

LUMIÈRES DANS LA NUIT

CHERCHEZ
ET
VOUS TROUVEREZ.

Jésus.

Fondateur : R. VEILLITH

Le Numéro : 0,30 N. F.

Abonnements : Voir dernière page

Cette revue est dédiée à tous ceux qui, à travers le monde, recherchent passionnément la vérité. Leurs découvertes sont autant de lumières dans la nuit actuelle de l'humanité, et nous guident pas à pas vers des horizons nouveaux. Aider l'être humain sur les divers plans de son existence, rechercher et mettre en relief de précieuses vérités souvent méconnues, tels sont les buts de cette revue.

3ème Année

- Avril 1960 -

Mensuel

N° 25

UNE QUESTION VITALE.

"Dieu dit: "Voyez! Je vous donne, sur toute la surface de la terre, toute herbe portant semence, ainsi que tous les arbres fruitiers, avec leur semence pour les reproduire: ce sera votre nourriture".

(Livre de la Genèse, chapitre I, verset 29).

Pourquoi faut-il donc que les plus grandes vérités, les plus aptes à provoquer l'ascension de l'être humain sur les divers plans de son existence demeurent méconnues ! C'est navrant, et très révélateur de l'insouciance humaine de ces questions capitales et libératrices.

Et ceci nous amène à révéler aujourd'hui, que jamais sans doute LUMIÈRES DANS LA NUIT n'aurait vu le jour si, il y a près de huit ans, nous n'avions décidé irrévocablement de faire cette véritable révolution que constitue l'adoption d'une alimentation strictement végétarienne et rationnelle. En effet, nous avons tenu, envers et contre tout, à faire une expérience de ce genre de longue durée. Aujourd'hui, et après d'innombrables autres sujets, nous ne pouvons que nous féliciter des résultats obtenus; au fil des années qui se sont écoulées depuis près de huit ans, nous avons vu nos maux divers s'estomper ou disparaître graduellement, en même temps qu'une endurance, que nous ne connaissions pas à l'âge de vingt ans, nous était donnée. Nous avons pu vivre ces huit années sans absorber le moindre médicament; sans doute, avons-nous eu des retours de flammes parfois, mais toujours plus espacés, et durant toute cette période la grippe n'a été notre lot qu'une seule fois, et au cours de ces deux dernières années un seul rhume nous a touché, alors qu'avant l'adoption de cette alimentation rationnelle ces maux étaient bien plus fréquents.

Voilà pourquoi nous disons avec juste raison que notre modeste revue n'aurait jamais vu le jour sans cette révolution dans l'art de nous nourrir; car, outre le travail considérable que nous demandons ces parutions mensuelles, nous avons nos obligations professionnelles auxquelles nous ne

L'OFFRE SPECIALE.

Rappelons que tout nouvel abonné qui prendra avant le 15 Mai 1960 un abonnement annuel à LUMIÈRES DANS LA NUIT, recevra en plus gracieusement 6 numéros antérieurs à 1960.

pouvons faillir, qui ne nous laissent presque nul répit. Et nous concevons aisément, que pour ceux qui ont le loisir de mener une existence plus calme que la notre, bien des résultats parfois miraculeux peuvent être obtenus ; nous en connaissons des cas parmi les multiples enquêtes auxquelles nous nous sommes livrés.

Ce retour aux sources de la vie a été pour nous une expérience merveilleuse ; avec le recul du temps et la réflexion, nous jugeons même aujourd'hui tout cela beaucoup plus gravement ; nous pensons en effet que cette question est vitale, capitale pour notre humanité, par la cascade de conséquences, de réactions en chaîne bienfaisantes, que pourrait provoquer la pratique à vaste échelle d'une alimentation rationnelle végétarienne.

Dans ce numéro, nos lecteurs pourront lire les instructives lignes de Raymond DEXTREIT, qui est un spécialiste français sur ces questions, et a lui-même étudié minutieusement et expérimenté tout cela, et contrôlé sur de très nombreux sujets les bienfaits d'une telle alimentation. Nourriture rationnelle ordonnée dès les âges les plus reculés, témoin ce verset de la Bible cité en tête de ces lignes. D'autres contrôles dont nous ferons état bientôt apportent la même réponse ; la science non dogmatique, libre, confirme ces conseils de sagesse de la plus haute antiquité. Toute l'histoire humaine n'est, dans ce domaine, qu'une suite ininterrompue de régressions successives de l'homme. Pour remonter le courant, il n'y a pas d'autres planches de salut que d'aller droit aux sources de la vie, et d'en suivre étroitement la voie.

Sans doute il peut paraître fou, aux yeux de nos contemporains, que l'adoption de tel ou tel mode d'alimentation puisse avoir des conséquences aussi importantes. Nous vivons l'ère dangereuse du progrès à l'aveuglette, sans aucun souci des conséquences possibles bonnes ou mauvaises, hormis celles pécuniaires !

Nous nous nourrissons d'aliments inadaptés à notre corps, raffinés à outrance (ce qui nous prive d'éléments très précieux indispensables), dénaturés par l'emploi d'engrais chimiques, frelatés, sophistiqués (c'est l'ère de la chimie !), conservés ; outre que nous nous nourrissons mal, nous mangeons trop, trop vite, et trop souvent ! Il est infiniment curieux et triste de constater que l'homme prend plus de peine pour se documenter sur les soins à donner au moteur de son automobile afin qu'il dure et fonctionne bien, que sur le sien qu'il malmène à longueur d'années !

