renferme une huile volatile sulfo-azotée, un extrait amer, de l'iode, du fer, des phosphates.

Epinards. — Les épinards sont originaires d'Orient. Ils sont excessivement riches en sels alimentaires.

Composition : albumine, 3,50; graisse, 0,50; hydrates de carbone, 4,50; sels, 2; cellulose, 1; eau, 88,50%.

Les orties sauvages remplacent avantageusement les épinards. Les jeunes pousses sont préférables.

Composition : albumine, 5,50; graisse, 0,50; hydrates de carbone, 7; sels, 2,50; cellulose, 2; eau, 82,50%.

Haricots verts. — composition : albumine, 2,75; hydrates de carbone, 6,75; sels, 0,50; cellulose, 1,25; eau, 88,75%. Légume très savoureux.

Petits pois verts. — Composition : albumine, 6,50; hydrates de carbone, 12,50; sels, 0,75; cellulose, 1,75; eau, 78,50%. Légume tendre et très agréable.

Laitue. — De tous les légumes la laitue est certainement le plus rafraîchissant et le plus salubre. Assaisonnée convenablement et bien mâchée elle possède une valeur nutritive égale à bien d'autres aliments. Elle se rapproche beaucoup comme composition du lait.

On cite le cas de deux personnes qui se sont nour-

ries pendant 2 mois exclusivement de laitue préparée avec du jus de citron, de l'huile d'olive et d'un peu de sel le tout accompagné d'un peu de pain de froment rassis et ces personnes ont conservé la même vigueur corporelle et ce régime a été suivi d'une augmentation de poids de plusieurs livres. Les romains, les grecs et les hébreux faisaient grand usage de la laitue.

La laitue est recommandée aux personnes qui ont le sang pauvre, le teint pâle, des hémorroïdes, des maladies d'intestin et des nerfs, contre les congestions à la tête, etc.

Composition : albumine, 1,50; graisse, 0,25; hydrates de carbone, 2,25; sels, 1,25; cellulose, 0,75; eau, 84%.

Navet. — La racine de navet est très employée comme aliment. Très sucrée, assez nutritive et plus digestive qu'on ne le croit à condition d'être bien cuite.

La racine est également souveraine pour le rhume, la bronchite et la coqueluche.

Composition du navet : albumine, 3,52; hydrates de carbone, 11,34; sels, 1,28; eau, 89,90%; graisse, 0,14.

Oignon. — Comme aliment et comme remède (voir le mot oignons, 1ère partie "Plantes Médicinales") l'oignon est des plus précieux.

Les oignons cuits sont faciles à digérer.

Composition : albumine, 1,75; hydrates de carbone, 11; sels, 0,75; cellulose, 0,75; eau, 85,75%.

Oseille. — L'oseille sert à préparer les soupes dites soupes vertes. On la mélange aussi aux épinards pour en relever la fadeur.

L'oseille irrite l'estomac des personnes qui digèrent mal, agace les dents, provoque la toux et la salivation. Les enfants, les malades d'estomac, les tuberculeux, les asthmatiques, ceux malades des voies urinaires devront s'abstenir complètement de manger de l'oseille.

Composition : albumine, 2,50; hydrates de carbone, 3,75; sels, 0,75; cellulose, 0,75; eau, 92,25%.

Poireau. — Le poireau est un aliment très sain. Il est diurétique et est recommandé aux personnes atteintes de palpitations de cœur.

Composition : albumine, 2,83; graisse, 0,29; hydrates de carbone, 6,53; sels, 1,24; eau, 87,62%.

Pommes de terre. — Il ne faut pas confondre la pomme de terre avec la patate qui est un tubercule "sucré".

La pomme de terre est surtout antiscorbutique.

C'est un légume excessivement sain, riche en potasse. Les pommes de terre nouvelles beaucoup plus légères sont préférables aux anciennes.

Il faut les faire cuire au naturel sans les peler soit à la vapeur, soit à l'eau (très peu d'eau), soit au four, soit sous la cendre ou frites dans du beurre ou de la graisse végétale.

Composition : albumine, 1,79; graisse, 0,16; hydrates de carbone, 21,31; sels, 0,97; eau, 75,77%.

Pourpier. — Le pourpier sert principalement pour les soupes vertes. On le prépare aussi au beurre. C'est un légume très fin.

Composition : albumine, 2,25; graisse, 0,50; hydrates de carbone, 2,25; sels, 1,50; cellulose, 1; eau, 92,50%.

Radis, rave, raifort. — Toutes ces variétés de racines possèdent des propriétés antiscorbutiques.

Le radis doit être exclu de l'alimentation des personnes malades de l'estomac.

Composition du radis : albumine, 1,23; graisse, 0,15; hydrates de carbone, 3,79; sels, 0,74; eau, 93,34%.

Composition du raifort : albumine, 1,92; graisse, 0,11; hydrates de carbone, 7,43; sels, 1,07; eau, 86,92%.

Composition de la rave : albumine, 3,50; hydrates de carbone, 11,50; sels, 1,75; cellulose, 1,75; eau, 82%.

Rhubarbe. — La rhubarbe se prépare en légume, potage et en confiture et marmelade, soit qu'on emploie les feuilles, les tiges ou les racines. C'est un aliment très sain qui stimule l'appétit, ouvre l'estomac, entretient la liberté du ventre. Purgatif doux il fait évacuer la bile

et est conséquemment très utile dans les maladies de foie.

Salsifi ou Scorsonère. — C'est une espèce de rave très nourrissante qui surpasse les asperges par sa valeur nutritive bien que le goût s'en rapproche. C'est un légume très apprécié par les gourmets, tant par son arôme fin que par sa facile digestibilité.

Composition : albumine, 1; graisse, 0,50; sucre, 2,25; hydrates de carbone, 12,50; sels, 1,25; cellulose, 2,50; eau, 80%.

Tomates. — Composition : albumine, 1,25; hydrates de carbone, 4,50; sels, 1,50; cellulose, 0,75; eau, 92%.

Les tomates renfermant de l'acide oxalique sont nuisibles pour les personnes sujettes aux maladies de peau, à celles qui sont atteintes de néphrite, albuminurie, les arthritiques, les cardiaques.

On peut parfois les tolérer, mais à faible dose : un seul fruit pour remonter la saveur d'un potage ou d'une sauce.

FRUITS

Il est une règle absolue qui a beaucoup d'importance pour les fruits que l'on veut faire cuire, c'est que la "cuisson" doit "s'effectuer doucement", lentement.

Pommes, Poires. — Les pommes et les poires sont des fruits très sains et très rafraichissants, renfermant une grande quantité de principes nutritifs et sont d'une digestibilité parfaite.

Cependant les personnes dont l'estomac secrète des acides ne feront usage que de pommes très douces et bien mûres.

Le suc des pommes et des poires contient plusieurs matières nécessaires pour le développement de l'organisme : la potasse qui enrichit le sang et excite le cœur, le phosphore et la chaux qui servent à édifier les cheveux et à élaborer la bile, de l'acide silicique qui sert à former les dents.

Ces fruits se consomment étuvés, crus ou cuits au four.

Il est admis que les pommes sont tout particulièrement excellentes pour le cerveau, serait-ce à cause de la composition de leurs sels nutritifs !

Composition de la pomme : albumine, 0,50; hydrates de carbone, 12,50; sels, 0,50; cellulose, 1,50; eau, 85%.

Composition de la poire : albumine, 0,50; hydrates de carbone, 12; sels, 0,50; cellulose, 4,50; eau, 82,50%.

Cerises. — Les cerises sont rafraîchissantes. Elles sont excellentes pour l'estomac, excitent l'appétit, favorisent l'évacuation de l'urine, tiennent le ventre libre.

Composition : albumine, 0,50; hydrates de carbone, 13; sels, 0,75; cellulose, 6; eau, 79,75%.

Prunes. — Les prunes et les pruneaux (prunes desséchées) sont rafraîchissants et laxatifs. Les personnes sujettes à la diarrhée devront s'en abstenir.

Composition des prunes : albumine, 0,50; hydrates de carbone, 15,50; cellulose, 3,50; eau, 80,50%. Les prunes contiennent également du fer.

Bananes. — La banane est un aliment absolument complet, très facile à assimiler, recommandé aux malades par sa haute valeur nutritive car 2 bananes donnent autant de calories qu'un steak (morceau de bœuf).

Au moyen des meilleurs procédés de culture, le rendement des bananes par hectare donnera 136,000 kilogrammes, soit près de 300,000 livres de bananes par hectare.

Composition : eau, 73,90%; albumine, 4,80%; matières grasses, 0,63%; cellulose, 0,20%.

Sucre de canne, sucre interverti, acide organique, pectose, traces d'amidon, 19,657; sels, 0,791, dont acide phosphorique, 0,062; chaux, fer, alcalis, chlore, 0,729.

Framboises, Mûres, Groseilles. — Ces fruits sont des dépuratifs très rafraîchissants et doivent être consommés en pleine maturité.

Composition des framboises : hydrates de carbone, 11,70; sels minéraux, 0,40; albumine, 0,60; eau, 86,40%.

Composition des groscilles : albumine, 0,47; hydrates de carbone, 8,43; sels, 0,42; eau, 85,74%.

Les groscilles contiennent du fer et de l'acide phosphorique.

Fraises. — La fraise est diurétique et Linné, le grand et illustre naturaliste, ayant fait l'expérience sur lui-même, proclame que la fraise est antigoutteuse. La cure de fraises équivaut la cure de raisins.

La fraise ne convient pas aux dyspeptiques, aux obèses, aux diabétiques.

Composition : albumine, 0,54; graisse, 0,45; hydrates de carbone, 7,29; sels, 0,81. La fraise contient beaucoup de potasse, de soude et du fer.

Raisin. — Le raisin est le meilleur des fruits et les malades en mangeront avec profit.

Tout le monde connaît la cure de raisins. Une vigne croissant dans un sol argileux et dans un pays froid et humide, donnera du raisin aqueux, peu sucré et assez acide. Ce raisin sera laxatif, purgatif.

Diamétralement opposé sera le raisin noir, provenant d'une vigne croissant dans un terrain ferrugineux. Par son usage il y aura un renouvellement de forces accompagné d'une certaine constipation. Les raisins d'une vigne provenant d'un sol basaltique, granitique et surtout volcanique, sont diurétiques, mais aussi excitants. Ceux provenant d'une vigne croissant dans une terre fraîche sont peu aromatiques et généralement dépressifs.

Par la cure de raisins, l'appétit est augmenté, on ressent une sensation de bien-être, de souplesse et d'agilité. Les urines sont beaucoup plus abondantes.

Le raisin engraisse d'une façon très marquante.

La cure de raisins est recommandée pour les laryngites, bronchites, la phtisie. Excellente pour les anémiques, les goutteux, les scrofuleux, les chlorotiques. La

durée du traitement devra être de 30 jours à 2 mois. La femme pendant les règles doit s'abstenir de cette cure.

Le raisin dont on n'avale que le suc constipe. Il tient au contraire le ventre libre si on avale les pépins et l'enveloppe.

Composition : albumine, 0,59; hydrates de carbone, 16,32; sels, 0,53; eau, 78,17%.

Le vin. — Le produit du raisin fermenté, le vin n'est pas toujours hygiénique et fortifiant comme on le croit communément.

En effet il ne faut pas perdre de vue que par la fermentation le sucre naturel contenu dans le raisin se transforme en acide carbonique et en alcool, ce qui revient à dire qu'un litre de cet alcool est le produit de 2 livres de sucre naturel le plus pur, puisque ce sucre a été produit par la nature.

La production annuelle de vin dans le monde entier s'élève à 180 millions d'hectolitres qui contiennent 10 à 12% d'alcool.

D'un autre côté le sucre artificiel que l'on fabrique dans le monde entier atteint une production annuelle de 10 millions de tonnes, d'où cette absurdité que l'on détruit par année la même quantité de sucre par la fermentation des fruits, tandis que l'on extrait par des procédés chimiques du sucre artificiel de la betterave et de la canne à sucre.

Cependant les vins de Bordeaux, de premier choix de 8 à 9 degrés d'alcool se distinguent par leur bouquet et leur goût incomparable, mais les prix sont trop élevés.

Dans les Bordeaux fins d'une richesse alcoolique de 9 degrés à 9 degrés 9, on trouve des types de vins riches en tannin et que la médecine classique conseille aux malades.

Néanmoins on n'en usera qu'avec modération.

Les autres vins ordinaires et surtout la plupart de ceux qui parviennent ici sont trop alcoolisés et ne sont

que des excitants comme toute liqueur ou boisson alcoolique.

On a réussi en France à conserver du jus de raisins frais en le mettant à l'abri de l'air et en le pasteurisant à basse température. Ce jus de raisins non fermenté est absolument sans alcool; mis en bouteille, se conserve indéfiniment et constitue une boisson hygiénique, rafraîchissante et nutritive, recommandée aux tempérants.

Myrtilles ou airelles. — Les myrtilles ou les airelles que l'on désigne au Canada sous le nom de "bleuets" sont très rafraîchissantes, guérissent et arrêtent la diarrhée et sont un véritable désinfectant pour l'intestin.

