

Pour un Naturisme Prolétarien

NATURISME et INSTINCT

Cette série d'articles — dont un livre sortira peut-être — a été préparé par une enquête. Vingt revues en ont donné le texte. Des gens illustres — chefs d'écoles naturistes — et des gens obscurs y ont répondu. Chacun compte que je proclamerai sa doctrine comme la meilleure. Les fidèles de telle ou telle doctrine alimentaire m'ont mis en garde contre toute infidélité à leur orthodoxie, et parfois sur un ton presque menaçant. « Hors de moi, pas de salut ! », semblaient-ils dire.

Tant de curiosités impatientes eussent suffi à me faire rentrer sous terre. En fait, j'ai failli renoncer à écrire ces pages. Car je mesure toutes les déceptions qu'elles vont causer, toutes les colères qu'elles vont soulever. Déjà j'entends les railleries des gens sûrs d'eux-mêmes : « Que d'erreurs, que d'incertitudes ! » Les personnes de bon sens, conscientes de leur incompetence et désireuses de s'instruire, seront déçues ; il leur faut **la vérité** ; or où est la vérité parmi tant de doctrines contradictoires ? Si je leur dis : « La science n'a pas encore tranché entre telles ou telles hypothèses », elles accuseront les savants de se perdre en vaines querelles, de poursuivre des recherches inutiles ou à résultats lointains et de ne pas s'attacher à l'essentiel, c'est-à-dire à comparer entre elles, « toutes choses égales d'ailleurs » (selon la formule consacrée), les diverses thèses en présence. Mais plus déçus encore, plus vèxés, plus agressifs vont être les chefs d'écoles et leurs disciples orthodoxes. Ils me l'ont assez laissé entendre.

Comment, entre les regrets des uns et l'hostilité des autres, trouver le courage d'écrire ce que l'on pense ? Ce courage, je le puise dans l'objectivité scientifique et dans la conviction de rendre service. Objectivité. Dire : voici ce que l'on sait et ce que l'on croit, en distinguant bien entre croire et savoir ; car il y a des faits, des hypothèses et des lois. Un fait ne peut être érigé en loi ; moins encore une supposition d'origine subjective. Or ces distinctions ont rarement été faites, même (ou surtout) dans les ouvrages des spécialistes de l'alimentation naturiste. Elles pourront donc rendre service aux chercheurs, aux parents, aux maîtres, aux inquiets, aux malades. Elles rendront service aussi — qui sait ? — aux hommes de science en leur montrant sur quels points faire porter leurs recherches expérimentales : aliments dont la teneur nutritive ou nocive est controversée et tempéraments physiologiques : question capitale ! Et puis il y a autre chose encore. Dégager de plusieurs doctrines à première vue contradictoires ce qu'elles ont de commun, c'est donner aux candidats à la santé une base qui leur apparaîtra stable et sûre. C'est déjà beaucoup. Les ennemis du sectarisme alimentaire se trouveront rassurés.

Enfin j'implore l'indulgence des chefs d'école et de leurs disciples orthodoxes. N'étant, moi, en droit de sanctionner aucun système comme le seul bon, ils savent d'avance que j'avancerai des hérésies et mettrai peut-être en doute ce qu'ils considèrent comme certitudes. Qu'ils veuillent bien toutefois noter ceci : je ne nie, absolument, la valeur d'aucun système ; en tant qu'homme de science, je n'en aurais pas le droit, pas plus que de l'affirmer sans autre. Je reste ouvert à toute preuve expérimentale. Jusqu'ici j'ai vu des gens se bien porter, leur vie durant, avec les régimes les plus divers ;

je n'ai pas trouvé que les adeptes d'une école déterminée se portassent mieux que ceux des autres écoles. Qu'est ce que cela prouve ? Peut-être cela prouve-t-il que l'âge, le tempérament, le genre de travail comptent beaucoup, comme aussi la race, l'hérédité, l'hygiène subie durant l'enfance.

