

A L B E R T
M O S S E R I

JEUNER
POUR REVIVRE



LE COURRIER DU LIVRE

L'éditeur du présent ouvrage se fera un plaisir de vous adresser son catalogue d'ouvrages sur l'alimentation saine, le jeûne, le jardinage biologique et sur quelques autres aspects du mieux vivre.

DU MEME AUTEUR

Chez le même éditeur

La santé par la nourriture.

La nourriture idéale et les combinaisons simplifiées.

Pour soigner sans opération : hernies, hémorroïdes, ptoses, varices, déplacements de la matrice.

Albert MOSSERI

JE UNER
pour
REVIVRE

Techniques de l'hygiénisme

Le Courrier du Livre
23, rue de Fleurus, 75006 Paris

Dédié au lecteur militant qui a jeûné, pour
qu'il écrive à la presse en relatant son expé-
riences et pour réfuter ainsi les mensonges
qu'elle propage sur ce sujet vital.

L'Auteur.

CHAPITRE 1

PRATIQUE DU JEUNE ANNUEL CHEZ LES PEUPLADES ANCIENNES

Depuis les temps les plus reculés de l'Histoire et même depuis que l'humanité existe, le jeûne a été employé par les hommes. Toutes les religions ont préconisé le jeûne comme moyen de purification spirituelle et de discipline physique. Jésus, Moïse et Mahomet ont tous jeûné 40 jours. La religion juive ordonne 24 heures de jeûne cinq fois par an, y compris le jour du Kippour. Et pour un grand nombre de fidèles juifs, le lundi et le jeudi de chaque semaine sont des jours de jeûne intégral. Chez les musulmans, le jeûne du Ramadan consiste à s'abstenir durant 1 mois de toute nourriture ou boisson le jour, mais de manger la nuit. Malgré les abus que certains font, la plupart des gens maigrissent de plusieurs kilos et ne se lèvent pas toujours la nuit pour s'empiffrer. Chez les chrétiens, le « jeûne » du Carême n'est vraiment pas un jeûne. La religion hindoue préconise le jeûne à ses fidèles. Les « grévistes de la faim » jeûnent pour attirer l'attention et apitoyer le public. Ils font souvent croire qu'ils sont en danger alors qu'ils savent pertinemment le bénéfice qu'ils en retirent, dans bien des cas, pour leur santé.

De toute façon, la croyance générale est que le jeûne peut, en peu de jours, aboutir à la mort. C'est d'ailleurs ce qu'on enseigne en Faculté de médecine.

Chez l'être humain, le jeûne consiste à s'abstenir de toute nourriture, mais de boire de l'eau. Chez certains animaux, on a noté qu'ils ne boivent rien du tout. Sans eau, l'être humain est vite déshydraté mortellement.

Certaines personnes fixent d'avance la longueur de leur jeûne, par exemple 21 jours comme pour les cures thermales et les maîtres spirituels demandent à leurs disciples 40 jours de jeûne pour se purifier physiquement et mentalement. Or, « les lois naturelles, écrit Shelton, n'indiquent pas des jours particuliers, ni un nombre de jours spécial pour faire un jeûne... Il faut entreprendre un jeûne, selon la loi naturelle, quand on en a besoin et non quand on n'en a pas besoin. La faim et la soif doivent être satisfaites tous les jours et quelle que soit la période de l'année. En plus, elles doivent être satisfaites avec des aliments sains et de l'eau pure. Celui qui refuse de satisfaire les besoins normaux du corps tels qu'ils sont indiqués par la faim et la soif est aussi coupable d'avoir violé la loi naturelle que celui qui abuse d'elle par ses excès ».

Quand un animal est malade ou blessé, il se retire dans un coin tranquille et il jeûne. J'avais un chien qui a refusé de manger durant 3 jours. Sans nul doute était-il indisposé. Les poissons rouges qui se trouvent dans

notre bassin, au milieu du jardin, jeûnent tout l'hiver sous la glace qui se forme à la surface de l'eau. Normalement, ils se nourrissent des moustiques ou des mouches qui tombent dans l'eau. Il semble que certaines variétés d'araignées jeûnent durant 6 mois.