Pêches, abricots, brugnons, Reines-Claude.

Composition des pêches : albumine, 0,60; hydrates de carbone, 12,50; sels, 0,50; eau, 86,40%.

Composition des abricots: albumine, 0,10; hydrates de carbone, 18,50; sels et cellulose, 2; eau, 79%.

Composition des reines-claude : albumine, 0,50 ; hydrates de carbone, 15,50; sels, 0,50; cellulose, 3,50; eau, 80%.

Ces fruits sont très sains et très rafraîchissants.

Oranges, Citrons. — Les oranges sont tout particulièrement excellentes pour les malades excepté pour ceux ou celles qui ont de la dyspepsie acide. Les oranges calment la soif, éveillent l'appétit et facilitent la digestion.

Le jus de citrons doit être préféré au vinaigre dans la confection de la sauce mayonnaise pour les salades.

Le citron est utile contre le mal de mer (arrête les vomissements), provoque les urines, dissout les calculs de la vessie, très utile dans toutes les inflammations de la bouche et de la gorge, peut guérir les hydropiques en leur faisant prendre de un à 18 citrons par jour.

Composition des oranges : albumine, 1,50; graisse, 0,20; hydrates de carbone, 11,40; sels, 0,70; eau, 86,20%.

Coing. — Le coing est le fruit du cognassier. Il est pour ainsi dire inconnu au Canada et personnellement je n'ai jamais rencontré ce fruit ici.

Le coing ne se mange pas cru, mais on en fait des compotes, des confitures, des marmelades, des gelées, des pâtes ou confitures sèches. Ces diverses préparations et aussi le vin dans lequel on fait macérer ce fruit découpé en tranches sont très utiles pour les personnes faibles, les convalescents et les vieillards.

Le coing est un astringent puissant et on l'emploie dans le traitement des diarrhées. Les graines en décoction constituent un collyre efficace dans toutes les ophtalmies ou inflammations des yeux.

Melon. — Le melon est un fruit aqueux peu digestible, sauf s'il est bien mûr, bien fondant, bien sucré, mais il ne contient que très peu de principes nutritifs.

Les personnes débiles, anémiques, les convalescentes, celles sujettes à la diarrhée devront s'en abstenir.

Composition : albumine, 0,90; graisse, 0,10; hydrates de carbone, 6,60; sels, 0,30; eau, 92,10%.

Figues, Dattes. — Les figues et les dattes sèches puisqu'ils nous parviennent en cet état de Smyrne, d'Algérie, de Tunisie et d'Espagne, sont à recommander en hiver comme aliments énergétiques et caloriques par excellence.

Composition des figues : albumine, 0,50; hydrates de carbone, 68; sels, graisse, cellulose, 15,50; eau, 16%.

Composition des dattes : albumine, 3; graisse, 0,40; hydrates de carbone, 57; sels, 1,40; eau, 38,20%.

FRUITS OLEAGINEUX

Amandes, Noix, Noisettes, Noix du Brésil,
Arachides, Olives

Ces fruits constituent une nourriture complète, saine et suffisante, adoptée par les fruitariens qui ne se nourrissent que de fruits de toutes catégories. C'est le régime idéal, la nourriture la plus rationnelle.

Les fruits huileux doivent être bien mastiqués.

Composition :

	Albumine	Graisse	Hydrates de carbone	Sels
Amandes	21,	54,90	17,30	2,
Noix	27,60	56,30	11,70	1,90
Noisettes	15,60	65,30	13,	2,40
Noix du Brésil	17,	66,80	7,	3,90
Arachides	32,60	47,30	12,60	2,60
Olives	2,50	22,70	3,40	4,40

Noix de coco. — Composition : albumine, 5,70; graisse, 50,60; hydrates de carbone, 27,90; sels, 1,70; eau, 14,10%.

Dans les pays chauds la noix de coco rend beaucoup de services non seulement comme aliment, mais aussi comme boisson par le lait qu'elle contient.

C'est avec la noix de coco que l'on fabrique en France le beurre végétal qui diffère du beurre de vache par sa couleur qui est très blanche.

Pour la friture des pommes de terre, des beignets, la préparation des crêpes, la pâtisserie, la sauce Béchamel, etc., il éclipse son concurrent animal et il possède encore un avantage indiscutable, c'est qu'il ne rancit pas même après une exposition pendant 6 mois à l'air libre.

ALIMENTS DIVERS

Cacao et Chocolat. — Le cacao et le chocolat peuvent être classés comme des aliments excitants.

De toute façon il est préférable d'employer les fèves de cacao que l'on moule soi-même, ou même le cacao en poudre, que le chocolat, car celui-ci étant un produit manufacturé, on ne peut être certain qu'il n'est pas falsifié.

De toutes façons, tous ceux qui souffrent du foie, d'inflammations intestinales, de dyspepsie, de gastralgie, d'arthritisme, de la gravelle feront bien de s'abstenir de cacao et de chocolat.

A part cela ces produits sont très nourrissants, mais il ne faut pas en abuser.

Composition des fèves de cacao : albumine, 11,99; graisse, 49,32; hydratés de carbone, 26,43; sels, 3,48; eau, 3,63%. Les fèves de cacao contiennent en outre 1,34% d'acide phosphorique.

Miel. — Le miel est un aliment (quand il est pur), sain, digestif, nutritif et savoureux, supérieur au sucre industriel.

Le miel est facilement assimilable. Le sucre naturel qu'il contient est absorbé par le foie et contribue beaucoup à élaborer un sang pur et riche.

Le bon miel est blanc, granulé, dur, non sirupeux. C'est un aliment qui convient d'une façon spéciale aux vieillards.

Est recommandé aux enfants et aux grandes personnes dont le sang n'est pas pur, aux scrofuleux, aux lymphatiques, à tous ceux qui ont besoin d'un dépuratif.

Une cuillerée de bon miel vaut, paraît-il, un œuf au point de vue énergétique.

Une trop grande dose de miel peut produire de la diarrhée. Dans ce cas en user avec modération.

Le miel s'emploie sur le pain ordinaire, dans le pain d'épices, les bonbons, les pâtisseries et on l'utilise en remplacement de sucre pour la préparation des confitures, pour conserver les fruits, sucrer les tisanes, etc.

Le miel possède une valeur curative dans les irritations et inflammations de l'estomac, de l'intestin, des nerfs et des bronches.

Il remplace même l'huile de foie de morue. Facilite l'expectoration dans les bronchites.

Les baies de sureau cuites en purée avec du lait et mélangées au miel constituent un excellent dépuratif.

Le mélange d'eau et de miel après fermentation est une boisson stomacale et agréable qui prend le nom "d'Hydromel".

Sucre. — Le sucre est obtenu industriellement par un raffinage au noir animal et en partie blanchi et bleui par le bleu d'outre-mer. C'est le sucre artificiel qui contient le plus d'hydrates de carbone, 100%. Par conséquent ces hydrates doivent être convertis en glucose et cette transformation se fait dans l'intestin par certains ferments. Si la proportion de sucre est supérieure à celle que l'organisme peut brûler, il passe dans l'urine sous forme de glucose, alors c'est le commencement du diabète sucré.

N'oublions pas que si nous voulons suivre non seulement les règles de l'hygiène, mais celles de la nature, nous devons nous contenter du sucre et des hydrocarbures contenus dans les fruits et les légumes et remplacer le sucre chimique soit par le sucre d'érable soit par le miel.

La consommation annuelle du sucre atteint 100,000,000 de dollars aux Etats-Unis. De plus, 80,000,000 de dollars sont dépensés annuellement en sucreries (candy).

Aussi, le nombre des dentistes atteint-il 40,000 aux Etats-Unis pour réparer les méfaits du sucre et des sucreries.

Si nous comparons ce qui se passe au Canada, la similitude est exactement la même. Enorme consommation de sucre et sucreries de toute espèce et une légion énorme de dentistes.

Bière. — La bière obtenue par la fermentation de l'orge et du houblon est saine et hygiénique.

Malheureusement toutes les bières fabriquées au Canada sont trop alcoolisées et depuis la guerre, les brasseries sont obligées de remplacer le houblon par de la noix vomique, de l'acide picrique, etc.

De plus certaines brasseries ne se font pas faute d'employer des sujets allemands qui seraient mieux à leur place dans des camps de concentration.

Les meilleures bières sont fabriquées en Belgique. On y rencontre de l'excellente bière sans alcool, en vente dans les maisons de tempérance.

Lait. — Le lait est un aliment complet qui excite le moins les centres nerveux. Il est recommandé dans les maladies de l'estomac, du foie, des voies urinaires, du cœur, dans le diabète et l'albuminurie.

Le meilleur lait, est fourni par les vaches nourries en été au trèfle, aux foins riches en labiées, à la luzerne et en hiver avec des betteraves, de la paille, du foin et du son.

Composition du lait de vache : albumine, 3,41; graisse, 3,65; hydrates de carbone, 4,81; sels, 0,72; eau, 87,42%.

Lait caillé. — Le lait caillé pris chaque matin est un brevet de longévité. Le célèbre professeur Elie Metchnikof de l'Institut Pasteur a donné des preuves irrécusables que le lait caillé contient un ferment qui détruit les microbes de l'estomac et de l'intestin. C'est une lutte à mort entre les pneumocoques et les phagocytes et ce sont les bons microbes (pneumocoques) qui sont toujours vainqueurs.

Le lait caillé est par conséquent un antiseptique précieux.

Les meilleurs ferments pour cailler le lait sont: le yogourth (bulgare), le kéfir du Caucase (Russie) et le roumain qui sont beaucoup plus actifs que ceux qu'on emploie ici.

L'emploi du vinaigre, du citron de l'acide citrique sont beaucoup inférieurs. Eviter surtout la présure de veau, produit infect.

La soupe de lait battu préparée avec du pain bis ou de seigle, du sucre et du beurre est très saine.

Le petit lait, peu nutritif, est laxatif et diurétique.

Fromages. — Les meilleurs fromages sont le fromage blanc que l'on obtient du lait écrémé, le fromage-crème ou petit-suisse, le fromage d'Oka, à condition qu'il

soit bien frais. Les fromages de Gruyère (tendre), de Hollande et de Parmesan sont excellents au point de vue nutritif à condition d'être bien mastiqués.

Quant aux fromages piquants tels que le Roquefort, etc., ce sont des toxiques littéralement anti-hygiéniques.

Oeufs. — L'œuf est aliment concentré qui ne convient pas aux petits enfants.

Les œufs crus ou à la coque sont plus digestibles. Plusieurs auteurs prétendent que les œufs sont pourvoyeurs d'acide urique.

Les œufs sont reconstituants parce qu'ils renferment de la lécithine (dans le jaune).

Deux à trois œufs par jour sont largement suffisants.

Composition de l'œuf de poule : albumine, 12,55; graisse, 12,11; hydrates de carbone, 0,55; sels, 1,12; eau, 73,67%.

Sel. — Le sel ne nourrit pas, mais il irrite nos tissus. Certaines maladies de peau lui sont tributaires et les larmes dans les yeux n'ont pas une autre cause que l'usage du sel.

Tous les végétaux contiennent déjà du chlore et du sodium autrement assimilables que le sel minéral.

On usera donc du sel avec modération et il vaudrait mieux s'en abstenir complètement.

ASSAISONNEMENTS

Parmi les plantes, l'anis, l'angélique, le cumin, le thym, le laurier, le persil, la cannelle et la vanille sont des condiments aromatiques très appréciés et qui rendent des services dans l'art culinaire comme dans la médecine naturelle.

Les épices comme le poivre, le gingembre, les pickles anglais, la moutarde sont des condiments incendiaires très irritants et échauffants.

La cannelle, la girofle et la noix muscade devront être employées avec parcimonie.

PATES ALIMENTAIRES

Les pâtes alimentaires sont assez nutritives, à condition que la fabrication soit faite avec des matières de bonne qualité. Les meilleures pâtes sont de provenance française.

Dans cette catégorie sont rangés : les nouilles, le macaroni, le vermicelle, les semoules, le tapioca, le sagou.

AGAR-AGAR

L'agar-agar est extrait d'une algue marine qui provient des Indes, de Ceylan, et de Java. L'agar-agar remplace avantageusement la gélatine extraite du poisson.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS POUR LA CUISSON ET L'EMPLOI DES ALIMENTS

Il est de toute évidence que nous devons écarter de notre alimentation tout ce qui peut nous nuire, ce que notre estomac ne peut digérer facilement et nous nous abstenons tout à fait de viandes rouges, surtout, de mollusques, de poissons qui renferment un grand nombre de toxines et mieux vaut s'abstenir complètement de toute chair animale, rejeter les excitants : thé, café, alcool; les condiments incendiaires : poivre, gingembre, moutarde, etc.; le vinaigre à remplacer par le citron; les fromages vieux; ne faire usage que de peu de sel ou le rejeter complètement.

User de façon modérée de sucre industriel, de chocolat, de cacao, d'œufs.

Remplacer le pain blanc par le pain de froment complet ou pain de Graham. Ceci est d'une importance capitale pour les végétariens.

Variez votre menu de chaque jour le plus possible et mastiquez bien tous les aliments.