De toute façon, méfions-nous des affirmations non basées sur des observations comparées. De préférence tenons compte des statistiques indiquant le pourcentage des échecs et erreurs. Alors nous verrons clair !

On a dit du mal des statistiques. Il est vrai que, mal maniées, elles sont causes d'erreurs. Disons plutôt : tant vaut l'ouvrier, tant vaut l'outil ; tant vaut l'esprit de vérité qui anime l'homme de science, tant valent les méthodes — statistiques ou autres — dont il use. L'esprit critique dans le bon sens du terme. Se dire : si j'étais un adversaire des convictions auxquelles m'ont conduit mes recherches, comment m'y prendrais-je pour essayer de les démolir ? Cette contre-épreuve témoignera — ou non — de leur solidité. Les grands avocats le savent bien qui, par leur sincérité, suprême habileté, coupent l'herbe sous les pieds au procureur général. Les effets de celui-ci, prévus, seront désormais sans venin. Combien l'équité gagnerait, même aux dépens du droit écrit, si les juristes usaient plus souvent cette habileté-là !

Malheureusement, en matière de naturisme, il arrive qu'un certain mysticisme ouvre la porte au sectarisme. Et alors adieu l'esprit critique...

Ce petit livre n'est, on le voit, ni un exposé unilatéral d'hygiène alimentaire, ni un traité de physiologie du système digestif, comme en composent les médecins. Il aurait voulu être une mise au point. Il ne sera, faute de documentation objective, suffisamment complète, qu'une introduction à l'art de bien manger. Ce serait sans doute beaucoup déjà s'il parvenait à nous permettre de voir un peu plus clair sur les voies et moyens de se bien porter.

§ I. — LE NATURISME

Le naturisme est une pratique et une théorie. Une pratique de la vie saine selon la nature. Une théorie qui se base sur la physiologie alimentaire, les rapports de l'homme avec son milieu, les résultats comparés que l'on obtient en observant divers régimes. A cet égard, il y eut de tous temps des êtres pour qui une certaine recherche du bonheur avait consisté à restreindre certains plaisirs. Car il y a des plaisirs qui nuisent au bonheur. Et c'est là, proprement, de la morale. On peut s'élever plus haut encore. La mystique religieuse des diverses religions admet des devoirs. Tout état physiologique qui nous empêche de remplir ces devoirs est mauvais ; tout ce qui cause cet état est jugé mauvais aussi, la cause soit-elle brutale ou agit-elle à petit feu, aggravant l'état d'équilibre durant des années, voire même des générations.

Auguste Forel cite, à propos d'abstinence d'alcool, un cas fréquent. Le grand-père, robuste vieillard, boit et a toujours bu son petit verre de liqueur, et, affirme-t-il, ne s'en porte pas plus mal pour cela ; au contraire, il se sent jovial, alerte, ne porte pas de lunettes, et se moque des jeunes qui sont moins « jeunes » que lui !

Son fils est un ouvrier dans la force de l'âge, mais la vie semble peser sur ses épaules. Non qu'il ait plus à travailler que l'aïeul : il connaît plus de loisirs et un luxe relatif inconnu de celui-ci ; mais, sous son front tendu, derrière ses yeux intenses, on reconnaît une lutte ; il se plaint de tout. Il ne reconnaît pas que le vin dont il use sans savoir qu'il en abuse, s'il l'excite parfois, diminue peu à peu sa force de résistance. « Qui en use, s'use », peut-on dire de tout excitant artificiel. Au lieu de se plaindre de soi

et de remédier au mal de sa santé, l'homme, longtemps, s'illusionne et cherche autour de lui la cause de ses maux. Il n'en manque pas !

Et voici le petit fils, un être fragile, charmant et léger, fantasque, incapable de fixer son attention, parfois calin, parfois insupportable. Il y a en lui du génie et de la folie. Sa mère en est fière, mais le maître d'école, le juge arriéré, voire anormal, non pas faute d'intelligence ou d'intuition, mais faute de stabilité. Quand le petit sera adulte sera-t-il capable de gagner sa vie ? Sera-t-il apte à aucun travail suivi ? Ses enfants à lui ne seront-ils pas des déséquilibrés frisant l'aliénation mentale ?