La violation des lois de la nutrition a des conséquences tragiques ici-bas ; par exemple, le fait de se nourrir de chair animale et de trop de sous-produits animaux condamne les 2/3 de l'humanité à vivre dans un état chronique de famine ; et ce sont principalement les peuples chrétiens qui sont la cause de cela ! (sachons toujours qu'un végétarien a besoin pour se nourrir d'une surface de culture de 7 à 10 fois plus réduite que celle d'un carnivore, car l'élevage du bétail nécessite des superficies considérables. Divers mouvements ont été créés dans le monde pour tenter de résoudre le problème de la faim sur la terre, qui va prendre de plus en plus une tournure dramatique, étant donné la disproportion fantastique entre les moyens de production et le nombre de bouches à nourrir ; (chaque jour c'est entre 50.000 et 100.000 êtres de plus sur la terre !)) La solution végétarienne est-elle trop simple pour résoudre ce problème ? On pourrait le croire... Mais c'est l'égoïsme humain qui en réalité interdit cette lumineuse voie salvatrice.

Il y a également d'autres conséquences, telle celle de la corrélation évidente entre l'ingestion de chair animale et le tempérament de ceux qui font usage de celle-ci (en règle générale, ce qui n'empêche pas des cas particuliers); observons les animaux qui se nourrissent de végétaux, et ceux qui sont carnassiers...Quelle différence dans le comportement ! Ces incidences sur l'esprit de l'homme, peuvent se traduire chez l'enfant par des études plus aisées si celui-ci est nourri harmonieusement selon les vraies lois de la nutrition, et non au hasard de la publicité, qui n'a d'autre but évident que de tenter le consommateur; comme le disait Alexis CARREL: "la publicité est faite uniquement dans l'intérêt des producteurs et jamais des consommateurs". Et les enfants seraient aussi moins polissons et batrilleurs, bien qu'à ce sujet de multiples facteurs entrent en jeu.

Et cette importante question nous amène souvent à nous demander si il est possible d'être un véritable ami des animaux, ou se dire leur protecteur, lorsqu'on tolère le massacre journalier d'innombrables de ces êtres dits inférieurs, et qu'on consomme leur chair quotidiennement ! Cela nous apparaît de plus en plus totalelement incompatible !

Bien souvent aussi, nous songeons à tous les mouvements, religieux, idéalistes, ou autres, qui mènent le combat pour le bonheur de l'homme, et passent à côté de cette majestueuse vérité sans la voir !

Certes, l'alimentation rationnelle n'est pas le seul facteur entrant dans la santé de l'homme: l'air pur, la marche quotidienne, une vie bien réglée, de bonnes pensées, etc..y entrent également pour une bonne part. Mais le fait de se nourrir correctement nous apparaît toujours plus d'une importance extrême, et nous avons de bonnes raisons de croire que le développement prodigieux de l'alcoolisme et du tabagisme (de même que d'autres fléaux sociaux) ont leur cause dans le fait que l'homme moderne ne trouve plus dans ses aliments de quoi nourrir correctement les cellules de son corps, d'où cette insatiable recherche d'excitants de toutes sortes; le problème de l'alcoolisme est inconnu chez les végétariens. Nous vivons le règne de la quantité (chez les "civilisés") et non le règne de la qualité biologique qui devrait tout primer !

Le progrès dont on nous vante tant les mérites, qu'a-t-il fait pour nous; vivons-nous le temps assigné par la loi qui veut que tout être vivant en moyenne environ 5 fois plus d'années que la période d'ossification des os longs ? Par exemple, chez le lapin la scudure des os se fait à 1 an, et il vit de 5 à 8 ans; chez le chien à 2 ans, et il vit de 10 à 12 ans; chez le lion à 4 ans, et il vit 20 ans; chez le cheval à 5 ans, et il vit environ 25 ans; chez le chameau à 8 ans, et il vit 40 ans; chez l'éléphant à 30 ans, et il vit 100 à 150 ans. Or chez l'homme, l'ossification de ses os longs se fait entre 20 et 30 ans, sa moyenne de vie devrait donc être de 100 à 150 ans ! Et pourtant présentement elle n'est que de 67 ans dans notre pays, et dans d'autres ce chiffre est loin d'être atteint ! L'homme qui s'estime dans sa vanité être le roi des animaux, démontre ainsi qu'il ne sait pas vivre une vie normale comme ses frères inférieurs.

Vivons-nous plus vieux qu'autrefois ? La durée moyenne de la vie a sensiblement augmenté depuis le siècle dernier; celle-ci est due avant tout à la diminution très nette de la mortalité infantile, grâce principalement à l'hygiène; d'une part les affections aiguës ont diminué très fortement, mais en même temps les maladies chroniques se sont accrues dans des proportions ahurissantes; comme pièce justificative nous mettons sous les yeux de nos lecteurs ces quelques chiffres donnés par le Docteur CARTO

il y a plusieurs décades; depuis, les maladies chroniques ont pris une extension encore beaucoup plus importante:

I/ En ce qui concerne les affections aiguës: mortalité à Paris:

	Fièvre typhoïde	Diphthérie	Variole	Diarrhée infantile
En 1876	2032	1572	373	4772 cas
En 1913	281	186	1	1290 cas

2/ En ce qui concerne les maladies chroniques: mortalité à Paris:

	Cancer	Néphrite	Diabète	Cirrhose du foie
En 1876	1929	316	78	173 cas
En 1913	3212	1609	454	637 cas

Ajoutons également qu'en 1876 le nombre d'aliénés internés était de 57.109, et celui des suicides de 5470, alors qu'en 1913 ces chiffres étaient de 101741 pour les aliénés, et de 10340 pour les suicides. Les divorces étaient de 4120 cas en 1885, et de 17680 cas en 1913; ces derniers chiffres concernent toute la France; actuellement ils sont beaucoup plus élevés.