LE JEUNE ANNUEL DANS L'ÎLE MAURICE

A deux reprises, j'ai vu au cinéma un court métrage sur l'île Maurice. C'est un groupe d'îles du côté de Madagascar, qui ont obtenu leur indépendance après une colonisation franco-britannique. Les habitants de ces îles ne sont pas noirs comme en Afrique, mais plutôt assez bruns comme en Inde dont ils ont d'ailleurs les traits. La végétation est luxuriante. Leur religion leur demande d'observer deux jeûnes par an dont l'un est de 21 jours pour les hommes et de 9 jours seulement pour les femmes.

Les hommes sont séparés des femmes et dorment dans des endroits différents durant le jeûne. Ils boivent de l'eau additionnée de quelques gouttes de citron durant tout leur jeûne. Un prêtre supervise tous les rites. A la fin du jeûne, une cérémonie est organisée. On chauffe très fortement un tas de pierres amassées. Les fidèles marchent pieds nus sur cet amas de pierres brûlantes, juste le temps de les traverser : soit quelques secondes à peine. Ils supportent très bien la chaleur et ne font aucune grimace. Il semble que ceux qui ont triché durant le jeûne sont brûlés par ces pierres. Les autres ne ressentent rien ! Peut-être qu'à force de marcher nu-pieds toute l'année, la plante de leurs pieds résiste davantage que celle de nos civilisés européens.

Bref, la cérémonie étant terminée, des branchages et des feuilles sont jetés sur les pierres brûlantes, et brusquement tout prend feu et l'on voit la fumée qui se dégage du tas, ce qui montre le degré de chaleur.

Nous avons, l'an passé, une infirmière de l'île Maurice qui nous a confirmé toutes ces pratiques de jeûne annuel dans cette île, pratiques qui continuent à l'heure actuelle. Elle nous a invités d'ailleurs à venir passer des vacances chez elle et à nous rendre compte sur place.

Domage que les rites de ces tribus ne comportent pas de consignes précises pour couper le jeûne. De toute façon, aucune religion ne demande à ses fidèles de suivre un jeûne aussi long et aussi strict. Jésus, Moïse et Mahomet ont bien jeûné 40 jours sur la montagne, mais ils n'ont jamais demandé aux fidèles d'en faire autant, ni de les suivre, sinon on en aurait vu des centaines en train de jeûner tous en même temps. On n'a jamais su, non plus, si ces prophètes ont bu ou non durant leur jeûne, ni comment ils l'ont coupé.

Il semble que les anciens Grecs avaient des temples où le jeûne était pratiqué comme mesure d'hygiène, tout comme la culture physique.

Quoi qu'il en soit, si le jeûne a été pratiqué depuis l'aube des temps comme moyen de purification religieuse ou comme hygiène physique, il nous semble qu'il ait été utilisé pour la première fois par les hygiénistes pour soigner les malades, au XIX siècle.

LE DEMI-JEUNE ANNUEL CHEZ LES HOUNZAS

Les Hounzas sont une petite peuplade vivant au nord du Cachemire. C'est le peuple le plus sain de la terre, peuple qui n'a jamais connu la maladie chronique. Rarement une fièvre courte, jamais de maladie chronique, ni maladie de vieillesse. Durant tout le printemps, soit plusieurs mois, on se nourrit uniquement de quelques légumes rares. « C'est le demi-jeûne, qui coïncide avec les plus pénibles travaux des champs... On se maintient avec des herbes, des pousses et de jeunes légumes du jardin potager. C'est le printemps aux joues creuses qui ne touche à sa fin qu'à la fin du mois de juin... Tous les habitants ont alors les traits amaigris et anguleux, ils ne mangeaient jamais à leur faim. Cette manière de vivre, et particulièrement ce demi-jeûne annuel, leur a donné cette merveilleuse santé de pur sang, constatée par les examens médicaux et une exemption de presque toutes les maladies humaines qui remplissent nos traités de pathologie. »

Ce peuple jeûne donc parce qu'il n'a rien à manger sous la main. Il se rationne le peu de nourriture qu'il trouve. En effet, le printemps est souvent très dur pour les agriculteurs qui vivent en autarcie.