Ce que l'on a dit de l'alcool, on peut le redire de bien d'autres mets : ceux qui excitent, même un peu ; ceux qui sont frelatés, les mets « morts » dont les principes sains, vivants, assimilables, ont été soutirés par des manipulations diverses ; les mets empoisonnés par ces mêmes interventions et dont les quantités, même infinitésimales, de produits chimiques non naturels intoxiquent l'organisme : brome, formol, potasse, acides divers, etc. ; enfin les mets qui encrassent l'organisme.

Parmi les aliments sains eux-mêmes, il en est qui conviennent à l'agriculteur et que le citadin ne saurait absorber sans dommage en même quantité ; des aliments qui conviennent à l'ouvrier terrassier et qui nuiraient à l'intellectuel. Le tube digestif se comporte autrement chez l'homme debout qui agit en plein air et par tous les temps, et l'homme assis — l'employé de bureau — qui ne travaille que des yeux et de la tête et demeure confiné la plus grande partie de la journée, quelque temps qu'il fasse.

De cette disconvenance de certains mets, certains physiologistes ont recherché la cause uniquement dans la physiologie de l'« homme », comme si tous les hommes devraient avoir un système digestif identique. Certes, il y a des lois vraies partout et toujours ; mais les cas particuliers diffèrent non moins certainement. Ce qui disconvient à l'un, ne disconvient pas à l'autre.

Cette uniformité de vues de la physiologie générale — celle qui ne tient pas compte des individus — a conduit certains hygiénistes à exclure de leurs théories alimentaires tout ce qui ne convient pas, même à un cercle restreint d'individus. C'est aller trop loin. On en voit même déclarer que l'homme normal n'existe pas, que nous sommes tous intoxiqués par hérédité et dès notre première enfance par de grosses erreurs d'alimentation. Ceci peut bien être vrai. Mais ils en tirent la conséquence que voici. « Vous ne remarquez pas, déclarent-ils, que tel aliment vous intoxique ; aucun malaise ne vous le révèle : et pourtant il vous nuit. Prenez pour modèles les grands sensitifs, comme les hommes moyens prendront les saints pour modèles. Désintoxiqués à un degré extrême par de longues années d'abstinence de tout ce qui peut nuire, parvenus à un degré extrême de conscience de soi, ils sont capables de déceler le degré de nuisance de n'importe quel mets pris même à dose minime. Voilà vos guides, vos chefs. Si vous vous y prenez à temps, si vous pratiquez dès le début telles ou telles abstinences, vous vous porterez toujours bien. Et si notre avis arrive trop tard et que vous soyez d'ores et déjà intoxiqué, le régime des abstentions vous guérira ».

Ainsi parlent les José Castro, les Vrocho, bien d'autres. Tiennent-ils assez compte des individualités ? Ne sacrifient-ils pas à des dieux inconnus, à des entités physiologiques invisibles, à des théories très vraies en certains cas — ceux qu'ils ont observés — mais fausses dans d'autres ? Et si leurs thèses ont eu du succès autour d'eux, n'est-ce pas parce que des êtres souff-