Ceci confirme donc que si l'homme a une durée moyenne de vie plus élevée que par le passé récent, il n'en vit pas moins malade d'une façon chronique; les remboursements effectués par la Sécurité Sociale confirment cela.

Mais, y a-t-il alors plus de centaines qu'autrefois ? La dessus nous pouvons donner une réponse péremptoire: NON. Il faut savoir en effet à ce sujet, que pour préparer sa thèse de Doctorat en Sorbonne (sur les conditions de vie au 18ème siècle) Jacques DE MARQUETTE, du consulter les registres de diverses paroisses de Paris, qui tenaient lieu d'état civil sous l'Ancien Régime; à cette époque, donc vers 1780, on notait chaque année dans la plupart des paroisses le décès d'une quinzaine de personnes âgées de 100 à 105 ans, 4 ou 5 personnes de 105 à 110 ans, et 2 ou 3 de plus de 110 ans! Proportionnellement au nombre de paroisses, PARIS COMPTAIT A CETTE EPOQUE PRES D'UN MILLIER DE CENTENAIRES; nous pensons que ce chiffre vous laissera rêveur, pantois, et que vous concevrez un peu cette évolution régressive que nous poursuivons sans cesse jusqu'à la catastrophe universelle! Oui, c'est l'avenir de toute la race qui se joue présentement. Nous avons encore l'exemple récent de tout un petit peuple, les Hounzas (à proximité du Cachemire) qui a vécu pendant des millénaires sans maladies notables (fait confirmé par le médecin britannique MAC CARRISSON qui vécut plusieurs années parmi ce peuple) grâce à une alimentation végétarienne rationnelle, excluant toute manipulation malsaine des aliments; or, depuis la dernière guerre, ce petit peuple a utilisé, grâce au "progrès" aux "bienfaits de la civilisation" nos aliments dénaturés, raffinés, conservés, sophistiqués, a bu du vin, a consommé de la viande, bref s'est nourri à l'européenne...et a contracté toutes nos maladies (cancer, tuberculose, etc...).

Ne pas revenir aux sources de la vie, c'est accepter de tragiques lendemains, c'est condamner des dizaines de millions d'êtres à ce qu'il n'y ait plus pour eux de joie de vivre ici-bas, et les vouer à la famine, à trainer une existence lamentable, et par voie de conséquence à la guerre. Ce spectacle nous apparaît trop affreux, trop é-

crasant, trop rempli de tristesse pour que tous ceux qui en ont conscience, y apportent un remède personnel en ne participant plus à ce véritable péché que constitue la violation des lois de la vie, et en l'occurrence de la nutrition dont les conséquences sont d'une importance toujours trop sous-estimée. Un effort personnel isolé ne peut rien résoudre évidemment, mais multiplier des millions de fois, il devient irrésistible, et agit tel un raz de marée! Avoir conscience de l'importance de cette question (qui sera traitée dans nos prochains numéros) et agir en conséquence, tel doit être notre noble but dans ce domaine primordial.

L'HOMME EST-IL CONSTITUÉ POUR SE NOURRIR DE CHAIR ANIMALE ?

par Raymond DEXTREIT.

Bien des discussions ont eu lieu pour éclairer ce problème à la lumière de diverses considérations; comme dans de nombreux domaines, cela est souvent étudié à rebours, alors que la vérité exige des voies plus sûres permettant de conclure nettement. Pour cela, nous avons demandé à Monsieur R. DEXTREIT, qui est un spécialiste en la matière, l'autorisation de publier quelques pages de son ouvrage "VIVRE SAIN"; il nous fait part des conclusions obtenues sur ce problème du point de vue de l'anatomie, ce qui est souvent méconnu.

Si, à la lumière de la physiologie, quelque doute subsistait, nous pourrions encore faire appel à l'anatomie pour le dissiper. Mais, au paravant, donnons la parole aux Drs ALLENDY et REAUBOURG (Précis de thérapeutique alimentaire, p II, I2, I3, I4): "Or, la plus grave des erreurs consiste à consommer de la chair animale (viande ou poisson).

"L'homme n'a pas la mâchoire allongée des carnivores, les dents pointues destinées à dilacérer les fibres; ses dents se rapprocheraient davantage des dents à plateau des herbivores. On ne saurait tirer un argument contraire de la présence, chez lui, des canines courtes, si l'on considère que les animaux franchement herbivores, comme le cerf et le chamois, en sont également munis. Il est normal de penser que l'homme doit avoir une alimentation voisine de celle du singe, qui est frugivore. Cette adaptation frugivore apparaît dans la conformation de la main, avec ses ongles, qui est faite pour cueillir, non pour attaquer des proies vivantes (l'homme n'a pu devenir chasseur qu'en se servant d'instruments artificiels). De même, l'estomac humain n'a ni la musculature des carnivores, ni la complexité des herbivores; son intestin n'a pas la brièveté des carnivores, ni la structure des herbivores; son cœcum est d'une taille intermédiaire. La plupart des naturalistes sont d'accord sur ce point. Le Docteur CARTON, dans son excellent "traité de médecine naturaliste" (1920) a établi le procès complet de l'alimentation carnée et a réuni les opinions concordantes de BUFFON, LINNE, CUVIER, FLOURENS, MILNE-EDWARDS, etc... et même de Charles RICHELIEU (p. 581).