LE JEUNE ANNUEL DES ARABES

Il dure 30 jours et s'appelle le Ramadan. Tous les Arabes le respectent à de très rares exceptions. Les enfants et les malades en sont exemptés. La vie courante se poursuit normalement, chacun à son travail, mais tous jeûnent un jeûne total et rigoureux. Aucune nourriture, aucune boisson n'est permise. Les prières sont faites régulièrement plusieurs fois par jour à la Mosquée, sinon dans les lieux mêmes du travail ou à la maison. Au coucher du soleil, le Cheikh qui chante les versets du Coran (livre saint des Arabes) du haut de la Mosquée (lieu de prière collective), avec des haut-parleurs à l'appui posés dans toutes les rues, donne finalement le signal pour couper le jeûne, en criant : « Dieu est grand ! »

C'est alors que tous les fidèles s'en vont chacun chez soi pour manger et boire. Les tables sont généralement surchargées de victuailles et de douceurs spécialement préparées par les épouses durant la journée. C'est la fête. L'animation et la gaieté sont au maximum. Tout le monde sourit, tandis que durant le jour les mines sont toutes bien tristes et résignées. Le jeûne est une mortification requise par la religion pour pardonner tous les péchés. Ils y pensent pendant qu'ils jeûnent. Ils y pensent aussi durant leurs prières fréquentes : six fois par jour ils doivent prier, même après le jeûne.

Beaucoup surtout parmi les jeunes se gavent au moment de couper le jeûne et ne s'arrêtent de manger qu'à l'heure de dormir. Mais les adultes sont généralement plus pondérés. La plupart sont raisonnables et l'un dans l'autre, ils perdent du poids.

A une heure du matin, juste après minuit, un fidèle affecté spécialement à la tâche circule dans toutes les rues de la ville et bat fortement du tambour en criant pour réveiller les fidèles. A ce moment-là, ils ont le droit de manger un peu car le jeûne commence officiellement vers 2 heures du matin. Très

peu se lèvent pour manger, la plupart continuent leur sommeil jusqu'au matin, fatigués qu'ils sont par une journée de travail et de jeûne. Et cela continue durant 30 jours.

A la fin des 30 jours, le jeûne se termine par une grande fête dénommée *Id el Fetr* c'est-à-dire « fête pour couper le jeûne » ou « fête pour déjeûner » tout simplement. C'est un jour férié pour tout le monde. On porte les meilleurs habits. On prie. On va présenter ses meilleurs vœux au président qui, lui aussi, a jeûné comme tous ses fidèles. Le jeûne est pratiqué dans tous les pays arabes : Egypte, Syrie, Liban, Libye, Maroc, Tunisie, Algérie, Pakistan, Arabie, une partie de l'Inde, de la Perse, Soudan, etc. Soit plus de 100 millions de personnes.