Pour la cuisson des légumes, céréales et fruits, servez-vous de marmites spéciales employant la vapeur. Par ce moyen les légumes conserveront leurs sels nutritifs, ne risqueront pas de brûler et seront plus assimilables.

La cuisson au bain-marie même pour les céréales, les légumineuses et les fruits est aussi absolument recommandable.

Comme récipients n'employez que des casseroles en fer bien émaillées, et en cas où l'émail s'écaillerait, les rejeter aussitôt, car l'émail peut contenir du plomb, de l'étain, du zinc ou d'autres métaux nuisibles à la santé.

Les marmites en terre sont préférables encore et celles en nickel ou en aluminium ne s'oxydent, ni ne brûlent pas.

Ne jamais laisser des aliments cuits dans une casserole en métal dans le but de les y conserver, même dans les casseroles émaillées à cause des acides contenus dans les végétaux qui pourraient attaquer le métal et engendrerait des mélanges dangereux.

Les garder dans des plats en terre ou en porcelaine.

Ne pas oublier qu'une cuisson lente et régulière conserve aux aliments toutes leurs qualités nutritives et à ce point de vue la cuisson à la vapeur est de beaucoup préférable, de même que la cuisson au bain-marie.

LE CAFE

"L'homme résiste à l'alcool, il ne résiste pas au café", a dit Brillat-Savarin.

Tous les médecins sont d'accord pour reconnaître que le café exerce une influence excitante sur le système nerveux. Il détermine chez les névropathes, des palpitations, de l'insomnie et des crises cardiaques.

Une livre de café contient 6 grammes 5 de caféine, par conséquent une dose de poison assez forte pour tuer immédiatement deux personnes. Cette caféine même

prise à petites doses détruit à la longue le système nerveux. Le café est donc une boisson très dangereuse.

Dujardin-Beaumetz et Egase déconseillent le café aux enfants, aux hystériques, aux personnes atteintes de lésions cardiaques et de palpitations nerveuses.

L'irritation des centres nerveux ou du plexus solaire centre de l'estomac, provient des excitants: alcool, café et thé. Et nous savons que de l'irritation des centres nerveux découle la généralité des maladies d'estomac, dyspepsie, gastralgie, etc.

L'usage prolongé du café finit par ruiner complètement la digestion.

Il résulte de ce qui précède que le café est une boisson peu recommandable et qu'il serait préférable d'en remplacer l'usage par des céréales torréfiées: froment, seigle, orge.

Le café de céréales exerce une action calmante sur les centres nerveux et de plus, c'est un aliment de premier ordre.

Le café de glands torréfiés combat avantageusement les diarrhées infantiles, tandis que le café de seigle évacue l'intestin et doit être conseillé aux personnes habituellement constipées.

LE THE

Qu'est en somme le thé? — "C'est une lessive chinoise", a dit Zimmermann.

Il n'y a pas si longtemps, un journal de Montréal préconisait le thé et le café comme traitement moral, agissant sur tels organes et recommandés spécialement pour le sexe faible. Citant Rambosson il disait que celui-ci parle du thé et du café comme boissons ayant de grands effets sur les nerfs des femmes".

En effet ces boissons agissent si bien sur les nerfs des femmes que celles-ci deviennent des névrosées, des neurasthéniques, des hystériques, des dyspeptiques, etc.

Le thé est une boisson excitante analogue au café. Le thé vert surtout renferme plus d'huile essentielle et moins de théine, substance analogue à la caféine, que le thé noir. Cette huile essentielle, paraît exercer une action néfaste plus grande que celle de la théine, car le thé vert excite beaucoup plus que le thé noir.

Fonssagrives dit : "Les thés verts exercent à la longue sur le système nerveux, une action spéciale caractérisée par des spasmes variés, des palpitations, des tremblements musculaires, de l'insomnie, de la débilité, de l'émaciation". Le thé noir aussi amène les mêmes troubles nerveux, quoique contenant des éléments excitants en moindre quantité.

Le Dr A. Héraud, professeur à l'école de médecine navale de Toulon dit que le thé vert contient 7 grammes 9 par kilogramme d'huile essentielle et le thé noir 6 grammes et que cette huile essentielle détermine des effets cérébraux, cause de l'insomnie, excite les voies digestives et occasionne des dyspepsies. Quant à la théine, elle cause des mouvements convulsifs des membres.

LA REFORME PANAIRE

Le pain blanc est un aliment pauvre. — Seul le pain intégral est un aliment complet

Une des grandes surprises de la guerre actuelle c'est que partout en Europe on en revient au pain de froment complet, en France notamment (évidemment il ne s'agit pas du tout du pain K.K., un mélange infect employé par les boches).

Un député à la tribune française disait il n'y a pas longtemps que ce sera peut-être un grand bonheur que la guerre ait amené la France à reprendre le vieux pain qui a fait les qualités de la race.

Et le "Petit Journal de Paris" disait "qu'on n'aurait pas dû attendre pour y revenir, que la guerre nous y

forçât. Car au point de vue économique, aussi bien qu'au point de vue hygiénique, c'est une réforme qui s'imposait depuis longtemps."

Peu de mois avant la guerre, un hygiéniste et un végétarien, le docteur Monteuis, dans un important ouvrage intitulé "Le pain blanc, ses dangers et son remède le pain naturel", signalait comme "un véritable péril national" et aussi comme un inexorable gaspillage, l'emploi abusif du pain blanc.

Dans la préface de ce livre, M. le professeur Letulle, de l'Académie de Médecine, affirmait que "notre aveuglement quasi criminel en faveur du pain blanc dilapide, par an en France, au moins quatre cents millions de francs en pure perte".

Et il ajoutait: "La preuve en est précise, mathématique. Pour sacrifier au pain blanc, la meunerie moderne ne prend au blé que 50% de ses éléments, et encore les moins nutritifs; nos pères tiraient de lui 80 à 85%."

La revue "Demain" a publié un article de M. E. Fleurent, professeur au Conservatoire national des Arts et Métiers, sur le "Pain d'hier et de demain".

Les nombreux partisans de la réforme panaire et de l'alimentation rationnelle seront étonnés d'apprendre que M. Fleurent énonce dans son article de singulières théories.

C'est ainsi qu'il prétend que dans le blé la partie blanche (qui ne contient que de l'amidon) est, selon lui, seule utilisable par le canal digestif et que le pain coloré est moins nutritif que le pain blanc.

Sous le prétexte que la farine blanche renferme plus de caloriques, il conseille de l'employer dans la proportion de 70% au maximum, les 30% restant n'étant pas perdus pour le consommateur puisque, réservés aux animaux (le son), il les retrouvera sous la forme de viandes."

M. E. Fleurent ignore ou perd de vue probablement que la périphérie du grain de blé, c'est-à-dire l'épiderme

et l'épisperme, contient du gluten, de l'acide phosphorique, de la chaux, du fer, etc., et à côté de ces éléments, la céréaline, dont le rôle, dit Favrichon, est non seulement de saccharifier l'amidon contenu dans la partie centrale du blé ou partie blanche, mais de dissoudre les sels minéraux par l'acidité qu'elle développe.

Quoique le son du vrai pain de froment complet soit bien divisé quand il est moulu très fin, il reste une infime partie du son, la cellulose, qui ne peut se dissoudre ni s'assimiler et que l'on retrouve dans les selles. Ces résidus combattent victorieusement l'atonie de l'intestin parce qu'ils entretiennent par le frottement, la propreté et l'élasticité de cet organe. Cette action s'exerce sur tout l'appareil digestif.

Aussi les personnes habituellement constipées, les dyspeptiques, les gastralgiques, etc., sont-elles habituées au pain blanc.

Le pain de froment complet renferme tout ce qui est nécessaire à l'entretien de notre sang, de notre charpente osseuse et de notre cerveau. Par conséquent, plus la farine est blanche, moins elle a de valeur alimentaire et nutritive.

Si on réserve pour les animaux (le porc par exemple) les 30% du blé (le son) et qu'on veuille retrouver sous forme de viande l'acide phosphorique contenu dans le son, il faudrait manger un supplément de viande égal à la quantité de pain blanc que l'on absorbe, ce qui ne serait guère économique et prédisposerait à la goutte, au rhumatisme, aux maladies du foie, au diabète, à l'albuminurie, la viande étant un grand pourvoyeur d'acide urique.

Par conséquent, le pain de demain, et le pain de l'avenir sera le pain de froment intégral.

Est-ce une protestation contre les avancés de M. Fleurent, mais la même revue "Demain" quelque temps après, publiait un magistral article du Dr Lenglet sur cette question du pain qui devrait être cité en entier.

Je citerai les passages les plus saillants. Ainsi le Dr Lenglet écrit: "que la farine, cette admirable chair végétale, renferme 10 à 12 pour cent d'albumines insolubles et solubles et une réserve de graisses phosphorées de l'embryon, comme n'en contient aucun autre aliment.

"Le rôle du meunier est terminé, dit M. Regnault-Desrosiers, quand il a séparé avec le plus grand soin l'amande farineuse de l'enveloppe et du germe et réduit cette amande en farine."

Et le Dr Lenglet ajoute : "Il y a une hérésie dans cette phrase: le germe doit appartenir à la farine. C'est 30 à 40% du grain que rejettent aujourd'hui les procédés de la mouture industrielle. C'est la perte de plus de la moitié des matières grasses et des phosphates, d'un septième à un huitième du gluten, c'est la disparition de plus de moitié des albumines emportant avec elles, dans les issues, plus de la moitié des diastases naturelles du blé.

Par le blutage, le déficit des farines actuelles en phosphore organique atteint 50%. La farine actuelle fait perdre en moyenne, 300 grammes d'acide phosphorique, par an, à chaque personne qui use du pain blanc. Les merveilleux phosphores organiques mis en vente, à grand renfort de réclames pharmaceutiques, sont précisément extraits de ces parties du blé qu'une mouture trop savante soustrait à la farine et au pain."

De plus les farines sont blanchies industriellement par l'action des vapeurs nitreuses, ce qui devrait sévèrement être prohibé.

Aussi, je prie mes lecteurs de ne pas se laisser prendre par des annonces trompeuses dans ce genre: "Notre farine est la plus blanche et la plus nutritive par ce que préparée scientifiquement, etc." Ceci est une grave erreur et une véritable tromperie.

Il n'y a pas longtemps une maison de Montréal faisait insérer de grandes annonces dans les journaux avec des dessins très suggestifs, faisant une comparaison de son

pain blanc, qu'elle intitule "hygiénique" avec certains aliments, prétendant qu'une tranche de pain X, équivaut à 1 œuf $\frac{1}{2}$ ou à un demi-verre de lait ou à une assiette de haricots, etc.

Ce boulanger est un ignorant dans toute l'acception du mot ou il est de mauvaise foi. Les lecteurs auront compris probablement que ce n'était que du bluff ou une exploitation de la bêtise humaine.

Ce boulanger est probablement un de ceux, dont le Dr P.-A. Starkey Strathcona, professeur à l'Université McGill, a signalé les falsifications disant: "les boulangers de Montréal, font un trop grand usage de l'alun, ce qui affecte quelque peu la digestion chez les adultes, mais occasionne chez les enfants des résultats sérieux."

Ne vaudrait-il pas mieux de revenir au pain de nos aïeux, de nos anciens campagnards, de faire moudre son grain et de faire son pain soi-même. Ce serait le meilleur moyen d'obtenir du vrai pain de froment complet (tout le blé).

Je rappellerai pour finir une expérience très connue de Magendie. Celui-ci donna à deux chiens pendant 40 jours à l'un du pain blanc, à l'autre du pain complet et comme boisson de l'eau pure. Au bout de 40 jours le chien nourri au pain blanc était mort de consommation et l'autre nourri au pain de froment complet était gras, vigoureux et en bonne santé. D'où vous tirerez la conclusion qui s'impose: que le pain blanc compromet gravement la santé et que le pain de froment complet doit lui être préféré de toute façon.

POUR COMBATTRE LES FALSIFICATIONS ALIMENTAIRES

Pour combattre les falsifications alimentaires, les législateurs devraient obliger les manufacturiers et marchands en gros d'apposer des étiquettes indiquant la provenance sur tous les produits d'alimentation tels que :

sucré d'érable, beurre, miel, etc. Il en serait de même des œufs lesquels porteraient au moyen d'un cachet en caoutchouc le nom du fermier, la localité et la date approximative de la ponte. De cette façon les œufs d'origine étrangère ne pourraient plus être confondus avec ceux du pays. Ainsi vous achèteriez des œufs marqués chez votre épicier et aurez presque la certitude que ces œufs sont frais. Si l'on vous a trompé, vous n'avez plus qu'à vous faire rembourser de votre fournisseur qui se retourne contre le fermier ou le marchand de gros.

En ce qui concerne toutes les denrées alimentaires, on devrait instituer à Montréal, une association pour la répression des falsifications alimentaires. Les commerçants affiliés à cette association devraient apposer sur leurs produits un timbre de garantie (délivré par l'Association) portant ces mots "Association pour la répression des falsifications alimentaires.—Ce produit est garanti pur à l'analyse."