"Au point de vue physiologique, d'autre part, l'homme est incapable de neutraliser les acides résultant du métabolisme carné. Alors que, chez le chien, le foie transforme les bases puriques et les urates en urée, il n'en serait pas de même chez l'homme (WIECHOWSKI, 1909). En outre le chien serait capable d'éliminer l'urée à un taux de concentration urinaire bien supérieur à celui de l'homme. Il s'ensuit que le régime carné présente de grands inconvénients. La viande produit des substances de déchets extrêmement toxiques; en outre elle se décompose facilement et devient une source de putréfaction et d'infection intestinale, d'où scléroses

(METCHNIKOFF), appendicite (LUCAS-CHAMPONNIERE), constipation, entérite, etc.... La viande acidifie et déminéralise l'organisme et facilite par ce moyen le développement de la tuberculose (CARTON). L'un de nous a pu faire de nombreuses observations sur la suppression du régime carné, chez les tuberculeux et a constaté, dans tous les cas, une amélioration immédiate de l'état général. Les faits de cet ordre sont si frappants qu'ils doivent s'imposer à tout observateur impartial. Chez d'autres malades, il paraît nécessaire de procéder à une désintoxication progressive, particulièrement chez les scléreux âgés.

"La plupart des animaux vivent, en moyenne, un temps égal à sept ou huit fois la durée de leur ossification complète; à ce taux, l'homme devrait vivre de cent quarante à cent cinquante ans. Si la vie humaine est très abrégée et surtout si la vieillesse est frappée de tant de maladies, la cause doit en être cherchée dans les fautes diététiques et tout particulièrement dans les abus alimentaires (alcoolisme et régime carné).

"Les statistiques de mortalité par profession montrent que, sur 10.000 individus, il meurt, entre 45 et 54 ans, 150 agriculteurs pour 511 bouchers; entre 55 et 64 ans, 296 agriculteurs et 860 bouchers; ceci est une forte présomption en ce qui concerne les abus de viande. En outre, l'alimentation carnée paraît, comme peut-être l'alcoolisme, exciter les bas instincts et la cruauté (HIPPOCRATE, HUFELAND, Armand GAUTIER, etc..).

"Beaucoup s'imaginent, impressionnés par des superstitions vulgaires, par un certain sentiment inconscient d'appropriation magique, ou par la suggestion constante de publicités dans ce sens, que la viande leur apporte des forces pour le travail qu'ils ont à fournir. L'expérience montre que les races les plus vigoureuses sont en général celles qui consomment le moins de viande, comme HEBERT le remarque pour les nègres, comme L. LEFÈVRE le signale pour les cinq cents millions d'hommes qui vivent sans viande: paysans russes, mineurs chiliens, ouvriers mexicains, brésiliens, chinois, égyptiens, grecs, soldats turcs, agriculteurs suédois, suisses, italiens, bavarois, etc. Le Dr CARTON rappelle fort à propos, dans son livre, le cas des sportifs végétariens et des athlètes notaires qui s'abstiennent de viande. En réalité, la viande constitue un mauvais aliment au point de vue combustible, par sa pauvreté en hydrates de carbone; la force qu'elle semble donner n'est qu'une excitation toxique due à des substances extractives et du même ordre que l'alcool. Les alcooliques aussi peuvent trouver dans leur boisson une source d'énergie, sans se rendre compte qu'un pareil enrichissement ressemble fort à l'argent qu'on va chercher chez l'usurier sans souci de l'échéance. D'ailleurs, l'usage de la viande est tout à fait comparable à l'alcoolisme et crée un état de besoin. On peut imaginer que les hommes ont commencé à se dévorer entre eux ou à manger des animaux aux périodes glaciaires, quand toute végétation s'est mise à manquer. Auparavant, dans l'âge d'or de la tradition biblique, ils devaient être fructariens; DIEU dit: "Je vous donne les herbes portant de la semence: ce sera votre nourriture" (Genèse I.29). La tradition aryenne des Zoroastriens est tout à fait identique: "Le grain sera la nourriture de l'homme, la verdure celle du bétail (Vendidad V. 20)." Si les hommes ne sont pas revenus, par la suite, à leur alimentation naturelle, c'est en vertu d'une perversion acquise".

Si nous n'avons pas étudié l'alimentation carnée au point de vue de l'anatomie, au début de ce chapitre, comme nous aurions dû, le-

giquement, le faire, c'est qu'il est à supposer que, vu sous cet angle, l'argumentation en est assez connue pour que nous n'ayons qu'à l'examiner succinctement. Le grand naturaliste CUVIER est formel quand il écrit: "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 de l'autre, ne lui permettraient guère, ni de paître l'herbe, ni de dévorer de la chair... ses organes de digestion sont conformes à ceux de la mastication: son estomac est simple, son canal intestinal de longueur moyenne (l'intestin des carnivores est court), ses intestins sont marqués".

Les animaux carnivores ont l'intestin petit, rond et musclé, adapté à une alimentation d'assimilation rapide (telle la viande), dont le séjour est réduit au minimum; le canal intestinal des carnivores est de trois à cinq fois la longueur du corps. Leur denture puissante leur permet de broyer les os, seule source de matières minérales de la viande; leurs canines sont en forme de stylet; leurs molaires sont à aspérités et leur servent à déchirer les chairs.

Les herbivores ont l'intestin très étendu et composé, leur canal intestinal est de 20 à 28 fois la longueur du corps. Il est nécessaire à la désagrégation lente de l'herbe et des feuillages qui constituent le principal de la nourriture des animaux herbivores, afin que les processus de transformation et d'assimilation puissent s'accomplir normalement. Quand on considère un éléphant, un buffle ou même un bœuf, on conçoit qu'il faille de laborieuses opérations de chimie organique pour dissocier les éléments de l'herbe et en faire les matériaux constitutifs du bœuf gras, la peau littéralement blindée de l'éléphant et la puissante musculature du buffle.