LE JEUNE DANS LE MONDE ANIMAL

Un paysan égyptien souffrait de plusieurs maladies. Traité durant des années par tous les médecins de sa région, sa santé ne s'améliorait pas et il fut obligé d'abandonner son travail et de garder la ferme. Un jour, assis en face de son âne favori, il l'observa en train de brouter l'herbe de sa cour. Mon âne, se dit-il, se porte mieux que moi. Il ne broute que de l'herbe alors que je mange 3 bons repas plantureux chaque jour que ma femme met plusieurs heures pour préparer. Je vais faire comme lui. Et il se mit à brouter de l'herbe et refusa toute nourriture. Bien sûr, l'herbe est très dure à avaler et il dut la cracher. Cela dura plusieurs jours. Il but de l'eau quand il avait soif. Au bout d'un certain temps, il constata à sa grande surprise que ses maladies s'en allèrent une à une et sa santé se rétablit. Ses amis, ses parents et ses voisins apprirent la nouvelle qui se répandit comme un nuage de fumée dans toute la région. Tous les malades vinrent suivre chez lui la cure et sa réputation dépassa rapidement les limites de sa région. Le corps médical et les pharmaciens désolés de voir s'étriquer leur clientèle déclenchèrent leur attaque. L'herbe qu'il broutait fut analysée pour rechercher le secret de ses vertus miraculeuses et tout ce qu'on trouva c'était des microbes ! A la grande joie des médecins et des pharmaciens, on lui défendit de continuer à soigner les malades et c'est tout juste si on ne le mit pas en prison.

Devons-nous par conséquent imiter les animaux ? L'homme est venu sur terre avec tout l'équipement nécessaire pour vivre. Il n'a pas besoin d'imiter les formes inférieures de la vie. Sa façon de vivre provient normalement de ses propres besoins intérieurs. Ce sont des expressions de ses propres adaptations structurales ainsi que de ses capacités et de ses besoins fonctionnels. Nous n'avons pas du tout besoin d'imiter les animaux, mais en les observant, nous pouvons tirer plusieurs leçons utiles car ils sont plus proches de la nature que nous et leurs instincts moins pervers que les nôtres.

Dans la nature, le jeûne est plus répandu qu'on ne le pense de prime abord. Toutes les formes de la vie semblent y avoir recours.

Quand un animal est malade ou blessé, il jeûne naturellement en suivant son instinct. C'est l'ordre naturel. Le chat malade recherche un abri, de la chaleur, il se repose, jeûne et se remet. Le chien malade se retire dans un coin et jeûne jusqu'au rétablissement. Selon les chasseurs d'éléphants, quand un

éléphant est blessé il s'abstient de nourriture tandis que ses compagnons continuent à manger. L'homme est le seul animal qui se force à manger en cas de maladie et cela aggrave considérablement son mal.

L'estivation est l'engourdissement de certains animaux durant l'été. En effet, pour se protéger de la chaleur excessive de l'été et pour économiser les énergies alors que les cours d'eau sont desséchés et les puits taris, certains animaux, pour survivre à ces conditions climatiques difficiles, réduisent leurs activités en estivant. Les fonctions sont alors poursuivies à un rythme très lent : coeur, respiration, etc. C'est ainsi que les crocodiles hibernent et estivent durant la même année, l'hiver puis l'été. Certains poissons d'eau douce, quand les cours d'eau sont desséchés, se terrent dans la boue puis s'encastrent dans un cocon humide et s'endorment. Le poisson reste ainsi, vivant de ses propres réserves, jusqu'à ce que les pluies remplissent de nouveau les rivières.

Avant d'estiver, les lémurs ont une queue bien fournie qui leur sert de réserve nutritive durant le long jeûne de l'été. Le jeûne est donc un moyen naturel pour se préserver des rigueurs du climat : que ce soit la chaleur excessive de l'été ou le froid dur de l'hiver. C'est alors que les oiseaux cessent de chanter, les grenouilles se taisent.

Le loir est toujours très actif durant l'été et quand l'hiver approche il est très gros, il se retire dans un coin caché et protégé des rigueurs de l'hiver, ne prenant aucune nourriture durant tout ce temps. Sa respiration est très lente et sa température proche de celle de son milieu. Si, par hasard, on place ce loir en état d'hibernation dans un réfrigérateur, on observe un phénomène très intéressant qui se produit : la respiration se ralentit, les pulsations du coeur faiblissent, la température tombe, puis quand la vie est menacée le contraire exactement se produit ! Comme si on avait tourné un bouton magique ou un thermostat secret, le pouls se remet à augmenter rapidement, la température du corps monte, les yeux deviennent brillants et les membres se contractent. En moins de 3 minutes, le loir devient aussi chaud et son pouls aussi rapide qu'en plein été. Miracle de la nature. L'homme qui jeûne n'est malheureusement pas doté d'un tel système de sauvegarde. Il ne peut même pas jeûner aussi longtemps que les animaux qui hibernent souvent 3 mois et parfois 7 mois sans eau.