frants, soutenus, encouragés, suggestionnés par leur optimisme, ayant été d'ailleurs épurés et régénérés par un régime vraiment sain, ont ajouté à la valeur réelle du régime l'appoint incommensurable de l'optimisme — qui guérit la plupart des maux réels ou imaginés ? — De là à généraliser ces théories, à vouloir les appliquer à l'humanité entière, il n'y a qu'un pas. Dans mon livre « Cultiver l'Energie » (1), j'ai prononcé le mot de bon sens. Evidemment, il est pris dans des sens très divers. Les intransigeants ne voient la Vérité — avec un grand V — que dans leurs propres opinions. Mais, parce que je repousse les thèses extrémistes, on a déclaré que mon livre contenait d'« énormes erreurs » ! Non : des hypothèses s'y heurtent, les unes plus vraies, d'autres moins vraies ; mais même celles-ci sont vraies en certains cas. Quand on voit s'opposer sur certains points les savants eux-mêmes, qu'on constate des divergences entre les grands intuitifs, chefs d'écoles naturistes et autres, tous également sincères, force est bien de reconnaître qu'ils ne tiennent pas la vérité. Une expérience scientifique longue et patiente a pu me conduire à certaines convictions. Je les ai dites. Ce n'est pas en les qualifiant d'« erreurs » et sans fournir aucune preuve qu'on me les fera abandonner. La mesure de crédulité de l'homme est dans sa « compétence ».

(A suivre).

Ad. FERBIÈRE.

§ 2. — COMPETENCES

J'appelle « compétents » les hommes qui ont su réunir en un tout la théorie et la pratique et ont ainsi atteint le succès, un succès visible et vérifiable. En matière de naturisme, les hommes compétents que j'ai rencontrés m'ont tous déclaré — tous, sans exception : — « Il faut individualiser ! » Qu'est-ce à dire ? Que les cas diffèrent du tout au tout. Mais en quoi diffèrent les cas ? quels sont les « types » dont il faut tenir compte ? Ici, ce sont les avis des psychologues et physiologistes qui, sans s'écarter sérieusement, sont encore loin de se rencontrer. Je dirai plus loin la théorie des types ou tempéraments physiologiques des docteurs Mac Auliffe, disciple de Claude Sigaud, et René Allendy. Je parlerai des types de l'homéopathie. Tenons-nous-en ici à un fait fondamental.

Tout ce qui vit vibre. Tout être irradie et reçoit des radiations. La vie même est radiation, une gamme de radiations. On a mesuré ces radiations, analogues à celles de la radio. On a constaté que, s'il y a une radiation de base à peu près constante, il existe aussi des radiations essentielles, propres à tel ou tel autre type d'individus (2) et qui ne sont pas celles de tel ou tel autre type d'hommes. Au dessus de ces deux échelons, fondamentaux, il y a des radiations qui varient avec l'âge ; d'autres, semble-t-il, avec un ensemble de forces cosmiques, les fameux « rayons cosmiques », si peu connus encore, mais dûment constatés et d'une puissance considérable. Or ces rayons sont variables en nature et en effets et notre organisme varie avec la nature de ces radiations. Ceci est essentiel. Il va sans dire que la santé et la maladie présentent des radiations différentes, je veux dire les organes sains et les organes malades.

L'ambiance naturelle et humaine joue aussi un rôle qu'on ne saurait

(1) Edition de l'Imprimerie à l'Ecole, Saint-Paul (Alpes-Maritimes), 1933.

(2) Voir le livre de Jacqueline Chanteraine et du docteur Camille Sayoc : « Ondes et radiations humaines », Strasbourg, Boehm, 1933.

surestimer. On en a étudié certains aspects : celui des couleurs (1), par exemple. Les personnes que nous fréquentons dans notre famille, parmi nos relations, dans nos activités professionnelles agissent sur nous comme nous agissons sur eux, et ceci non pas seulement au point de vue moral et psychologique, mais très probablement au point de vue des radiations humaines (2), en particulier de celles qui émanent des glandes endocrines (thyroïde, surrénales, intersticielles, hypophyse, épiphyse, etc.). J'en reparlerai. Or notre réceptivité à ces radiations diverses est directement en rapport avec nos propres radiations du même ordre et de même origine. Cette réceptivité veut varier du tout au tout et va de l'opposition absolue, à travers l'insensibilité, jusqu'à la concordance la plus extrême. Il y a des natures qui nous « électrisent », comme on dit. Les antipathies et les sympathies inexplicables trouvent là leur origine. Il y a des répulsions irrésistibles, ceci même chez des bêtes incapables de juger ; il y a aussi, selon le terme de Démocrite, devenu populaire, des « atomes crochus », non moins irrésistibles. Certains « coups de foudre » amoureux ne sauraient guère s'expliquer autrement.