Les frugivores, eux, ont l'estomac plus large que celui des carnivores, leur duodénum est un appendice qu'on peut appeler un second estomac, leur canal intestinal est de 10 à 12 fois la longueur du corps. Quant aux hommes, certains anatomistes leur octroyaient un canal intestinal de trois à cinq fois la longueur du corps, de même que pour les carnivores, et de là à assimiler l'homme à un carnivore, il n'y avait qu'un pas qui fut vite franchi. Or, par la suite, on s'est aperçu que l'on comptait la longueur du corps de la tête aux pieds, alors que pour les animaux, elle l'était de la tête à la naissance de la queue. On a donc mesuré l'homme de la tête à la pointe de l'épine dorsale, et on a trouvé que son canal intestinal était 10 fois cette longueur, exactement comme pour les animaux frugivores.

Alors l'Homme a été présenté comme un carnivore, sous prétexte qu'il a des canines; le seul animal carnivore est l'ours, dont la mâchoire est différente de la mâchoire humaine: il a des molaires plates de frugivore et des molaires à aspérités de carnivores. On retrouve aussi les canines chez des ruminants (cerf, chameau...). Les grands singes qui sont surtout frugivores, personne ne peut le contester, ont eux aussi des canines, et encore plus développées que les nôtres. Il est vraisemblable que ces canines leur servent à casser les coquilles et amandes des fruits.

Les molaires de l'homme sont plus plates que celles des animaux carnivores et, à l'encontre de la leur, sa mâchoire est mobile latéralement et peut faire un mouvement de meule, lui permettant d'écraser les graines et les céréales.

Le continuateur de l'œuvre de CARREL, A. MISSENARD ("A la recherche de l'homme, p. 159), fait la remarque que les animaux herbivores (cheval, bœuf, etc..) règlent l'évaporation en faisant varier l'humidité de leur peau, alors que les carnivores (comme le chien, par exemple), démunis de glandes sudoripares, ne peuvent émettre de vapeur d'eau que par leurs muqueuses; c'est ainsi que le chien qui a trop chaud tire la langue et halète.

Il semble donc que, seuls parmi les homéothermes, les végétariens, munis de glandes sudoripares, puissent transpirer, alors que les carnivores en sont incapables.

Si, comme nous l'avons vu, CUVIER était formel quant aux rapports entre l'anatomie de l'homme et l'alimentation végétarienne, un non moins célèbre naturaliste, BUFFON, faisait déjà remarquer 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 à lui seul plus de chair que tous les animaux ensemble n'en dévorent, et c'est plus par abus que par nécessité".

Il n'en a d'ailleurs pas été toujours ainsi, et le Dr CLAUDIAN a pu écrire ("Manuel d'alimentation humaine", p.18) : " Chez les primitifs actuels, comme d'ailleurs chez les Grecs et les Romains de l'époque classique, on trouve la même tradition d'un "âge d'or", où la nourriture végétale était abondante et où les hommes ne tuaient pas les animaux et ne goûtaient jamais de leur chair."

L'organisme de l'animal est plus rustique, plus grossier que celui de l'homme, aussi peut-il digérer de la viande, des os, même des poils ou des plumes (et souvent sans prendre le temps de les mâcher). Ses muqueuses stomacales et intestinales très épaisses et fortement musclées tolèrent des sucs très puissants, que les nôtres ne pourraient supporter, et qui lui permettent de dissoudre cette alimentation grossière.

N.B.- Le mois prochain, outre de nouvelles preuves à l'appui de l'alimentation végétarienne rationnelle, nous donnerons la liste des aliments nocifs, de ceux qui sont utiles, et de ceux également qu'il convient de consommer avec modération, ainsi que d'autres recommandations.

Nous conseillons vivement la lecture de l'ouvrage de Monsieur Raymond DEXTREIT : "VIVRE SAIN", en vente à notre Service de Livres Sélectionnés au prix de 7,80 NF Franco; on peut se le procurer aussi aux Editions de la Revue "VIVRE EN HARMONIE" que dirige Mr. DEXTREIT, 5, rue Elile-Level Paris 17è.

HENRI POINCARÉ SURPASSE PAR LA VULGARISATION.

par "LE RAISONNEUR"

C'est bien ce que nous avons déjà dit bien des fois, et mis en évidence dans différents domaines : bien des problèmes, d'apparence malaisés à résoudre peuvent souvent trouver leur solution dans la mise en évidence de quelques éléments propres à cela; et ceci permet à chacun d'y voir clair, même sans gros acquis intellectuel. Notre collaborateur nous en

fait une nouvelle fois la démonstration, après ses articles parus dans nos précédents numéros, dont nous tenons à dire tout le très vif intérêt.

Après avoir étudié les forces découlant des mouvements du globe terrestre, susceptibles d'agir sur les océans... Marée sub-lunaire (N°17), Marées solaires (N°23); Marée lunaire nadirale (N°24), et démontré que ces forces sont bien plus conséquentes que l'hypothétique attraction si inconsidérément attribuée à la Lune et au Soleil, il sied maintenant d'examiner comment l'eau obéit à ces impulsions.

Il faut savoir que la Terre est comme enveloppée, sur les $\frac{3}{4}$ de sa surface, d'une couche d'eau, dont l'épaisseur moyenne est de 3.500 mètres. Comme on voit toujours l'eau "par dessus", depuis le bord continental, on ne réalise pas que nous sommes au sommet d'un mur d'eau de 3 Km $\frac{1}{2}$ de hauteur.