Pour l'ours polaire, seule la femelle hiberne. Elle hiberne avec des intestins pleins de bactéries, mais à la fin, à l'approche du printemps, on ne trouve plus de bactéries. En effet, il aura suffi d'une semaine de jeûne pour stériliser les intestins. Voilà qui intéressera ceux qui souffrent d'amibes ou autres parasites.

On a remarqué que la croissance et la régénérescence des membres perdus se poursuivaient durant l'hibernation. On a même observé que les animaux qui hibernent vivent plus longtemps que les autres, de même taille, qui n'hibernent pas. L'être humain a donc avantage à suivre chaque année un jeûne d'entretien variant de 7 à 10 jours. Beaucoup d'animaux hibernent sans boire de l'eau, mais pour l'homme l'eau est indispensable durant le jeûne, au risque de perdre la vie par déshydratation.

Enfin, voyons la vie du phoque d'Alaska qui est vraiment surprenante. Il pèse environ 300 kilos. Quand la saison vient, il va à un certain endroit

et commence le jeûne en attendant les femelles. La période de reproduction et de jeûne dure 3 mois. Il perd environ 100 kilos durant cette saison. Son harem peut comprendre entre 60 et 150 femelles qu'il fertilise toutes durant cette période de rut. De plus, 3 à 4 accouplements suffisent pour permettre la grossesse et refroidir la femelle. Et cette activité sexuelle formidable s'accompagne d'une activité physique encore plus intense. En effet, le phoque doit toujours monter la garde sur son harem contre les raids répétés de rivaux jaloux composés surtout de jeunes premiers, avides et impatients, qui profitent d'un moment où le vieux phoque est occupé pour voler en coup de vent une embrassade avec une femelle consentante. Aucun sommeil durant toute la saison de rut. Les rivaux sexuels se livrent souvent des batailles incessantes. Ils prennent position comme des lutteurs de poids lourds de part et d'autre dans l'enceinte du harem et rugissent en pointant leur tête vers le ciel avec leur cou épais comme dans une danse folle. Puis c'est la bataille. Celle-ci ne dure pas longtemps et le phoque victorieux n'a pas le temps de se reposer car d'autres envahisseurs se préparent à relever le défi. Et cela dure 3 mois jour après jour. Le vieux phoque est un animal massif qui pèse avant la saison de rut environ 300 kilos et plus que 200 kilos à la fin de cette saison, c'est-à-dire qu'il n'a plus que la chair sur les os, il est très émacié car il n'a ni mangé, ni bu, ni dormi !

Il est à la fin fatigué. Même les phoques qui n'ont pas eu de femelles jeûnent durant cette saison de rut. Toutefois, les femelles ne jeûnent que 7 jours, à moins d'être blessées et dans ce cas elles jeûnent 3 semaines, puis allaitent de nouveau leurs petits qui ont aussi jeûné durant ces 3 semaines.

Ayant terminé sa saison de reproduction, le phoque plonge dans l'océan et se gave de saumons, reprenant ainsi tout le poids perdu.

D'autres exemples intéressants nous sont fournis par le saumon et la fourmi-reine qui jeûnent durant leur reproduction.

Enfin, les phénomènes de la métamorphose chez les grenouilles et les insectes se déroulent en jeûnant, mais cela est souvent passé sous silence par les biologistes. Il en est de même chez les abeilles.

Selon Jacquet, les scorpions jeûnent 368 jours. Blackwell observa des araignées qui jeûnaient durant 17 mois. Chossat rapporte que les grenouilles jeûnent 16 mois. Des serpents ont été gardés sans nourriture durant 2 ans. Certaines tortues végétariennes de grande dimension peuvent jeûner durant des mois.