La dite association avvertirait le public qu'il peut, s'il le juge nécessaire, et en cas de doute sur la qualité du produit, faire analyser gratuitement la marchandise douteuse soit au local de l'association, soit aux frais de celle-ci chez un analyste de l'Etat. En cas, où il serait reconnu, que le produit vendu par un membre de l'association, est falsifié, ce membre serait exclus du sein de l'association à laquelle il devrait payer une indemnité pour frais, son nom paraîtrait dans tous les journaux et de plus il lui serait fait défense de se servir encore à l'avenir des bandes de garantie de l'Association.

Par ce projet le consommateur pourrait obtenir des produits alimentaires beaucoup plus purs que ceux qu'il reçoit parfois.

COMMENT ELEVER ET SOIGNER LES ENFANTS

Hygiène.—Propreté du nouveau-né.—A la naissance, l'enfant est recouvert d'un enduit sébacé que l'on enlèvera en enduisant le corps de vaseline boriquée ou d'un

jaune d'œuf ou de savon en frictionnant légèrement avec la main.

Ensuite on lui fera prendre un bain tiède (eau ayant bouilli) à la température de 37 degrés centigrades environ. Si on n'a pas de thermomètre pour reconnaître la température de l'eau, on peut y plonger la main et si celle-ci éprouve une sensation agréable, on peut y baigner le bébé. Le bain sera très court et servira à enlever toute matière sébacée en procédant minutieusement sans omettre aucune partie du corps, surtout là où il y a des plis dans la peau, en évitant que rien de malpropre ne vienne en contact avec les yeux du bébé. D'ailleurs les yeux seront lavés soigneusement avec de l'eau boricuée tiède ou simplement de l'eau bouillie tiède, au moyen d'un linge très fin et très propre. Après le bain complet dans une baignoire ou un baquet, sécher le corps du bébé avec soin et recouvrir partout (surtout dans les plis de la peau) de poudre de talc, féculé de pommes de terre, de riz en poudre, ou amidon.

Faites bien attention au froid, ce que l'enfant craint le plus, et servez-vous de linges très souples et usagés et préalablement chauffés pour sécher l'enfant.

Vêtements.—Les vêtements du nouveau-né se composent de : une chemisette, un gilet, une couche ou maillot, une bande pour emmailloter, un vêtement de dessus ou robe longue.

A la maison, la tête doit rester nue; donc ne mettez pas de bonnet. Mais les pieds doivent être tenus chauds et les jambes assez libres dans le maillot.

Quand l'enfant sera un peu plus âgé (3 ou 4 mois) on pourra ajouter une culotte maillot à clapet.

Les vêtements du Dr Lahmann sont les plus recommandables pour les nourrissons et en général pour tous les enfants.

Berceau.—Il est absolument indispensable que le nouveau-né ait son berceau. En effet, non seulement il est anti-hygiénique de laisser coucher un enfant à côté

d'une grande personne, mais c'est dangereux, parce que celle-ci peut l'étouffer en dormant.

Le berceau en métal émaillé blanc est ce qu'il y a de mieux, non seulement pour éviter la vermine, mais aussi parce qu'il est plus facile à nettoyer et à entretenir. Ce berceau sera assez élevé et de préférence rigide, car rien n'est plus mauvais que de bercer, que de balancer les enfants.

Le berceau sera placé à l'abri des courants d'air dans une chambre bien aérée, mais dont la température ne soit pas en dessous de 15 degrés centigrades et au-dessus de 20 degrés. La couchette sera garnie d'un matelas et d'un oreiller bourrés de varech (herbe marine), balle (enveloppe) d'avoine, de feuilles de fougères, enveloppes d'épis de maïs (blé d'inde) ou de crin; de draps en coton l'hiver, de toile de lin ou de chanvre l'été, d'une toile cirée ou caoutchoutée et d'une ou deux couvertures suivant la saison. Le bébé devra être couché sur le côté droit de préférence et non sur le dos.

Alimentation. — Allaitement maternel. — L'allaitement maternel pendant les premiers mois est ce qu'il y a de plus parfait. Le nombre des tétées ne doit pas dépasser 6 à 8 par 24 heures ($\frac{1}{4}$ d'heure chaque fois au plus). Ne rien donner d'autres que le lait maternel. Le lait absorbé par l'enfant nourri au sein sera approximativement de 10 grammes (1-3 once) à chaque repas, le 1er jour, 20 grammes (2-3 d'once) le 2e jour, 50 grammes (presque 2 onces), le 5e jour, 70 grammes (2 onces $\frac{1}{2}$), le 30e jour, pour arriver en fin de compte, les 7e, 8e, 9e, 10e, 11e, et 12e mois à absorber 150 à 200 grammes (5 à 7 onces) par repas.

Allaitement artificiel. — Si l'enfant ne peut, pour une cause ou l'autre, être allaité par sa mère, il sera nourri par du lait de vache (celui d'ânesse est supérieur, mais il est d'un prix très élevé et parfois pour ainsi dire impossible à se procurer). Le lait de chèvre est moins bon. Le lait de vache lui sera préféré à condition qu'il

soit pur et non contaminé. Le lait contaminé détermine des maladies intestinales (l'entérite). Ainsi à Montréal, l'été dernier, 140 bébés de moins de 5 ans sont morts la plupart d'entérite en l'espace de 3 jours et 40 autres enfants de plus de 5 ans dans le même laps de temps. On attribuait à la chaleur ces décès, mais la principale cause c'est le manque de soins et la nourriture contaminée de microbes.

Comment obtenir un lait plus pur. — Si vous voulez obtenir un lait plus pur et plus sain, débarrassé de microbes ou des impuretés qu'il contient, il faut tout simplement le faire bouillir.

Mais ici, il est absolument nécessaire de bien remarquer que le lait qui se met à monter dans la casserole, n'est pas toujours du lait bouilli, car le lait monté ne l'est qu'à 75o ou 80o centigrades, tandis que le lait vraiment bouilli doit avoir une température de 100 à 101 degrés centigrades exactement. Il n'est pas nécessaire de se servir d'un thermomètre pour vérifier le lait. Prenez plutôt une casserole assez profonde de terre ou de fonte (résistante à la chaleur) dans laquelle vous verserez votre lait, et vous placerez cette casserole directement au feu et dès que vous verrez apparaître à la surface du lait, un peau, (pellicule) vous briserez cette peau au moyen d'une cuiller et vous l'enlèverez. Aussitôt, apparaîtront de gros bouillons, ce qui annoncera que le lait entre en ébullition et après 5 minutes de cet état, vous aurez obtenu du lait vraiment bouilli et exempt de microbes. Ce lait sera placé en un vase ou récipient très propre, hermétiquement couvert à l'abri de ce qui pourrait l'altérer.

Cependant le lait bouilli peut s'altérer au bout d'une journée et il est bon de le placer dans un endroit très frais.

Dosage du lait. — Ce lait que l'on donnera à l'enfant, ne devra jamais être donné froid, mais devra être chauffé au préalable à la température du corps soit 37 degrés

centigrades. Le lait sera coupé d'eau bouillie jusqu'à la fin du 3e mois, comme suit :

1er mois—moitié d'eau.	3e mois—un quart d'eau.
2e mois—un tiers d'eau.	4e mois—lait pur.

Ajoutez une cuillerée à café de sucre en poudre ou mieux de sucre de lait et 1-3 d'once de phosphate de chaux par chopine de liquide.

A partir du 5e mois, on peut ajouter à l'alimentation lactée des décoctions d'orge, d'avoine ou de son (c'est-à-dire l'eau obtenue en faisant bouillir pendant quelques minutes l'avoine ou l'orge en grain ou du son). On peut allaiter l'enfant au moyen d'une cuiller dès le début et au bout de quelques semaines au moyen d'un verre ou d'une tasse à condition que ces objets soient plongés tout d'abord dans l'eau bouillante et ne soient pas essuyés.

La cuiller, le verre ou la tasse stérilisés au préalable par l'eau bouillante, on pourra allaiter le bébé en le maintenant debout entre les genoux, car la tête doit toujours être relevée et le lait sera avalé lentement par gorgées et avec des pauses.

Si on se sert du biberon en verre, il faut ne se servir que de celui recouvert d'une simple tétine de caoutchouc et il ne contiendra que la quantité de lait nécessaire à un repas.

Le lait contenu dans le biberon sera également donné lentement par gorgées avec des temps de repos.

Le biberon et la tétine, dès le repas terminé, seront lavés à l'eau bouillante et laissés trempés dans de l'eau bouillie jusqu'à nouvel usage.

Les plus grandes précautions doivent être prises dans l'allaitement artificiel surtout pendant les chaleurs de l'été, c'est-à-dire durant les mois de juin, juillet, août et septembre.

L'allaitement mixte. — L'allaitement mixte com-

prend l'emploi du lait maternel et du lait artificiel, quand le lait maternel est insuffisant. On l'emploie parfois au début et à la fin de l'allaitement.

Au début, il arrive que la mère n'a pas assez de lait, que les bouts de sein sont trop courts ou que le lait ne sort pas facilement.

La mère ne doit pas perdre de vue que les premiers jours le lait est parfois insuffisant, aussi doit-elle patienter 15 jours et alors le lait devient plus abondant. Et encore une fois l'allaitement maternel est préférable à tout autre et devrait être continué au moins pendant les 4 premiers mois.

Allaitement par nourrice ou mercenaire. — Nous ne parlerons que pour mémoire de l'allaitement par nourrice qui devrait être absolument condamné pour plusieurs raisons. Si la mère confie son enfant à une nourrice au dehors, il est à craindre que celle-ci allaite directement son propre enfant et réserve une alimentation défectueuse au bébé qu'on lui confie et celui-ci succombe. Dans un autre cas si l'enfant n'est pas confié au dehors c'est celui de la nourrice qui a vendu son lait, qui meurt faute de soins maternels. Et puis la constitution de l'enfant dépend beaucoup de la nourriture qu'il a prise dans son jeune âge.

L'alimentation de la mère qui allaite son enfant. — Son alimentation sera de préférence végétarienne sinon mixte. Dans tous les cas un plat de viande par jour sera largement suffisant et surtout pas de viandes conservées en boîtes, de gibier, de coquillages. Evitez aussi les choux, les oignons et l'ail qui exercent une mauvaise influence sur le lait. Les asperges seront exclues aussi à cause qu'elles diminuent la quantité du lait.

Les meilleurs aliments sont le pain de froment complet (tout le blé), les céréales, les féculents, les purées de pommes de terre, les lentilles, les haricots, les petits pois, le riz, les marrons, les noix, les légumes et surtout les fruits et tout particulièrement le raisin.

Comme boissons, l'eau pure, le lait, les jus de raisins frais sans alcool. Tout au plus pourrait-on permettre de la bière très légère ou du vin coupé d'eau. Dans tous les cas, toutes les boissons et liqueurs spiritueuses et surtout les alcools doivent être rigoureusement proscrits. En effet, la cause des convulsions des enfants provient des mères qui ont absorbé de l'alcool ou toute autre mixture.

La maman qui allaite devra en outre veiller: à être scrupuleusement propre par des ablutions et des bains le plus souvent possible; ses seins surtout doivent être lavés soigneusement avant chaque tétée; à éviter la fatigue et les émotions violentes.

Il faut peser l'enfant. — Si on le peut, il faut peser l'enfant en l'enveloppant chaque fois dans un linge chaud. On déduira le poids du linge. La pesée de l'enfant quotidienne est presque indispensable, car tout enfant qui diminue de poids est souffrant. Un nouveau-né perd souvent du poids les premiers jours, qu'il regagne en outre par la suite.

Pour les personnes qui n'ont pas les moyens de s'acheter une balance, il existe un moyen très simple de s'assurer que l'enfant se porte bien, c'est de sentir au moyen de l'index, que l'on passe sur la tête de l'enfant (juste au milieu), si les 2 os d'avant en arrière du cerveau sont assez espacés l'un de l'autre. En ce cas, c'est que l'enfant est en parfaite santé. Dans le cas contraire, si les 2 os sont rapprochés et même chevauchent l'un sur l'autre, c'est que la nourriture du bébé est défectueuse et alors il faudra immédiatement y remédier.

Autres soins pour le nouveau-né. — Il faut veiller aussi à ce que l'enfant soit très propre et que les langes soient changés dès que ceux-ci sont mouillés ou salis. Auparavant il faudra laver soigneusement l'enfant et le saupoudrer jusque dans les moindres plis de la peau avec de l'amidon en poudre, du talc ou de la fécule de pommes de terre.

Dès les premiers mois, l'habituer à évacuer l'intestin ou la vessie sur un vase dès que vous le voyez s'agiter.

Sevrage.— Le sevrage de l'enfant doit se faire du 12^e au 18^e mois et de préférence en novembre, décembre, janvier, février et mars.

Le sevrage aura lieu progressivement en commençant par l'allaitement mixte (lait maternel et lait artificiel).

C'est seulement à partir du 12^e au 18^e mois, que l'enfant nourri au sein ou au biberon commencera par absorber le matin entre 7 et 8 heures une bouillie faite avec une chopine de lait et une cuillerée de farine de froment, de riz, d'orge ou de féculé de pommes de terre (riches en amidon) et plus tard de maïs et d'avoine (riches en graisse et azote). On y ajoutera un peu de sucre.