Ceci précisé, on conçoit mieux que cette masse écaillée et fluide ne saurait demeurer insensible aux divers mouvements de notre planète. On en arrive même à conclure que cette masse si imposante est plutôt paisible, car les marées ne sont que rides bénignes au regard de cette masse colossale et mouvante.

Heureusement, les forces propres à l'animer, sont infimes. Aucune ne serait capable d'extirper réellement une seule goutte de tout ce flot. En définitive, c'est la pesanteur, cette force mystérieuse, non encore expliquée, grâce à laquelle nous gardons les pieds sur terre, qui, paradoxalement, soulève les océans.

Sur chaque plateau d'une balance, plaçons 6 kilogs. Le fléau demeure horizontal. Enlevons 1 gramme de l'un des plateaux... aussitôt celui-ci s'élève. Comme bien vous pensez, ce n'est pas par la grâce d'une attraction quelconque. C'est par la différence de poids. Donc, en réalité, c'est la pesanteur qui actionne les plateaux.

Le fait de soustraire 1 gramme, représente "l'effet" de l'une des forces dérivées des mouvements terrestres. La marée sub-lunaire par exemple, qui vaut $\frac{1}{6000}$ de la pesanteur, tout comme le gramme enlevé du plateau vaut $\frac{1}{6000}$ de la force de 6 kilogs qui assurait l'horizontalité du fléau. Pareillement, l'eau recouvrant la Terre, réagit comme la balance.

Lorsqu'une force perturbatrice, agissant en sens contraire de la pesanteur, se fait sentir au centre d'un océan, elle amoindrit la pesanteur en cet endroit. En ce lieu, l'eau devient un tantinet plus légère. Un peu comme si elle se transformait en huile.

Tout le monde connaît l'expérience des vases communicants, ou principe de PASCAL: "A égalité de pression, égalité de niveaux".

Dans un tube en U, si l'on verse dans une branche de l'eau, et dans l'autre branche, un égal volume d'huile, lorsqu'on ouvre la communication, l'eau plus lourde, refoule l'huile, jusqu'à ce que la hauteur en surplus équilibre le poids de l'eau.

Les vases communicants sont de vraies et très sensibles balances. Or, la couche d'eau enrobant la Terre, se comporte absolument comme celle des vases communicants.

Si la force "pesanteur" était égale en tous points du globe, la couche d'eau s'y répandrait uniformément, et le niveau aurait un profil

aussi net qu'un tracé de compas. Mais la pesanteur est loin d'être uniforme.

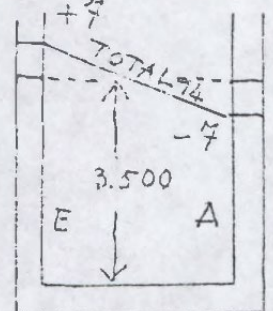
Déjà, la giration diurne qui vaut une vitesse de 463 mètres seconde à l'équateur, donne une force centrifuge de : 463 m au carré , divisé par $6.370.000 \text{ mètres (rayon Terre)} = 0,0336$ ou 3 cm , 36 de force d'accélération en sens inverse de la pesanteur. Celle-ci, qui vaut une accélération de 981 cm , n'est plus à cette latitude que : $981 \text{ moins } 3,36 = 977 \text{ cm},64$.

L'élément liquide conservant son poids normal dans les autres régions, exerce une poussée plus grande, ce qui repousse une certaine quantité d'eau vers l'équateur, jusqu'à l'équilibre. Il existe donc à l'équateur, un renflement de la couche d'eau, qui est pour ainsi dire, une marée permanente. Quelle en est l'importance ? Nous allons en calculer la hauteur par un raisonnement fort simple.

Quand on songe que Henri POINCARÉ, dans son ouvrage "Leçons de mécanique céleste", a réservé 470 pages de mathématiques rébarbatives sur les marées, et qu'en fin de compte, il n'a pas compris... On juge que la vulgarisation a du bon ! Voyez plutôt amis lecteurs. En quelques pages et croquis, vous aurez saisi le mécanisme du phénomène, et vous pourrez même, avec seulement un peu d'arithmétique, calculer la valeur approximative des marées...

Imaginons un tube en U (vases communicants) dont une branche serait à l'équateur, et l'autre dans l'Atlantique Nord, par exemple.

La Terre supposée stoppée un instant, nous aurons donc dans chaque branche, la hauteur d'eau moyenne des mers, 3500 m ou $35.000 \text{ décimètres}$. Soit, si la section du tube est de $1 \text{ décimètre carré}$, $35.000 \text{ décimètres cubes}$ les uns sur les autres; donc, une colonne d'eau de 35.000 kilogs , puisqu'un Dm^3 pèse 1 Kg .



Mais, un Dm^3 pèse 1 kg , grâce à la pesanteur, force d'accélération de 981 cm . Si cette force ne fait plus que $977 \text{ cm},64$ comme compté plus haut, un Dm^3 ne pèse plus que $977 \text{ cm},64$ divisé par $981 = 996 \text{ grammes},57$.

Or, c'est le cas des 35.000 Dm^3 de notre tube fictif à l'équateur. Car la force centrifuge qui dévalorise la pesanteur, agit sur toute la hauteur.

Ainsi, notre colonne témoin de l'équateur, pèse 140 Kg de moins que la colonne de l'Atlantique Nord. Voyons quelle différence de niveau il va en résulter. N'oublions pas, que si le poids varie, par contre, le volume des eaux est toujours le même. De sorte que si l'eau monte dans le tube E (équateur) il descend forcément dans le tube A (Atlantique Nord) figure I.