CHAPITRE 2

LE METABOLISME ET L'AUTOLYSE DURANT LE JEUNE

Durant le jeûne, le métabolisme se ralentit. La respiration, le pouls, la circulation et toutes les activités vitales sont en général ralenties.

Après le jeûne, le métabolisme devient plus actif. En effet, on a observé à maintes reprises que l'individu gagne du poids après un jeûne avec une quantité de nourriture moindre qu'avant de jeûner. Même la croissance est favorisée par le jeûne, et compense de beaucoup le ralentissement observé durant le jeûne.

Les maigres qui jeûnent prennent souvent beaucoup de poids après le jeûne, plus qu'ils n'en ont perdu. Shelton en a vu qui sont devenus obèses !

On peut gagner du poids selon qu'on assimile ou non ce qu'on mange. Ce n'est pas ce qu'on mange, mais ce qu'on assimile qui fait prendre du poids et qui profite.

L'autolyse est l'autodigestion des cellules et des tissus à l'aide d'enzymes intracellulaires. Ce phénomène est connu des physiologistes depuis longtemps, mais le mérite revient au Dr Shelton d'avoir le premier et lui seul souligné son importance dans les processus constructifs des organismes vivants.

« Le microscope électronique a permis aux chercheurs d'étudier les structures cellulaires qui ne pouvaient pas l'être auparavant. C'est ainsi qu'on a découvert des pochettes à l'intérieur de la cellule qui contiennent de petites gouttes d'un suc digestif puissant capable de digérer non seulement les matériaux alimentaires qui parviennent à la cellule, mais aussi la plupart des constituants de la cellule même. On a donné à ce petit corps le nom de *lysosome*. Il fonctionne comme système digestif de la cellule et semble élaborer tous les aliments pris par l'organisme unicellulaire en vue de leur utilisation. »

« Ce processus se poursuit derrière une enveloppe résistante qui protège le reste de l'organisme contre l'action digestive des enzymes, exactement comme dans le canal alimentaire des animaux supérieurs. »

Le processus de l'autolyse est utilisé par la nature pour digérer la queue de la grenouille dans sa métamorphose. Peu à peu la queue disparaît.

Durant le jeûne, le phénomène de l'autolyse entre en action. C'est un phénomène que le corps contrôle parfaitement et par lequel les matériaux inutiles sont d'abord digérés. Les premiers à être digérés sont la graisse, les excroissances morbides, puis les autres tissus. C'est ainsi que les tumeurs sont éliminées, alors que le système nerveux n'est pas touché.

CHAPITRE 3

LES RESERVES DU CORPS

Si l'homme et les animaux peuvent jeûner des jours et des semaines, c'est qu'ils ont des réserves considérables dans leur organisme qui leur permettent de se maintenir. Même les maigres ont des réserves et nous verrons plus loin de quoi sont constituées les réserves chez les gros.

On pense à tort que si on ne mange rien, la nutrition est arrêtée. Pas du tout. Le corps est nourri minute par minute de l'intérieur au lieu de l'être par l'extérieur. La nutrition c'est la vie et sans nutrition pas de vie. Tant que les réserves sont inépuisées, les tissus de l'organisme restent intacts. Ce qui revient à dire que le corps puise dans les réserves d'abord tant qu'elles existent et ne se tourne vers les tissus que si ces réserves sont épuisées.

Les réserves du corps comprennent :

- 1) La graisse.
- 2) Les os qui sont des réservoirs de sels minéraux.
- 3) Les vitamines.
- 4) Le sucre dans le foie, les muscles, les glandes, etc.

C'est ainsi que le monstre nommé « gila » jeûne de longs mois en tirant des réserves qui se trouvent dans sa lourde queue. Il en est de même pour la grenouille amazonienne des arbres qui se nourrit de sa queue durant sa métamorphose et non des algues comme les autres variétés de grenouilles.