Mais voici : qui donc, aujourd'hui, est « compétent » en matière de vibrations organiques ? Ou, plus exactement (car le mot « radiation » ne préjuge pas sur les thèses fondées sur des « émissions » de particules — quanta — et celles qui affirment qu'on se trouve en présence d'« ondulations »), en matière de « radiations humaines » ? Personne. On cherche.

Admettre que le régime naturiste et, singulièrement, l'alimentation, dépendent du type radio-actif d'un individu et de son état radiant momentané, dans toute sa complexité, voilà une hypothèse qui se présente spontanément à notre esprit avec un degré très haut de crédibilité. Ce qui doit signifier que toute affirmation et toute négation, en matière de régime ne doit être acceptée que « ad referendum ». « Essayez et vous verrez bien, à la longue, si cela vous réussit ou non ». — A la longue ! Terme bien grave dans ses conséquences. Si l'on se trompe, c'est à la longue que l'on découvrira que l'on s'est rendu malade ! Conclusion : se tromper le moins possible !

Ceci revient à dire : choisir de bons guides, les choisir le moins mal possible. Et ici le problème se complique de nouveau. Comment, nous, incompetents, juger et décider entre des « compétences », mêmes celles « universellement reconnues », et qui se contredisent l'une l'autre ?

La compétence scientifique ne suffit pas. Il y a des savants qui se révèlent incapables en pratique. Il y a des chefs d'Ecole qui ignorent les différences entre les types. Il y a des intuitifs de génie, par contre, qui ignorent tout de la théorie et sont des « guérisseurs » possédant une vraie valeur, parce que, inconsciemment, ils savent individualiser.

Rares sont les compétents en théorie qui le sont également en présence de la pratique quotidienne. Cela provient de ce qu'intuition et science ne se concilient pas facilement. La science est précise, mais partielle et ses syn-

(1) Voir Henri Mager, « Une science nouvelle, science des vibrations atomiques », Paris, Dunod, 1923.

(2) Sur les « radiations humaines », consulter les ouvrages suivants :

Raoul Montandon : « Les radiations humaines », Paris Alcan, 1927 ; du même, même sujet, 1934.

Docteur A. Leprince : « Pendules et médécins, sourciers et malades », Paris, Legrand, 1933.

Henri Mager : « La champ vibratoire accompagnant le corps humain », dans : Henri Durville, Troisième Congrès international de psychologie expérimentale, Paris, 1923, page 19.

Jacqueline Chanteraine et docteur Brétéché, in *Bulletin de la Société astrologique de France*, octobre-décembre 1933.

thèses sont souvent des hypothèses — les unes justes, les autres illusoires. — Jamais la science ne saisit la « totalité » d'une individualité complexe. Mais l'intuition, elle, dépend de la finesse et de l'équilibre mental de celui qui l'exerce. Toute préférence, toute thèse — surtout si elle devient absolue et intransigeante — fausse l'intuition pure et simple et fait de l'intuitif un fanatique, un illuminé. Il réussira dans les cas analogues au sien et vous citera de préférence les « miracles » où le succès aura couronné ses efforts. Mais qui mesurera et sondera jamais les erreurs qu'il aura commises dans d'autre cas, ceux dont il ne parle pas, ceux dont il impute l'insuccès aux victimes elles-mêmes ?