L'enfant âgé de moins de 3 ans fera 5 repas par jour: le 1^{er} à 7 heures du matin, le 2^e à dix heures, le 3^e à 1 heure de l'après-midi, le 4^e à 4 heures, le 5^e à 7 heures du soir.

On pourra aussi lui donner des biscottes, des biscuits et exceptionnellement vers la fin de la 2^e année, de la purée de pommes de terre, des farines de légumineuses (pois, lentilles, fèves, haricots), un jaune d'œuf par jour et peu cuit. Aussi des soupes maigres au vermicelle, ou au tapioca. Sont à recommander des fruits cuits en compote. Comme boisson de l'eau pure.

Quand les selles de l'enfant seront rares, il faut lui donner de préférence une soupe à la farine d'orge et quand elles seront trop fréquentes une soupe à la farine de riz. Les enfants ne doivent rien manger entre les repas et on évitera sévèrement de leur donner d'autres aliments que ceux que nous préconisons.

Sorties et promenades.— L'enfant pourra être sorti au bout de 10 jours, l'été, par un beau temps; au bout

de 15 jours dans les saisons intermédiaires; au bout d'un mois par un hiver froid.

Dentition. — La première dentition dite temporaire, composée de 20 dents appelées dents de lait, commence ordinairement vers le 6e mois. Les premières dents de la deuxième dentition (adolescence) apparaissent vers la 6e année. Dès que la première dentition est terminée, la surveillance des dents est indispensable et dès qu'apparaissent les taches gris-noir qui annoncent la carie, leur obturation s'impose tout de suite et il faudra voir le dentiste. D'ailleurs, il faut soumettre les enfants quatre fois l'an, à la visite du dentiste, non seulement pour remédier à la carie dentaire, mais pour le redressement des dents mal plantées.

Il est absolument indispensable pour prévenir les affections des dents, que l'on fasse subir aux enfants (chaque jour) un brossage des dents avec une bonne poudre dentifrice, suivi d'un rinçage, le matin au lever et le soir avant le coucher.

Maladies infantiles. — Consultez le livre de la femme "Tocologie" par la Doctoresse Alice B. Stockham.

Certaines maladies graves et qui emportent bien des nouveau-nés, à Montréal, pourraient être facilement enrayées en faisant prendre du jus de raisin frais pasteurisé et stérilisé.

Ainsi le Dr Rey à Arles s-Rhône raconte, qu'ayant été appelé auprès d'un enfant de 7 mois atteint de gastro-entérite avec alternatives de constipation et de diarrhée, il constate que cet enfant a 40o 3 centigrades de fièvre, qu'il a le ventre très dur, le facies grippé, qu'il n'a plus été à la selle depuis 4 jours et qu'il vomit tout ce qu'il absorbe. Il lui ordonne un biberon de jus de raisin frais stérilisé mélangé à une cuillerée à dessert d'eau de Vals toutes les deux heures. Une heure après l'absorption du premier biberon, une débâcle extraordinaire de matières fécales se produit et le petit malade s'endort d'un bon sommeil.

Le lendemain matin, la fièvre a disparu ainsi que le ballonnement du ventre, les vomissements ont cessé. Cet enfant vient ensuite deux ou trois fois par jour à selle. Même régime. Deux jours après les selles sont régulières et normales et l'enfant est gai. Le Dr Rey conseille d'alterner un biberon de lait et un biberon de jus de raisin, toutes les deux heures. Depuis lors cet enfant a une bonne mine et n'a jamais plus été malade.

On sait que le jus de raisin conservé frais par la pasteurisation à basse température est un minéralisateur et un véritable aliment, sorte de lait végétal, analogue au lait de femme, mais où l'azote se trouve à l'état de matières albuminoïdes au lieu de matières grasses.

QUATRIEME PARTIE

POUR ETRE EN BONNE SANTE

Dormir avec les fenêtres ouvertes. — L'air de la nuit, à part une différence de température et d'humidité, ne diffère pas de l'air du jour. Il est tout aussi nécessaire de respirer l'air pur la nuit que le jour, quand on dort que lorsqu'on est éveillé.

Laissez donc à tout âge une fenêtre ouverte pendant la nuit. Vous serez frais et dispos le matin, tandis que ceux qui dorment avec les fenêtres bien closes, se lèvent à demi-asphyxiés, la tête lourde, de mauvaise humeur, sans appétit, parce qu'ils ont respiré la nuit un air impur.

Si vous entrez dans une chambre dans laquelle une ou plusieurs personnes ont passé la nuit les fenêtres closes, il ne sera pas besoin de grandes démonstrations pour vous convaincre de la manifeste impureté de l'air qui s'y trouve. Donc dormez avec les fenêtres ouvertes.

Il faut soigner ses dents. — Les dents devront être nettoyées matin et soir au moyen d'une brosse aux soies rudes et d'une bonne poudre dentifrice. Se rappeler qu'il faut brosser les dents de bas en haut pour les inférieures et de haut en bas pour les supérieures et que cette opération se fera soigneusement devant et derrière.

Les Américains du nord ont la réputation d'avoir les plus mauvaises dents. Cela tient à diverses causes dont la principale est l'usage du pain blanc exempt de phosphates calcaires nécessaires à la nutrition de dents et à la charpente osseuse. Les crèmes glacées sont aussi une des causes de la carie des dents, de même que la qualité des eaux alimentaires jouent un grand rôle et l'on sait que les eaux de Montréal sont exemptes de chaux.

Il faudra réclamer immédiatement les soins d'un dentiste en cas où les dents sont attaquées par la carie et recourir à l'obturation (plombage) de préférence à l'extraction.

Gymnastique respiratoire et exercices physiques. — Chaque matin, il faudra exécuter quelques exercices à mains libres pendant 5 minutes, minimum en respirant profondément par le nez devant la fenêtre ouverte. Il existe plusieurs méthodes de gymnastique de chambre dont la plus connue est "Mon Système" de Muller. Le Dr Boller dans "Vigueur Virile" décrit aussi une série de mouvements spéciaux dont l'efficacité est indéniable.

Bains ou lotions froides. — Après quelques minutes d'exercices et si le corps est quelque peu échauffé, il est salutaire de prendre un bain d'eau froide de très courte durée ou simplement une lotion froide en se frictionnant énergiquement avec la main. Continuez cette friction ou massage jusqu'à ce que le corps sèche peu à peu. Sinon se frictionner avec un drap rude et procéder à un massage à sec avec la paume des mains.

Les bains d'air et de soleil. — Sous ce titre j'ai déjà publié un article dans "La Santé pour Tous".

Je ne ferai que rappeler ici l'efficacité de ces bains

qui font partie de la médecine naturelle et constituent des agents physiques remarquables pour la purification du sang.

Aussi chaque fois que vous serez à la campagne au bord d'une rivière ou d'un lac par exemple n'hésitez pas à prendre des bains de rivière et à exposer votre corps nu aux rayons du soleil, rien n'est plus efficace.

Madame Clémenceau-Jacqueraire, qui visitait il n'y a pas longtemps le Collège d'Athlètes à Reims, nous donnait dans les "Annales Politiques et Littéraires" une description enthousiaste et sincère de ce qu'elle y a vu. Son article étant de plusieurs colonnes, je me bornerai à en citer quelques passages les plus saillants :

"La surprise pour l'arrivant, est la couleur foncée des corps se détachant par des tons de brique et de pain brûlé sur le vert du gazon. Le soleil auquel ils sont constamment exposés et qui sèche sur eux l'eau du bain froid, a tellement cuit la peau qu'on ne peut croire que ces hommes soient des blancs. L'impression est rendue plus frappante par la pâleur des "nouveaux" qui, avant l'épreuve souvent rude du coup de soleil, font la figure pitteuse et inférieure des hommes du roman de Wells: La machine à compter le Temps."

Et puis plus loin... "et c'est un délice oublié depuis les premiers âges du monde de sentir, la pluie ruisseler sur le corps nu. Le froid, personne ne sait ce que c'est".

Combien il serait à souhaiter que quelques capitalistes bien avisés aidés de médecins hygiénistes installent dans les environs de Montréal un établissement de culture physique et de sports où l'on emploierait les agents physiques naturels—bains d'air, de soleil, de vapeur, bains dans une piscine, une rivière ou un lac—et le succès ne se ferait pas attendre.

Le bain turec ou bain de vapeur.— La bain turec ou bain de vapeur est d'une efficacité absolue pour la guérison du rhumatisme, de la goutte, de l'hydropisie, du

catarrhe, des maladies du foie et des reins, de la bronchite, du rhume, etc., et pour combattre l'obésité.

Le bain ture élimine par la sudation toutes les impuretés contenues dans le sang. La température du bain de vapeur ou bain ture doit-être de 55o à 70o centigrades et la durée du bain sera de 15 à 20 minutes et un peu plus s'il le faut, jusqu'à ce que le sujet transpire abondamment. Après le bain une lotion d'eau froide avec frictions.

Le Dr Alice Stockham dans "Tocologie" ou livre de la femme et le Dr Boller dans "Vigueur Virile" guide médical de poche à l'usage des hommes, donnent tous deux la description d'un bain ture économique à prendre chez soi.

LA CITE IDEALE

J.-J. Rousseau a dit que "les maladies du corps et les vices de l'âme proviennent de l'entassement des êtres dans les villes.

Aussi, faudrait-il absolument transformer les villes actuelles en s'inspirant de l'esprit et de la méthode qui ont contribué à créer les cités-jardins d'Angleterre, des Etats-Unis, de Bourges dans les Vosges françaises. Celle-ci représente la cité idéale et la cité de l'avenir.

Ce qu'il faut dans une ville idéale: beaucoup d'arbres purificateurs de l'air et surtout des arbres à essences riches en ozone.

Dans les habitations circulera jour et nuit un air pur. L'homme devra se nourrir d'aliments sains et rationnels. Il fera usage des bains d'air, de soleil, d'eau froide et eau chaude, ainsi que de culture physique. Le travail, le repos (délassement) et le sommeil y seront pour ainsi dire réglementés.

La ville d'Anvers était décidée à créer un immense parc de 90 hectares près de la porte de Wilryck qu'elle devait vendre par lots d'au moins 1000 mètres carrés

avec obligation d'y construire des maisons entourées de jardins.

Cette cité-jardin couvrira avec le parc public, une superficie totale de 300 hectares, ce qui fait qu'il y aura assez de verdure pour oxonizer l'air. Le coût de ce projet s'élève à 22 millions de francs (4,400,000 dollars).

La ville de Montréal se doit à elle-même d'expérimenter ce système de cité-jardin, en s'inspirant de ce qui s'est fait de mieux dans les autres pays. Il suffit de donner l'élan pour que ce projet aboutisse et fasse éclore des imitateurs, ce qui serait d'un grand bienfait pour une cité qui grandit de jour en jour et dont les logements parfois insalubres, sont absolument insuffisants et à des prix trop élevés.

HYGIENE DE L'HABITATION

Une maison pour être saine doit-être bâtie de préférence sur un sol élevé; loin des usines, de la fumée et de la suie; des écuries qui attirent les mouches; des boucheries, des poissonneries qui empestent et on choisira une maison dans une rue peu fréquentée, si on craint le bruit et la poussière.

Les chambres devront être orientées vers le sud ou tout au moins vers l'est ou l'ouest, mais jamais vers le nord.

Il faut éviter que les chambres soient humides. Les maisons humides ont les pierres ou les briques extérieures recouvertes de flocons blancs (signe d'humidité).

Avant de prendre possession d'une maison qui a déjà été occupée, il faut non seulement procéder à un nettoyage en règle, mais aussi à une désinfection complète, car les locataires précédents peuvent avoir laissés des germes de maladies infectieuses. Pour combattre ces germes, la propreté, la sécheresse et une aération abondante sont des facteurs qui peuvent déjà entrer en ligne de compte. Cependant la désinfection des planchers,

des murs, des plafonds, des meubles est préférable et plus efficace dans la destruction des germes infectieux.

Le meilleur désinfectant est celui qui non seulement détruit ces germes, tout en n'étant pas nuisible pour ceux qui le manipulent et ne pas être coûteux. Les meilleurs désinfectants sont le phénol et le formol.

Les pièces les plus grandes de la maison doivent toujours être réservées comme chambres où l'on dort et où l'on a l'habitude de se tenir. En aucun cas les pièces sombres ne seront utilisées comme chambres à coucher. Ces chambres serviront de débarras.

Les fenêtres devront laisser pénétrer la lumière solaire abondamment.

La maison doit être aérée jour et nuit au moyen d'une fenêtre ouverte, même en hiver. N'ayez aucune crainte, du moment que vous êtes bien couverts, vous n'en dormirez que mieux.

Les linoléums (prélarts) sont de beaucoup préférables aux tapis si on veut recouvrir les planchers mal joints ou en mauvais état.

Pour combattre la poussière dans les appartements on ne devra jamais employer le balai à sec. Pour balayer le parquet on se servira de vieux marc de café, de verdure, ou on humectera légèrement d'eau le plancher ou le prélart car rien n'est plus dangereux que de soulever la poussière. Certains objets doivent être nettoyés avec un linge humide et non sec.