L'empereur-pingouin qui jeûne tout l'hiver garde 5 à 6 kg de réserves alimentaires près de la région stomacale.

Chez les chameaux, les bosses sont des réserves alimentaires dont ils se sustentent quand ils ne trouvent rien à manger dans le désert. La grosseur de cette bosse permet d'évaluer le temps que le chameau peut rester sans manger. A la fin du jeûne, cette bosse s'affaisse et pend comme un sac vide. Avec la reprise alimentaire, la bosse se remplit de nouveau de réserves.

Chez certaines femmes obèses, les réserves sont visibles à l'oeil nu ! Poitrines volumineuses, fesses, derrière, respectables...

Une variété de phoques que l'on rencontre au large des îles Hawaï fait des réserves alimentaires avant et durant la grossesse. Dès qu'elle met au monde son petit phoque, la femelle commence son jeûne qui dure tout le temps de l'allaitement. Elle n'a simplement pas le temps de manger durant 36 jours. A la fin de son jeûne, elle est réduite à l'état de squelette, car elle a dû allaiter abondamment son petit qui pesait à la naissance environ 20 kg, et qui pèse environ 80 kg au 36^e jour de son allaitement ! A ce stade, la femelle quitte son petit définitivement à la recherche de nourriture pour elle-même, tandis que le bébé phoque jeûne un jour ou deux avant que la faim

ne le porte à rechercher à manger par ses propres moyens, lui qui ne sait pas comment chercher sa nourriture.

C'est ainsi que les réserves de la mère phoque devaient non seulement pourvoir à ses propres besoins durant 36 jours de jeûne, mais aussi faire face aux besoins nutritifs de son bébé : graisse, sucre, protides, minéraux et vitamines. De plus, ses réserves doivent fournir des protides considérables pour permettre la croissance rapide du jeune phoque. Elles doivent aussi fournir le calcium et le phosphore réclamés par le squelette en état de croissance rapide du bébé phoque, puis les vitamines, etc.

Une importante question reste à étudier. C'est celle de la constitution des réserves. Chez les obèses, les réserves ne sont pas du tout équilibrées car la graisse est prépondérante. Or pour digérer et brûler cette graisse, le corps réclame des vitamines, des sels minéraux. Au bout de 30 à 40 jours de jeûne, les réserves de vitamines et de sels minéraux tendent à s'épuiser et le jeûneur obèse cesse de perdre du poids. Il peut jeûner encore plusieurs semaines sans perdre un seul kilo, mais si on atténue son jeûne en introduisant des quantités minuscules d'aliments, on aura la surprise de voir son poids baisser régulièrement. Dans notre pratique, nous avons pris l'habitude de donner aux obèses qui jeûnent et dès le 30^e jour, un demi-verre de jus de carottes fortement dilué dans un demi-litre d'eau une fois par jour. Les résultats sont excellents : ils perdent du poids. C'est ainsi que nous avons réussi à faire perdre 33 kg à un monsieur qui pesait 103 kg au début de son jeûne de 87 jours.

A la fin d'un long jeûne, les réserves étant très basses, on ne doit pas entreprendre un second long jeûne avant un an pour donner au corps le temps de se renflouer.

Shelton parle d'une dame qui n'a perdu qu'un seul kilogramme en 30 jours !

Or nous estimons qu'elle aurait pu perdre bien plus que cela si le jeûne avait été atténué comme nous venons de le dire plus haut.

Nous estimons avoir introduit de la sorte une amélioration considérable dans la technique du jeûne, non seulement chez les obèses qui désirent maigrir, mais aussi dans d'autres cas. Par exemple, après 30 ou 40 jours de jeûne, l'élimination est souvent très lente faute de vitamines et de sels minéraux qui commencent sérieusement à s'épuiser. A ce stade, nous donnons une ou deux fois par jour un demi-litre d'eau à laquelle nous ajoutons 2 doigts de jus de carottes. L'élimination est alors relancée de plus belle : urines foncées, haleine fétide...