Prenons garde aussi, que les Dm^3 du tube A pèsent 1 kg chacun, mais que lorsqu'ils passent dans le tube E, ils ne pèsent plus que 996 grammes . Nous pouvons cependant calculer les hauteurs définitives comme ceci:

Hauteur E = Hauteur primitive A + Hauteur primitive E; divisées par Poids normal d'un Dm^3 + Poids d'un Dm^3 allégé.

Soit: $(35.000 + 35.000) : (1 \text{ kg} + 0 \text{ Kg},996) = 35.070 \text{ Dm}$ ou 7 mètres en sus.

Comme le volume reste invariable, les 70 Dm gagnés en E, sont perdus en A.
D'où, Hauteur A = 35.000 moins $70 = 34.930 \text{ Dm}$.

Faisons la preuve: $35.070 \text{ Dm}^3 + 34.930 \text{ Dm}^3 = 70.000 \text{ Dm}^3$, volume initial.
Puis le poids: $35.070 \text{ Dm}^3 \times 0 \text{ Kg},996 = 34.929 \text{ Kg},72$, poids du tube E, ce qui fait bien l'égalité, aux décimales près laissées de côté, avec le tube A, qui pèse évidemment 34.930 Kg .

Nous voyons que l'eau a monté de 7 mètres en E, et descendu d'autant en A. Comme cette dénivellation est permanente, le renflement équatorial est donc de 14 mètres par rapport au niveau général. En sorte que si la Terre s'arrêtait, ou seulement tournait moins vite sur elle-même, bien des terres émergeraient sur la bande équatoriale, et inversement, bien des terres seraient recouvertes sur les côtes de l'Atlantique Nord, et même ailleurs.

Si dans les temps anciens, la Terre tournait nettement plus vite que présentement (ce qui est à présumer, puisque nous savons maintenant que la rotation se ralentit lentement), le renflement était encore plus conséquent, plus de terres étaient submergées sur le bandeau équatorial, et on comprend ainsi que le Sahara ait pu jadis être une mer.

On s'explique pour la même raison, que le détroit du Pas de Calais n'existait pas, ce qui permettait de se rendre en Grande Bretagne à pied. (Il est du reste connu, que le Rhin coulait jadis jusqu'en Angleterre).

On comprend dès lors les malheurs de la Hollande et combien elle a tort de s'acharner à faire reculer la mer; car si la Terre ralentit, l'eau s'élève inexcrablement sur les Pays-Bas.

Passons maintenant aux vraies marées. Celles de l'Atlantique Nord en particulier. Commençons par la marée sub-lunaire. Nous avons vu au N° 17, qu'elle vaut une accélération de $1 \text{ mm},60$ en opposition à la pesanteur.

Pratiquons comme tout à l'heure, toujours sur le principe des vases communicants, et avec la hauteur moyenne des mers de 35.000 Dm dévalorisée

Accélération de "G" (pesanteur) 981 cm , moins $1 \text{ mm},6 = 980 \text{ cm},84$.

(Si nous faisons le calcul pour une position équatoriale, il faudrait prendre "G", moins la force centrifuge = $977 \text{ cm},64$).

Peut-être besoin maintenant de chercher le poids d'un Dm³. Un calcul direct va nous donner la hauteur de l'eau au milieu de l'Atlantique. Car c'est toujours au centre de la masse d'eau considérée que l'effet a le plus d'ampleur. Non pour la hauteur maximum, mais pour la quantité, le volume de l'eau qui se trouve allégée, le renflement s'étalant concentriquement sur plusieurs millions de kilomètres carrés.

$$\text{Hauteur d'eau} \frac{981 \times 70.000}{981 + 980,84} = 35.002 \text{ Dm},85$$

On voit que l'intumescence au centre de l'Atlantique est de $0 \text{ m},285$ pour la marée sub-lunaire. Tout comme avec le tube en U de tout à l'heure, l'eau en surplus au centre de l'océan, manque par ailleurs, et la dénivellation sur les côtes s'en trouve accentuée d'autant.

Remarquons, que sans la disposition en barrage des continents ou des chaînes montagneuses sous marines, les marées seraient anodines. S'il n'y avait, par exemple, qu'un continent en forme de calotte polaire, cir-

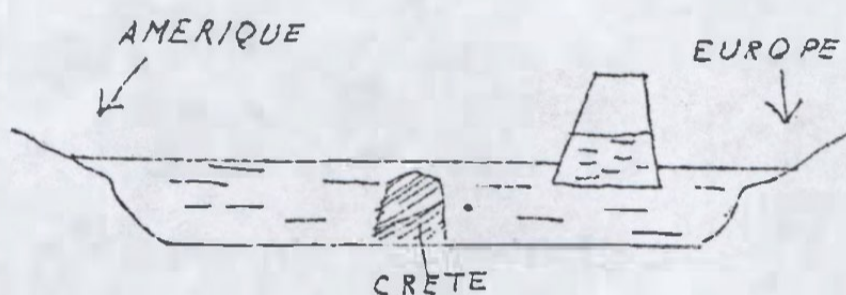
conscrit sans discontinuité par un océan à fond régulier, le renflement marégène tournerait autour sans affecter beaucoup le niveau côtier.

La cause provoquant le renflement, étant permanente, l'équilibre au long des rivages serait établi une fois pour toutes.

"C'est la présence, sur le parcours où s'exerce la force perturbatrice, des continents ou des crêtes sous marines, qui "DESAMORCE" le renflement".

Cette masse d'eau du renflement, qui formait un volume d'eau soustrait, soudain décrochée de la force perturbatrice qui la tenait en tutelle, se réincorpore à l'océan, et naturellement, le niveau remonte sur les côtes.