Il y a de grands savants et des savants partiels. Il y a de grands intuitifs et des intuitifs unilatéraux. A nous de discriminer. A quoi les jugerons-nous ? A l'opinion publique en ce qui les concerne ? C'est le cas le plus souvent. Presque tout le monde épouse l'opinion de son milieu sympathique. « On affirme ceci, de tel et tel ». Et ce « On » s'incarne dans tel ami très cher et que, dès lors, on juge très « sûr » ; il s'incarne dans les commères du voisinage : « Moi, je vous dis... » — « Et tant pis pour vous, si vous ne me croyez pas. Vous en pâtirez, vous et vos enfants, vous verrez bien ! » On réfléchit : « Et si elle disait vrai... ? » — Mais « On » s'incarne aussi, si l'on peut dire, dans le journal qu'on lit tous les jours et c'est là, parfois, que se distille le poison le plus subtil. La goutte quotidienne qui tombe sur la pierre finit par ronger le rocher. Des erreurs monumentales finissent ainsi par être acceptées et assimilées au simple bon sens... Les conséquences incalculables de ce fait social, on ne les devine que trop.

Pour juger de la compétence pratique d'un homme, faites appel à vos quelques connaissances scientifiques vraies, à votre intuition, à vos sympathies. C'est peu, souvent très peu de chose. Mais comment faire mieux ? Et puis, ayant choisi, essayez loyalement et patiemment ce qu'il vous conseille. Comparez avec l'état ancien de votre organisme, sans oublier la clarté de votre esprit. Sur certains points de détail, faites des essais comparés, autant que possible dans les mêmes conditions d'ambiance, de façon à ne pas avoir trop de causes variables à démêler, et de façon aussi à discerner mieux les effets de celle, d'entre toutes les causes, que vous voulez étudier. Il y faut des essais répétés, car la vie apporte souvent des grêles de circonstances qui troublent et obscurcissent l'expérience. Patience et clairvoyance objective, pas de préjugés, pas de conclusions hâtives ; telles sont les qualités d'un bon expérimentateur. Qualités qu'il est parfois difficile d'acquérir, car l'âme doit être « stable » et le milieu ambiant stable, lui aussi...

Sur les conditions d'une expérimentation impartiale, voir Claude Bernard (1), Jean Piaget (2). Notez les erreurs et les échecs. Tout insuccès est révélateur (3). Lisez et voyez ce qui, entre les auteurs sérieux, concorde ou diffère.

Il est bien difficile, direz-vous, d'arriver à une opinion définitive, en procédant ainsi. Certes ! Au surplus, rien n'est définitif, dans la vie. Avec l'âge, les circonstances, les occupations, les soucis ou les joies, notre organisme réagit différemment aux mêmes « excitants » (ce mot pris ici au sens scientifique de réactif). Mais une voie nous reste ouverte : **l'instinct**.

(1) Claude Bernard, introduction du « Cours de Physiologie expérimentale ».

(2) Jean Piaget : « La représentation du monde chez l'enfant », introduction, Paris, Alcan, 1926.

(3) Docteur Osty : « La connaissance supra-normale », Paris, Alcan, 1923.

Pour un naturisme prolétarien

Les divers articles que nous avons publiés sous cette rubrique dans l'E. P. ont permis à nos lecteurs de considérer sous un jour nouveau le grave problème de la santé et de s'orienter vers la thérapeutique naturelle qui permet de la conserver ou de la retrouver.

A la suite de ces articles, notre ami Vrocho a reçu un nombre important de demandes. Fréquentes sont les lettres de camarades qui sollicitent renseignements et conseils. Or, Vrocho possède à Nice, Palais Rocabella, Place Guynemer, un institut naturiste que nous recommandons naturellement à nos lecteurs. Vrocho, absent depuis quelques mois, vient de rentrer d'un voyage en Grèce. Il a repris son... sacerdoce avec une vigueur accrue par le repos et la provision d'air et de soleil. Il nous prie d'annoncer qu'il se tient à la disposition des camarades qui voudraient avoir recours à ses services.

C'est avec plaisir aussi que nous publions le résumé suivant des principes qui sont à la base de l'Institut Vrocho — résumé qui est en même temps une excellente et utile leçon de thérapeutique naturiste.

Ceci dit, nous croyons utile de rappeler que l'intérêt que nous portons à l'Institut Vrocho n'est conditionné par aucune considération commerciale d'aucune sorte. Nous avons cru trouver dans Vrocho un maximum de logique et de bon sens, et dans sa technique la simplicité d'une sagesse naturelle dont les enseignements nous sont si précieux, physiquement et pédagogiquement parlant.