Ainsi employer un plumeau pour enlever la poussière des meubles est une coutume absurde en ce sens que la poussière est chassée d'un côté pour aller se poser ailleurs après un certain temps, car la poussière peut rester en suspens en l'air très longtemps.

Les meubles vernis peuvent être nettoyés avec un linge légèrement humecté d'huile de pétrole. En hiver les tapis pourront être nettoyés avantageusement avec de la neige. Celle-ci non seulement enlève admirablement la poussière, mais avive les couleurs du tapis. Il suffit

de répandre une notable quantité de neige sur le tapis, de brosser vivement avec le balai, d'enlever la neige noir-cie qui a servi et de la renouveler pour continuer l'opération.

Une mauvaise habitude, c'est le battage des tapis dans les cours des habitations et parfois sur la rue. Cet usage devrait être interdit de même que le balayage à sec des trottoirs.

LA CHAUSSURE RATIONNELLE

Dans "La Santé pour Tous", je préconisais de porter des sandales pieds nus à la maison, à la campagne et sur les plages. Il est inutile que je revienne sur cette question qui a été tant de fois discutée.

Cependant je ne peux résister au plaisir de vous faire connaître que j'ai lu dans le "Courrier des Etats-Unis" un article de Pierre de Trévières sous le titre "Quinzaine élégante" que quelques belles dames ont lancé récemment la mode des sandales de Phryné et Pierre de Trévières ajoute: "Cet audacieux essai s'alliera sans doute avec la vogue des jambes et des pieds nus. Car, en certains salons, les Parisiennes oseront appliquer à ce point le système Kneipp et les promenades plantaires dans la rosée des carpettes de Smyrne."

Porter des sandales chez soi est excellent et salu-taire, mais encore faudrait-il que les femmes se décident à renoncer aux chaussures à talons hauts qui sont un défi au sens commun et surtout à l'hygiène.

En effet la hauteur extravagante de ces talons va à l'encontre des lois naturelles de l'équilibre. Car logiquement, le poids du corps doit porter sur toute la longueur du pied légèrement soulevé au talon. Aussi les contractions douloureuses des muscles des jambes et du bassin, obligés de retenir tout le temps un poids qui devrait reposer sur les assises naturelles, occasionnent-elles

des phlébites, des lésions veineuses et des varices des membres inférieurs.

La chaussure rationnelle doit-être à talons larges et bas et d'une forme telle, qu'elle laisse du jeu aux orteils, sans les comprimer et les faire chevaucher souvent les uns sur les autres.

Telle est et sera la chaussure de l'avenir du sexe faible et à plus forte raison l'homme doit-il l'adopter.

Plusieurs manufacturiers aux Etats-Unis ont déjà adopté la chaussure réformée.

LA REFORME DU VETEMENT

Pour la femme comme pour l'homme et les enfants les sous-vêtements les plus hygiéniques sont ceux tricotés à mailles larges laissant passer l'air et permettant à la peau de respirer convenablement.

Le lin tricoté à mailles larges exerçant une friction un peu rude sur la peau, fait circuler le sang et nettoie les détritits organiques sortants du corps. Le corps est par conséquent toujours sec, l'évaporation de la sueur se faisant rapidement. Le lin à gros fil ne collant pas à la peau, est particulièrement recommandé.

Les sous-vêtements de soie et de laine ne valent rien pour être appliqués directement sur la peau, de même que le coton ordinaire et la toile trop fine.

Il est inutile que je revienne de nouveau sur cette question du sous-vêtement hygiénique, car il n'y a pas longtemps encore, qu'elle a été discutée longuement avec un médecin peut-être très savant sur certaines questions d'hygiène, mais ignorant la méthode naturelle et s'en-têtant dans de vieux errements.

D'ailleurs je suis assez connu à Montréal et ceux qui connaissent mes idées et ont suivi mes conseils, ont tout lieu d'être satisfaits de les avoir mis en pratique.

Pour la femme. — Celle-ci ne portera ni ceinture serrante, ni corset, ni jarretières, qui arrêtent la circula-

tion du sang et le jeu des organes. Le corset sera remplacé par un soutien gorge en tissu ferme, flexible et ajouré et les jarretières par des jarretelles.

Elle portera la chemise américaine, le pantalon ou la combinaison en tissu de lin ou de coton d'Égypte.

En été, les vêtements de dessus seront de toile claire et lavable et en hiver les vêtements seront en gros drap clair de préférence. Les vêtements foncés sont anti-hygiéniques. Le blanc est un mauvais conducteur de la chaleur et du froid, ce qui fait qu'en été les vêtements blancs sont plus frais et en hiver plus chauds.

Les jupons longs sont à proscrire parce que quand ils traînent par terre, ils recueillent la poussière, les crachats et sont en un mot des nids à microbes.

Les robes devraient être très simples.

En hiver le sweater (ou jaquette) de laine blanche tricotée est ce qu'il y a de mieux, de plus chaud, de plus hygiénique.

En été porter des bas de coton d'Égypte écrus ou bruns (exclure les noirs) légers. En hiver les mêmes bas plus épais.

En ce qui concerne la chaussure voir l'article sur la chaussure rationnelle. En été de préférence des chaussures jaunes ou de toile blanche et l'hiver des chaussures recouvertes d'une claqué (galoche) de feutre avec semelles en caoutchouc (absolument nécessaires au Canada, pays de neige et d'humidité).

Les gants seront de fil blanc l'été et de laine blanche l'hiver. Les gants de peau sont anti-hygiéniques, empêchant la circulation du sang et la peau de respirer.

Le chapeau sera léger. Les épingles pour le maintenir courtes et la pointe recouverte.

Le port des faux cheveux est absolument condamnable car ce sont des nids à poussière et à microbes. Éviter de teindre les cheveux. Ceux-ci seront lavés soigneusement au moins une fois par semaine, séchés con-

venablement avec des serviettes chaudes ou au soleil en été.

Pour l'homme. — En règle générale l'homme ne devrait pas porter de chapeau noir et dur. Un chapeau clair, léger et mou est préférable de même qu'une casquette claire en tissu léger ou un chapeau de paille l'été.

Costumes clairs en été et le veston est préférable.

Les chaussures (voir article sur "La chaussure rationnelle") seront de cuir jaune et ventilées et à jour pour l'été.

Porter des bretelles au lieu de ceinture.

La chemise sera en tissu perméable (lin ou coton d'Égypte). Le col sera souple, car les manchettes et les faux-cols ont des absurdités, et quant au faux-col, c'est un véritable carcan qui devrait être abandonné.

Pour tous. — Avoir soin de changer de vêtements de corps pour la nuit (chemise de nuit ou pyjama) est une règle indispensable.

LA QUESTION SEXUELLE

Dans le numéro de janvier 1914, de la revue "Pour vous Mesdames", M. Théodore Franceœur signalait l'immoralité de la jeunesse, disant : "qu'à Montréal le mal est épidémique, qu'il monte des bas-fonds de la crapule vers les classes supérieures, et redescend vers la canaille, avec des raffinements de corruption."

Et dans le même numéro, Gétane de Montreuil, insérait le curieux paragraphe suivant :

"Il faut que la pourriture morale soit bien répandue parmi la jeunesse du siècle présent, pour qu'on en soit venu, dans les grandes villes, à considérer la nécessité d'enseigner dès l'école, certains soins d'hygiène sexuelle. Pour garder la pureté des mœurs, n'est-il pas dangereux d'éveiller des curiosités précoces sur certains sujets? La conservation de quelques être débilités par des vices ata-

viques ne mérite pas qu'on risque la défloration systématique de la candeur."

Eh! bien, je ne suis pas du tout de l'avis de Gaëtan de Montreuil, car c'est un tort de laisser les enfants d'un certain âge dans l'ignorance complète des soins indispensables d'hygiène sexuelle et même des questions sexuelles, car c'est de cette ignorance et du défaut d'instruction que naît l'immoralité, comme aussi de la lecture de vulgaires romans populaires qui faussent l'esprit des enfants.

Il existe d'excellents ouvrages, qui peuvent et devraient être lus par tout adulte, par tout adolescent, par tout petit garçon. La vérité doit apparaître à tous, dissipant les préjugés, ce qui mettra un terme à la perte immense de force vitale des inconscients.

Socrate a dit : "L'ignorance est le vice."

Dans son livre "Comment former un esprit" le Dr Toulouse, envisage les principes de morale sexuelle disant qu'il faut instruire les enfants sur l'instinct sexuel, faisant remarquer avec raison, que bien avant l'adolescence, les garçons, surtout, sont instruits des choses de la vie par leurs camarades plus grands et comme ces notions, leur sont transmises enjolivées par le traducteur, ils en perçoivent des idées obscènes, fausses et basses, capables de pervertir les esprits les plus sains.

Aussi un enseignement normal et propre serait-il préférable à cette instruction clandestine.

Le Dr Toulouse ajoute : "Les soins physiques sont plus appropriés et plus efficaces, à mesure qu'ils sont plus éclairés. On ne voit pas comment on obtiendrait, des petites filles, des pratiques de propreté bien acceptées, sans satisfaire leur curiosité naturelle.

Mais l'hygiène doit-être là, plus encore qu'ailleurs, défensive contre les germes de maladies apportés du dehors. Si on apprend aux enfants que telles maladies se communiquent par telles causes, pourquoi passer sous silence des affections plus redoutables.

Aussi des médecins et des hommes vertueux, à l'instigation du docteur Fournier ont-ils fondés en France 'La Ligue de Prophylaxie sanitaire et morale', dont le but est de prévenir et non de guérir après, car combien de jeunes gens déplorent des corruptions physiques et des infirmités acquises par ignorance.'

Les jeunes gens non instruits de certains dangers qui les menacent s'adonnent au vice à l'insu des parents, contractant des maladies honteuses qui s'aggravent par le silence et le secret qu'ils gardent et contaminent à leur tour d'autres jeunes gens et c'est ainsi que nous voyons les maladies sexuelles se répandre d'un façon inquiétante.

Quant aux soins d'hygiène sexuelle, ils sont absolument indispensables pour prévenir non seulement les maladies, mais il est à remarquer que les personnes qui sont ennemies de toute règle hygiénique sont des êtres anormaux et immoraux.

Le Dr Boller dans son guide médical du poche "Vigueur Virile" parlant de la question sexuelle dit: "C'est un trésor (la source de vie) que partout la race humaine dépense follement et criminellement. Ces excès résultent d'une sensualité morbide. Jeunes gens, jeunes filles, hommes, femmes, tous périssent par manque de connaissance. L'ignorance n'est pas une excuse; elle ne peut sauver personne".

LES DANGERS ET L'INUTILITE DE LA VACCINATION

Le Dr Boucher, médecin-major retraité, parlant de l'inutilité de la vaccine vis-à-vis de la variole à une conférence donnée à la Société Végétarienne de France le 10 février 1912 disait en résumé ce qui suit :

"La variole apparut toujours sous ses formes les plus graves et les plus étendues chaque fois qu'il y a eu guerre, invasion, insuffisance des récoltes, souffrances et misères des peuples. Exemple le plus rapproché: l'épi-

démie qui eut lieu pendant la guerre des Balkans.

Des épidémies formidables de variole eurent lieu au moyen-âge (époque où l'hygiène était exclue), durant la Fronde (années de misères et de détresses), lors de la Révolution française, les guerres du premier Empire, et, enfin, la formidable épidémie variolique de 1870, sévissant sur une population vaccinée et déjà presque toute entière revaccinée, quoique disent les vaccinateurs. La variole, comme vous voyez étant bien une expression de la grande misère des peuples, ne se trouve pas influencée par la vaccination.

De 1870 à 1873, malgré les revaccinations répétées à ce moment, il y eut 200,000 victimes (statistiques de Vacher).

De 1900 à 1909 inclus, au lieu de la disparition du mal, il y a eu à Paris 8,000 cas de variole ayant occasionné 951 décès, bien que toute la population ait été vaccinée de père en fils depuis plus de cent ans.

En considérant que de 1803 à 1869, il y eut en France 150,000 décès par variole et que de 1869 à 1900 (période de vaccination intense), il y en eut plus de 250,000, comment peut-on soutenir sérieusement l'efficacité de la vaccine.

A remarquer que plus on vaccine, plus il y a de variole. Exemple la Bavière. De 1860 à 1865, vaccination simple, 1641 décès varioliques. De 1881 à 1886, vaccination intense, 2053 décès varioliques (statistiques du Dr Vogt, professeur à l'Université de Berne).

Voici un tableau comparé de la mortalité en Suisse et à Paris, très suggestifs: En Suisse, où la moitié de la population n'est pas soumise à l'obligation vaccinale, sur les 3 millions d'habitants de 1895 à 1903, il y a eu 88 morts, tandis qu'à Paris, où tout le monde est vacciné, sur les 2,400,000 habitants, on observe dans la même période 1895 à 1903, 859 décès (Bulletin des Statistiques).

En Angleterre aussi, plus l'on vaccinait autrefois, plus les décès augmentaient. C'est en raison de ces ré-

sultats désastreux que la Suisse et l'Angleterre ont supprimé l'obligation de la vaccination. C'est pour ces mêmes motifs que le Grand Duché de Luxembourg et la Belgique ont refusé jusqu'ici d'imposer une loi obligatoire."