Voici, figure II, un exemple tout simple mais fidèle de ce mécanisme. C'est un plat assez grand, rempli d'eau jusqu'à mi-bord. Considéré en perspective, le bord droit est l'Europe, le gauche l'Amérique. Le milieu comporte une barre faite de quelques pierres. C'est le cas de l'Atlantique, divisé en deux par une crête longitudinale.



Un verre, plongé retourné, puis maintenu un peu soulevé, retient un certain volume d'eau. Le niveau sur les bords du plat a, bien entendu, baissé. Ce plat, figurant la Terre, devrait être tiré à droite (giration d'Est en Ouest). On déplace donc le verre, lentement à gauche. Mais parvenu au milieu, la crête nous oblige à soulever le verre. L'air entre, et l'eau retenue s'écoule, provoquant une marée miniature sur les bords, en particulier à droite. C'est ce qui a lieu dans l'Atlantique, et qui explique que la marée touche les côtes françaises 3 et 4 heures après le passage de la Lune. Processus que confirme le point amphidromique (niveau constant) existant au centre de l'océan, dû évidemment à la présence de la crête.

Le renflement de 2 Dm, 85 de la marée sub-lunaire, peut paraître trop faible. Mais ce n'est pas celui-là que l'on constate sur le littoral.

Sur la côte, la hauteur de marée est conditionnée par la baisse préalable qui s'est produite lors de la formation du renflement. Comme ce dernier a une surface considérable, une faible épaisseur se traduit sur les côtes par une dénivellation importante.

De plus, le retour de l'eau étant plus brusqué que son départ, ceci explique la virulence des marées, aggravée encore par la configuration locale côtière.

En outre, le plateau continental (petit fond, en avant du continent joue aussi un grand rôle).

Il se produit, toujours avec l'exemple imagé du tube en U, que dans la réalité, l'un des tubes est plus gros que l'autre, et ceci change les valeurs.

Je m'expliquerai de tout cela. Aujourd'hui, le temps me manque. Le temps, il en faut tellement au chercheur... A bientôt.

L'évènement capital de notre histoire:

LE RETOUR DU CHRIST ET LA FIN DES TEMPS.

par Raymond VEILLITH.

"Ecoutez une comparaison empruntée au figuier. Dès que ses branches deviennent tendres, et qu'il pousse des feuilles, vous savez que l'été est proche. Vous aussi de même, quand vous verrez que ces choses arrivent, sachez que le Fils de l'homme est proche, qu'il est à la porte".

Ainsi s'exprimait JESUS à ses disciples dans son discours eschatologique sur son avènement et la ruine de Jérusalem. Ce qui est stupéfiant, c'est que la plupart des chrétiens pensent qu'il est vain de vouloir percer le mystère du destin qui attend l'humanité; bien souvent ceux-ci sont prêts à renvoyer aux calendes grecques l'évènement capital de notre histoire. Ils citent volontiers, pour donner une base à leur conviction, la parole de JESUS: "Pour ce qui est du jour et de l'heure, personne n'en sait rien, pas même les anges dans le ciel, ni même le Fils, mais seulement le Père (StMarc 13, versets 28 et 29)".

Nous sommes tout à fait d'accord avec eux sur ce point: le jour et l'heure restent cachés, mais on peut connaître le moment à partir duquel ce retour est proche, à la porte; à condition de savoir discerner les signes des temps. JESUS, outre la comparaison empruntée au figuier que nous citons en tête de cette étude, n'a-t-il pas dit également aux pharisiens et aux sadducéens: "Quand le soir est venu, vous dites: il fera beau temps car le ciel est rouge... Et le matin: il y aura aujourd'hui de l'orage, car le ciel est sombre et rouge. Vous savez bien discerner l'aspect du ciel, et vous ne pouvez pas discerner les signes des temps!" (Matthieu 16 versets 2 et 3).

Donc, il est tout à fait possible de connaître l'époque de cette venue. En effet, de multiples faits qui doivent se produire à cette époque là, et seulement à celle-ci, sont des indices déterminants en l'occurrence de la proximité de cet évènement.

Nous allons donc signaler tous ces faits précis puisés dans la Bible, et nous ferons ensuite appel à d'autres sources, privées, ne figurant pas par conséquent dans cette dernière. Nous ne tiendrons pas compte des faits trop nébuleux, nécessitant une interprétation, et souvent beaucoup d'imagination; mais non plus, nous ne passerons pas volontairement sous silence des faits susceptibles de contredire notre thèse; nous pensons du reste que la contradiction ne peut être notée dans ce domaine. Si quelqu'un en relevait une, nous serions évidemment heureux qu'il nous en fasse part.

Un point à préciser tout d'abord: le Retour du CHRIST et la Fin des Temps, ne sont pas deux évènements distincts, devant se produire à des époques différentes; le retour du CHRIST marque cette Fin des Temps, l'achève. L'un de ces évènements ne peut aller sans l'autre, ils sont dépendants l'un de l'autre: on peut lire à ce sujet le discours eschatologique de JESUS à ses disciples lui demandant quand ces évènements se produiraient et quel sera le signe de son avènement et de la fin du monde (Matthieu 24, Marc 13 versets 1 à 37, et Luc 21 versets 5 à 38). Dans ce discours JESUS parle aussi de la ruine du Temple de Jérusalem, qui ne concerne pas notre époque et qu'il convient de discerner. Un dernier point encore à préciser avant d'aborder les signes des temps: JESUS parle de la fin du monde; cette expression veut dire achèvement du siècle, de l'époque présent-