Cela ne saurait nullement signifier que nous ne parlerons que de Vrocho, que nous ne jurons que par Vrocho. Nous sommes entièrement de l'avis de Ferrière : dans le domaine du naturisme plus qu'en tout autre, il faut toujours maintenir aigü notre esprit critique, étudier, chercher, expérimenter afin de faire appel aux techniques qui nous paraissent le mieux répondre à nos tempéraments et à nos besoins — heureux cependant d'avoir rencontré sur notre route un homme qui voit avec sûreté, à travers le dédale des opinions et des découvertes, la route idéale par où doivent passer ceux qui ont la volonté et le courage de se régénérer afin de lutter ensuite, socialement et politiquement pour que, hors de l'exploitation capitaliste, s'apane un jour le naturisme prolétarien.

INSTITUT NATURISTE.
DU PROFESSEUR B. VROCHO

« La santé physique et morale ne se retrouve et ne se conserve qu'au prix d'efforts quotidiens et sévères, mais indispensables et bienfaisants. »

PRINCIPES

SANTÉ. — Nous sommes bien portants quand le corps parvient, sans remède ni aucune autre intervention anormale, à éliminer sans cesse, et totalement, ses déchets organiques et alimentaires. Cet état se manifeste par la souplesse, la vigueur et l'entrain. C'est l'assurance et la garantie de l'immunité naturelle et complète.

MALADIE. — Par contre, quand nous sommes malades, c'est que le corps, soit à cause de l'intoxication alimentaire de nature chimique (alcools, alcaloïdes, acides, drogues, ptomaïnes, etc.), ou de nature mécanique (excès d'aliments, sédentarisme) — soit pour toute autre cause : surmenage (physique, sexuel, ou mental), malpropreté, etc., ne parvient plus à accomplir sa tâche d'élimination, les émonctoires (intestins, reins, poumons et peau) se laissant envahir par l'obstruction.

C'est la naissance, notamment, de la constipation. Une partie toujours croissante des déchets reste alors dans l'organisme où il exerce une influence néfaste, plus spécialement sur le cerveau et sur les organes génitaux.

Par l'intoxication qu'ils produisent, ces déchets provoquent d'abord — comme il arrive par exemple dans l'ivresse — une euphorie trompeuse, ou une sexualité exagérée et obsédante qui ne sont l'une et l'autre que des excitations surmenantes et nocives.

Mais ils deviennent à la longue engorgeants et finissent par paralyser le corps qu'ils condamnent à la paresse et à l'inertie. Tantôt ces déchets envahissent les tissus sains, inondant en même temps les interstices; tantôt ils prennent leur place, durcissent ou ramollissent les cellules qu'ils empêchent de fonctionner normalement et qu'ils entraînent parfois à une pullulation anarchique et perturbatrice. Ils causent ainsi la sclérose, la dégénérescence, le vieillissement prématuré et finalement la mort précoce.

Ce sont ces déchets, ces détritus qui créent chez le sujet la disposition aux diverses maladies, et chez ses descendants, la *prédisposition*, c'est-à-dire les tares héréditaires. Ils constituent le sol d'éclosion et la nourriture des microorganismes dits pathogènes.

Ces déchets, d'après le Dr Thomas Powel, mènent souvent leur existence dans l'organisme sous l'apparence fallacieuse de cellules vivantes. Ce sont ces pseudo-cellules qui constituent les globules blancs, — leucocytes — soi-disant protecteurs de notre santé qui, par leur quantité croissante et leur chimisme toxique, nuisent gravement à l'équilibre harmonieux du corps.

Ce si redoutable acide urique notamment, que le Dr Alex Haig considère comme le facteur principal de nos maladies, serait un des produits toxiques nés de la transformation des globules blancs.

(A suivre).

Abonnez-vous à ENFANTINES