Monsieur H. Piéron, directeur du Laboratoire de Psycho-Physiologie de la Sorbonne, disait dernièrement que c'est grâce aux travaux de Charles Richet, qu'on sait actuellement que la vaccination ne se manifeste pas toujours, et même qu'il se produit un phénomène inverse, loin de rendre réfractaire, une première atteinte rendrait au contraire plus sensible à une invasion nouvelle."

La vaccination quelle qu'elle soit offre des dangers réels, l'inoculation jennérienne étant formée des humeurs issues des ulcérations de génisses atteintes de fièvre au moins 6 fois par année et malgré la glycérine servant à diluer la lymphé, le vaccin reste dangereux et nocif.

Le Médecin Inspecteur Général Delorme, seul de l'Académie, osa nettement affirmer sa conviction scientifique contre le tout-puissant Institut Pasteur en soutenant la vérité médicale aussi bien que le bon sens, et en s'élevant contre ces procédés meurtriers, contre ces virus ou poisons certains de l'organisme.

Le philosophe allemand Kant disait dès 1804 "qu'il appréhendait les plus dangereuses conséquences de l'absorption d'un miasme brutal par le sang humain, ou du moins par la lymphé."

Et combien il avait raison car la vaccination amène à sa suite le cortège des maladies infectieuses, la syphilis, le cancer, la lèpre, etc.

Ainsi en France, en janvier 1914 (malgré la vaccination anti-typhique) sur 367 garnisons, 125 présentaient des cas de maladies épidémiques telles que la fièvre typhoïde, la fièvre muqueuse, etc., soit au total 250,000 malades. Même la peste a fait son apparition dans le midi de la France dans ces temps derniers.

Les végétariens qui ont rejeté de leur alimentation

toutes substances animales comme malfaisantes, doivent aussi repousser toute inoculation de toxines secrétées par des organes malades et infectés.

Le meilleur moyen de s'immuniser contre les maladies infectieuses c'est d'employer une alimentation hygiénique et naturelle, de faire de la gymnastique respiratoire, de prendre des bains d'air, de soleil, d'employer l'eau froide en applications douces pour faire rayonner notre calorique, activer et régulariser notre circulation sanguine, d'observer une propreté méticuleuse, de s'abstenir de boissons alcooliques, en un mot de suivre une hygiène sévère.

L'ALCOOLISME

Cette question de l'alcoolisme est à l'ordre du jour de tous les pays, qui ne savent comment la résoudre.

En effet, chacun répète qu'il est impossible de supprimer le commerce de l'alcool et que cela a été démontré d'une manière incontestable.

Sur ce point les économistes se sont montrés et se montrent encore véritablement aveugles.

Car, comme le professeur Forel de l'Université de Zurich, je dirai "qu'il faut, en effet, avoir la vue bien courte pour trouver dans les produits de l'industrie de l'alcool une source de richesses et de bien-être pour les nations. Quelle somme de travail, de forces humaines, de terrain précieux, n'est pas employée à produire cette substance néfaste qui, tout au plus bonne dans l'industrie et la pharmacie, ne nourrit pas, ne fortifie pas, mais détériore à petit feu l'organisme et fait ainsi dégénérer la race entière de corps et d'âme! Si ce n'était si triste, il serait vraiment risible d'observer le grand sérieux avec lequel de hauts fonctionnaires, voire même des savants, supputent et calculent le produit des impôts sur les boissons distillées et fermentées, des droits sur leur importation, de leur exportation, ou encore du monopole de

leur fabrication, etc. Il est vraiment singulier de voir comment on équilibre le budget des Etats à l'aide de l'intoxication alcoolique du peuple et comment on fait croire aux gens, ou l'on s'imagine soi-même, que l'on accomplit là un chef-d'œuvre d'économie politique. En réalité, on ne fait rien d'autre que de sacrifier la force et la santé de la nation à un Moloch, qui, pour remercier le fisc de l'avoir repu de la moëlle du peuple, secrète abondamment à son usage, l'argent qu'il a extorqué sans peine aux pauvres inconscients leurrés et épuisés par lui. Ce genre d'économie politique ne mérite qu'une qualification: mensonge et escroquerie."

Ce langage énergique et sincère du professeur Forel ne peut être réfuté et devrait faire réfléchir les gouvernants.

Car l'alcool est le plus grand pourvoyeur des hôpitaux, des asiles d'aliénés, des incurables, des maisons de correction, des prisons, etc., et si vous calculez les dépenses nécessitées par l'entretien de tous ces établissements et en y comprenant le soulagement des misères sans nombre qui proviennent des alcooliques invétérés, faites la comparaison avec les revenus que l'Etat retire des impôts perçus sur cette boisson néfaste et la conclusion qui s'impose serait, que l'Etat devrait, sinon, interdire carrément la fabrication, tout au moins en réglementer sévèrement la vente.

Darwin, Gladstone, Cobden, Aug. Comte, etc., ont déclaré que les habitudes des boissons alcooliques (même soi-disant modérées) font encore plus de mal au peuple que la guerre, la peste et la famine réunies.

Lors de l'adoption du fameux bill des licences par le Parlement de Québec, on a eu tort de retrancher la clause 35 de ce bill ainsi conçue: "1103a.—Toute personne qui annonce en vente des liqueurs enivrantes au moyen d'annonces illustrées, suggestives et de nature à induire le public à croire que l'usage des liqueurs enivrantes augmente les forces intellectuelles ou physiques,

est passible d'une amende de trente piastres et des frais pour la première offense et, à défaut de paiement, d'un emprisonnement pendant une période n'excédant pas un mois . . .”

Aussi, depuis que cette clause du bill a été remise à une autre session, voyons-nous les journaux continuer à reproduire les annonces des empoisonneurs publics vantant les bienfaits de leurs drogues.

Pourquoi aussi ne pas avoir adopté une clause punissant comme en Belgique (Loi concernant l'ivresse publique), les cabaretiers, débitants, ainsi que préposés, à 10 dollars d'amende, qui auront servi des boissons enivrantes à des personnes manifestement ivres, ou à un mineur âgé de moins de 16 ans accomplis si celui-ci n'est sous la surveillance d'une autre personne et en cas de récidive, la peine serait portée au double et ensuite la licence supprimée.

Il est heureux que dans un avenir prochain les bars seront supprimés et remplacés par des cafés genre européen et si on n'y débitait que de la bière et du bon vin ce serait déjà un progrès immense, auquel tout le monde applaudirait sincèrement.

Savez-vous quelle a été la consommation de l'alcool en Angleterre pour l'année 1913? 835 millions de dollars, soit 25 millions de dollars de plus qu'en 1912. La moyenne par tête de l'argent dépensé pour les liqueurs est de 18 dollars par personne. Et les journaux croient que ce n'est pas une preuve de l'intempérance des Anglais et ils y voient au contraire une preuve de progrès du commerce ! !

Rappelez-vous ce que le professeur Forel a déclaré et vous constaterez une fois de plus que plus la consommation d'alcool augmente, plus l'on s'attache à déclarer que c'est une preuve de progrès du commerce. Apparemment oui, mais les conséquences aussi qui n'entrent pas en ligne de compte!

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DE LA VOIRIE

Chaque année, au mois de mai, revient sur le tapis la question des rues mal entretenues à Montréal et on peut se rendre compte que plus cela change, plus c'est la même chose.

En 1913 on avait eu l'idée baroque de décréter un seul jour de nettoyage complet comme si ce nettoyage ne devrait pas se renouveler obligatoirement au moins une fois par semaine.

Cette année, on parle d'une période de cinq jours pour le grand nettoyage des cours et des ruelles sous les auspices de la ligue d'embellissement et d'après le programme adopté, il est évident que pendant quelques jours la ville de Montréal n'aura plus la réputation d'être la ville la plus malpropre de l'Amérique, mais encore une fois ce remède ne durera que l'espace d'un matin!

Toutes ces tergiversations ne serviront à rien, aussi longtemps que la municipalité ne se décidera pas à adopter un règlement dans le genre de celui de la ville de Liège (Belgique) ainsi conçu :

REGLEMENT DE POLICE CONCERNANT LA PROPRIETE ET LA SALUBRITE DE LA VOIE PUBLIQUE

Du nettoyage de la voirie

Art. 1er.—Chacun est tenu de nettoyer ou de faire nettoyer la partie de voirie qui se trouve devant sa demeure ou sa propriété.

Art. 2.—L'obligation du nettoyage incombe en règle générale, pour chaque immeuble, au principal occupant.

Si l'immeuble est occupé à la fois par le propriétaire et par un ou plusieurs locataires, le propriétaire est considéré, au point de vue du présent règlement, comme étant le principal occupant.

Si l'immeuble est occupé par un locataire principal et des sous-locataires, l'obligation incombe au locataire principal.

Si, parmi les différents locataires, aucun ne peut être considéré comme principal occupant, l'obligation reste à charge du propriétaire.

Si l'immeuble n'est pas loué, l'obligation est également à charge du propriétaire.

L'usufruitier est tenu des mêmes obligations que le propriétaire.

En ce qui concerne spécialement les établissements et édifices publics, l'obligation du nettoyage incombe aux concierges, portiers ou gardiens des dits bâtiments; en l'absence ou à défaut d'un tel préposé, l'obligation incombe à celui qui a la direction de l'établissement ou édifice public.

Art. 3.—Le nettoyage est obligatoire chaque jour, à l'exception des dimanches et des jours fériés légaux, savoir: l'Ascension, l'Assomption, la Toussaint, la Noël, les lundis de Pâques et de la Pentecôte, le jour de l'an et le 21 juillet.

Le nettoyage s'exécute aux heures suivantes :

a) les lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi : pendant les mois d'avril, mai, juin, juillet, août et septembre, avant 8 heures du matin;

pendant les mois d'octobre, novembre, décembre, janvier, février et mars, avant 9 heures du matin;

b) le samedi et la veille des jours fériés légaux : pendant les mois d'avril à septembre inclus, entre 5 et 6 heures du soir ;

pendant les mois d'octobre à mars inclus, entre 3 et 4 heures du soir.

Art. 4.—Le nettoyage doit se faire sur toute l'étendue de chaque demeure ou propriété le long de la voie publique, et jusqu'au milieu de la voirie, sans toutefois dépasser une largeur de six mètres.

Art. 5.—Le nettoyage s'effectue de la manière suivante:

Les immondices sont balayées et mises en tas sur le point de séparation de chaque demeure ou propriété, et vers le bord extérieur de la rigole qui longe le trottoir ou accotement.

En temps de sécheresse, le balayage est précédé d'un arrosement tel que la poussière n'incommode pas les passants ni les voisins.

Les samedis, et la veille des jours fériés, comme aussi dans tous les cas où un simple balayage ne suffit pas pour rendre la voirie complètement propre, il est procédé en outre à un nettoyage à grande eau.

Les habitants doivent veiller à ce que les rigoles d'écoulement qui bordent leurs demeures ou propriétés, soient constamment tenues libres.

Il est interdit: a) de faire passer les immondices dans les grilles d'égout, et, en général, de rien jeter dans celles-ci qui puisse les obstruer; b) de laisser séjourner des eaux savonneuses sur la voie publique.

L'enlèvement des produits du balayage se fait par les soins du Service du nettoyage public.

§ 2—Des mesures prescrites en temps de neige et de glace

Art. 6.—En temps de neige, les habitants sont tenus de balayer la neige tombée sur la voirie devant leurs demeures ou propriétés.

Ils doivent, à cet égard, obéir à toutes les réquisitions de la police.

Ils pourront, afin de faciliter le travail, répandre du sel en quantité suffisante pour fondre la neige.

Art. 7.—Lorsqu'il y a du verglas, ou que la neige gelée ou durcie rend la circulation difficile, les habitants doivent répandre du sable ou des cendres menues sur les trottoirs ou accotements qui bordent leurs demeures ou propriétés, et sur la partie de rue ou de chaussée dont le nettoyage leur incombe, comme il est dit ci-dessus.

Art. 8.—Lors du dégel, et aussitôt qu'ils en sont requis par la police, les habitants doivent faire briser les glaçons accumulés devant leurs demeures ou propriétés, et les réunir ensuite en tas.

Art. 9.—Les règles établies par les articles 2, 4 et 5 concernant le nettoyage de la voirie, sont applicables à l'exécution des dispositions contenues dans les articles 6, 7 et 8 ci-dessus.

§ 3.—De l'enlèvement des cendres et résidus ménagers

Art. 10.—Les habitants peuvent déposer sur la voie publique, pour être enlevés par le Service du nettoyage public, les cendres et résidus ménagers provenant de l'intérieur de leurs habitations.

Ces cendres et résidus ménagers doivent, par les soins de chaque intéressé, être mis dans des baquets ou autres récipients, étanches et en bon état, et confectionnés de manière à pouvoir être facilement déversés par les charretiers du Service du nettoyage public.

Art. 11.—Le poids de ces baquets, avec leur contenu, ne peut être supérieur à 30 kilogrammes.

Ils ne peuvent être remplis qu'à moins de 10 centimètres en-dessous du bord.

Il est interdit d'y mettre d'autres matières que des cendres et résidus ménagers provenant de l'intérieur des habitations.

Art. 12.—Le Collège des Bourgmestre et Echevins porte à la connaissance des habitants, par des avis spéciaux, les jours et heures auxquels a lieu, dans les diverses rues, l'enlèvement des cendres et résidus ménagers.

Les habitants font déposer en temps utile leurs baquets sur le bord du trottoir ou de l'accotement, devant leurs demeures.

Il est interdit de déposer des baquets aux cendres sur la voirie, en dehors des jours et heures fixés.

L'enlèvement des cendres et résidus ménagers n'a jamais lieu le dimanche ni les jours fériés légaux.

Art. 13.—Les habitants doivent rentrer leurs baquets

à l'intérieur de leurs habitations, au plus tard une demi-heure après que le contenu en a été déversé dans les charrettes du Service du nettoyage public.

Art. 14.—Il est interdit aux chiffonniers ou toutes autres personnes de répandre sur la voirie le contenu des baquets déposés sur la voie publique.

§ 4.—De quelques dispositions particulières prescrites dans l'intérêt de la propreté et de la salubrité de la voirie.

Art. 15.—Il est interdit de battre ou secouer des tapis, paillassons, couvertures, matelas, literies, ou autres objets analogues, sur la voie publique, ou aux fenêtres ou balcons donnant sur la voie publique.

Art. 16.—Il est interdit de jeter ou laisser écouler des eaux ménagères ou des liquides sales quelconques, comme aussi d'y déposer ou abandonner des matières fécales, ni aucune ordure de quelque nature que ce soit.

Art. 17.—Il est défendu de jeter dans les urinoirs publics des matières ou objets de nature à les obstruer.

Art. 18.—Il est interdit de jeter, déposer ou abandonner sur la voie publique, des morceaux de papier, des pelures d'oranges, des décombres, débris de poterie, verres cassés, ou autres objets analogues susceptibles de souiller la voie publique.

Art. 19.—Il est interdit de former sur la voie publique aucun dépôt d'immondices, boues, déchets ménagers quelconques, cendres, neiges, glaçons, terres, pierres ou matériaux, herbes, plantes, et débris de jardinage ou de culture, provenant de l'intérieur des habitations, jardins, enclos ou dépendances quelconques.

Art. 20.—Les habitants doivent arracher les herbes croissant sur la voie publique en face de leurs demeures ou propriétés, dans les limites et conditions indiquées ci-dessus pour le nettoyage de la voirie.

Art. 21.—Tout habitant qui fait charger ou décharger des marchandises, matériaux ou objets quelconques sur la voie publique, est tenu de faire enlever, immédia-

tement après le chargement ou déchargement, tous les résidus, foin, paille, etc., qui pourraient être demeurés sur le sol.

Art. 22.—Le Bourgmestre peut, par mesure spéciale, et aux conditions qu'il indiquera, autoriser à couvrir d'une couche de tan ou de sable, la partie de la rue longeant la demeure d'une personne malade.

§ 5.—Contraventions et pénalités

Art. 23.—En cas d'infractions aux dispositions qui précèdent, une copie des procès-verbaux est adressée aux contrevenants, dans les quarante-huit heures de la constatation des infractions.

Art. 24.—Les contrevenants seront punis des peines de police.

Art. 25.—L'Administration communale fera exécuter d'office les travaux prescrits ci-dessus, que les particuliers n'auront pas effectués dans les délais voulus.

Elle fera de même enlever d'office tous objets qui auraient été déposés ou abandonnés sur la voirie au mépris du présent règlement.

Le montant des frais à en résulter sera réclamé aux contrevenants, en justice s'il y a lieu, sans préjudice aux peines encourues.

Il faudrait surtout interdire le balayage à sec non seulement aux habitants, mais aussi aux employés de la ville, car il est absolument anti-hygiénique de soulever la poussière des villes qui contient des milliers de microbes et des germes de maladies.

Vouloir faire nettoyer la voirie même par un millier d'hommes, c'est une utopie à moins que les trottoirs soient minutieusement entretenus par les habitants et il ne resterait plus que le milieu de la voirie qui pourrait être fait assez rapidement, grâce aux balayeuses et arro-

seuses mécaniques. Il ne s'agit pas de nettoyer le milieu des rues et laisser les trottoirs dans un état malpropre et quant à faire exécuter ceux-ci par des hommes de la corporation de la ville, il n'y faut pas songer, car il faudrait une armée formidable capable de faire la besogne qui incombe aux habitants et qui devraient y être astreints. Ce n'est qu'une habitude à prendre.

Qui n'a pas entendu parler de la propreté hollandaise, suisse ou belge. En Belgique par exemple, les façades des maisons en pierre de taille sont savonnées et les trottoirs nettoyés à grande eau plusieurs fois la semaine.

A ce propos, Victor Hugo dans son ouvrage "En voyage France et Belgique", dit: "Quant à la propreté belge, voici ce que c'est: toute la journée, toutes habitantes, servantes et maîtresses, duègues et jeunes filles, sont occupées à nettoyer les habitations, c'est-à-dire lessiver, savonner, fourbir, brosser, peigner, éponger, tripoliser, curer, et recurer, si bien que la Belgique est le pays au monde où les maisons et les rues sont les plus propres."

A PROPOS DES ABATTOIRS

Existe-t-il au monde des établissements laissant dans notre esprit une impression plus pénible que ces immenses boucheries où chaque jour des milliers d'animaux (nos frères inférieurs) sont égorgés sans merci.

La grosse majorité de l'univers croirait que la terre va s'effondrer sous ses pas si elle ne pouvait satisfaire son appétit insatiable pour la chair des animaux.

Par ignorance, bien des gens se figurent, et parmi eux il y a de nombreux médecins, que si l'on ne fait pas usage de chair animale il est impossible de vivre et de résister au travail le plus dur, chose absurde et qui est démontrée dans cet ouvrage.

En attendant que l'humanité revienne à de meilleurs sentiments et soit en état de comprendre les bienfaits du végétarisme (ce qu'une grande partie de la race hindoue

a bien compris) et en attendant que cette compréhension amène la disparition complète des abattoirs, je crois qu'il serait de bonne guerre de parler ici d'un de ces établissements qui déshonore la ville de Montréal par les odeurs nauséabondes qui s'en échappent et répandent la peste dans le populeux quartier de Delorimier.

Rien de plus infect que ces émanations pestilentielles et cependant les pouvoirs publics ne sont guère intervenus jusqu'à présent.

Il est évident que la société qui exploite les abattoirs de Montréal cherche à se faire exproprier en se faisant indemniser largement pour pouvoir s'installer ailleurs. A mon avis, la ville de Montréal devrait demander l'expropriation forcée pour cause d'"insalubrité publique" et sans aucune indemnité.

Dans l'ancien temps des gens qui auraient empesté ainsi leurs semblables eussent été pendus haut et court.

Ce qui est le plus révoltant dans cette affaire c'est qu'il paraît qu'un médecin dont les sens olfactifs doivent être totalement insensibilisés, a fait son rapport par lequel il prétend qu'il n'y a pas de mauvaises odeurs.

En attendant, tous les habitants du quartier Delorimier souffrent de cet état de choses et sont obligés de se calfeutrer dans leurs demeures ou se bouchent les narines pour éviter de respirer ces odeurs de cadavres en décomposition et que l'on fait incinérer.

POURQUOI L'ALLEMAGNE A ENTREPRIS LA GUERRE !

Quoique la Belgique soit forcément très industrielle, le peuple en général est connu de temps immémorial comme aimant par-dessus tout l'agriculture et nous savons que les peuples agriculteurs sont les gens les plus paisibles mais aussi les plus courageux.

La France qui est un pays essentiellement agricole payait cependant avant la guerre, aux moissonneurs belges, chaque année, 20 millions de francs en salaires.

Les belges, à la campagne surtout sont quasiment végétariens quand ils ne le sont pas complètement. Ce petit peuple a toujours fait l'admiration de l'univers par son commerce, son industrie, son agriculture, son goût pour les arts et les sciences.

L'Allemagne elle, a voulu étonner le monde par son industrialisme de mauvais aloi, en fabriquant à outrance de la camelotte, du tape à l'œil comme on dit vulgairement, et ne parvenait pas malgré ses nombreux commissaires-voyageurs doublés d'espions, à écouler toute cette camelotte et faire honneur à ses affaires.

En définitive, l'Allemagne était mille fois plus industrielle qu'agricole. En effet, en 1911, le bureau central de Berlin fit une publicité retentissante pour caser 650 ouvriers agricoles contre 180,000 ouvriers de l'industrie.

La supériorité des produits fabriqués en France et en Belgique était un vrai cauchemar pour l'Allemagne et nous voyons aujourd'hui que dans les pays occupés provisoirement par elle, l'Allemagne emploie tous les moyens possibles soit pour détruire le commerce et l'industrie des Français et des Belges, soit qu'elle essaie de surprendre leurs secrets de fabrication.

Avec son esprit de domination l'Allemagne avait donc tout intérêt à déclarer la guerre aux autres peuples, quoique cette action lui coûtera cher un jour et qu'elle paiera par la ruine complète de son commerce et de son industrie, la perte complète de ses colonies, et elle sera en butte au mépris, à la haine et au peu de confiance des autres peuples.

Ce qu'on ne peut mettre en doute, c'est que toute l'Allemagne (à part quelques rares exceptions) était composée en grande majorité de gros mangeurs qui engloutissaient avant la guerre des quantités énormes de viande

de porc, de saucissons de toutes espèces, etc., (des délicatesses), le tout abondamment arrosé ou noyé avec des quantités de bière.

Ce n'est pas possible qu'un peuple qui se goinfre de pareille façon possède des manières chevaleresques. Tous ces généraux, toute cette soldatesque prussienne comme les Von Bissing, etc., ne sont que des brutes à face humaine. Ce ne sont certainement pas des végétariens car celui qui ne mange pas de viande ou n'en mange qu'avec parcimonie et n'use pas d'alcool ne peut pas être une brute.

Tous ces Allemands ont le cerveau obscurci par l'alcool et une nourriture peu raffinée et trop abondante.

Avec leurs grossiers instincts, leur manque de finesse et leur lourdeur habituelle ils n'ont jamais pu comprendre les autres peuples et se sont imaginés malgré leur infériorité manifeste qu'ils étaient au-dessus des autres.

Ils se sont figurés asservir les autres peuples à leurs méthodes barbares et ils se sont trompés étrangement.

Ces gens-là n'ont jamais rien inventé, ce sont tout bonnement des imitateurs et des contrefacteurs.

Depuis Wagner, ils n'ont plus un seul compositeur célèbre, pas un seul peintre, pas un seul sculpteur de talent, pendant qu'en Belgique et en France, les musiciens, les écrivains, les peintres et les sculpteurs obtiennent un succès retentissant.

C'est le militarisme prussien qui a changé complètement l'ancienne Allemagne, par son éducation barbare, sanguinaire, exempte de libertés.

Les Allemands ont voulu cette guerre dans laquelle ils emploient des méthodes inhumaines, mais ils seront vaincus complètement dans les plaines de la Westphalie et leurs usines Krupp seront à jamais détruites. Ils seront vaincus par les races plus intelligentes, plus humaines, plus intellectuelles et plus civilisées.

Ce sera le triomphe de la civilisation, dont les figu-

res dominantes sont sans contredit la France et la Belgique, contre la barbarie teutonne.

C'est un grand malheur que cette guerre, car outre les millions d'hommes tués, blessés et surtout estropiés, la destruction de monuments splendides et incomparables, la ruine de nombreuses industries et de magnifiques terres impropres pour quelque temps à la culture, si on calculait tout ce qu'on a dépensé en armements, vaisseaux coulés, avions détruits, munitions de toute espèce; on reculerait effrayé du nombre total de milliards dépensés follement et forcément à cause d'un peuple stupide et barbare qui a voulu cette guerre.

Calculez ce qu'on aurait pu faire avec tous ces milliards qui s'en sont allés en fumée; combien on aurait pu fertiliser et ensemercer des contrées encore vierges; que d'arbres fruitiers, de céréales aurait-on pu faire produire pour l'alimentation du globe; que de soulagements aux nombreuses infortunes de millions de malheureux et miséreux qui peuplent l'univers. En employant une petite partie de tout ce qui a été détruit et dépensé inutilement on aurait pu créer partout des écoles ménagères modèles pour y enseigner pratiquement les bienfaits du végétarisme, de l'hygiène et de la vie naturelle et c'eût été un pas immense vers le mieux-être, vers la paix et l'union universelles. C'est l'Allemagne qui devra supporter la responsabilité entière de tout ce qui aura été détruit et dépensé inutilement.

Cependant, malgré toutes les pertes subies et à subir, cette guerre était pour ainsi dire nécessaire, parce que l'Allemagne n'aurait jamais accepté le désarmement et le militarisme prussien devenait par trop envahissant. C'est donc un bienfait d'arriver à détruire ce militarisme prussien et de faire triompher les idées de progrès, de justice et de saine civilisation qui sont l'apanage des pays alliés de l'entente, et ce sera un beau jour dans l'histoire universelle que celui du triomphe prochain et définitif des armées alliées.