Chez les enfants, les réserves sont beaucoup plus équilibrées que chez les adultes. En effet, il faut attendre souvent 10 à 20 ans avant que les réserves chez l'enfant ne soient déséquilibrées par une vie malsaine.

A la naissance, la nature a prévu autant que possible que les réserves soient bien équilibrées avec un minimum de graisse et de toxines et un maximum de sels minéraux et de vitamines. Même durant l'allaitement la nature a prévu que le bébé ne manque pas de fer vu que le lait n'en contient pas du tout. Comment ? Le bébé naît, vient au monde, avec des réserves de fer abondantes dans son foie minuscule pouvant durer plusieurs années. Voilà

pourquoi les médecins préconisent aux anémiques (inutilement d'ailleurs) de manger du foie de veau, celui-ci étant bourré de fer, alors que le foie de la vache n'en contient pas tellement.

Un homme vient pour suivre un jeûne. A vue d'oeil, il pèse 100 kg. Hélas, cela ne signifie pas du tout que ses réserves soient abondantes, ni qu'il peut jeûner longtemps. Son poids étalé n'est que de la poudre aux yeux !

Les enfants peuvent jeûner plus facilement et plus longtemps que les adultes. Les vieux sont ceux qui peuvent jeûner le moins longtemps car, en général, ils n'ont pas de réserves adéquates même s'ils ont un bon poids. En 60 ou 70 ans de vie malsaine, de nourriture néfaste, d'abus de toutes sortes, de poisons de tout genre en passant par le café, le chocolat, l'alcool et le tabac, l'homme dilapide son capital physiologique et voit ses réserves « essentielles » se gaspiller pour être remplacées par de la graisse et de l'eau de rétention des poisons, même chez les maigres. C'est l'apparence trompeuse de la pléthore.

Parmi mes jeûneurs qui ont le moins de réserves, on rencontre surtout les adeptes de la macrobiotique. En effet, ceux qui ont suivi durant plusieurs années ce régime pauvre en vitamines ont beaucoup de difficulté à jeûner longtemps. Il nous revient à l'esprit le cas d'un ingénieur atomique de 32 ans qui voulait jeûner 40 jours. Vu l'état déficient de sa santé et sa mine chétive et malade, nous lui avons dit que quinze jours suffiraient. Mécontent d'entendre cela, il s'en alla sans donner suite. Quelque temps après, il accepta de jeûner sous notre surveillance et de se plier à nos directives. Il commença donc le jeûne, mais au bout du 4^e jour, il agonisait... et le jeûne dut être coupé pour être suivi d'une très longue convalescence. Un régime à prépondérance d'aliments cuits et archicuits comme celui de la macrobiotique finit par carencer l'organisme très gravement. Il faut manger 80 % cru et 20 % mi-cuit.

Plusieurs observations dans notre pratique nous avaient mis sur cette voie. En effet, nous avons souvent remarqué que ceux qui font un long jeûne perdent 100 g environ par jour, et presque rien les derniers jours de leur jeûne, mais dès qu'ils le coupent, en perdent beaucoup plus durant les jours de la rupture. De plus, alors que leur urine était claire les derniers jours de leur long jeûne, elle se charge fortement pendant la reprise alimentaire. Cela indique clairement que l'élimination a été relancée par l'alimentation minuscule administrée. Notons en passant que si l'alimentation devient tant soit peu importante, elle dévie trop d'énergies et finit par arrêter la perte de poids, de même qu'elle stoppe l'élan de l'élimination.

CHAPITRE 4

LE JEUNE PUIS L'INANITION

Chez certains animaux, le jeûne permet la croissance de nouveaux membres, la cicatrisation des blessures, etc. Les boutures qui donnent naissance à de nouvelles plantes se développent suivant le même principe. En effet, elles ne reçoivent aucune nourriture dans les stades initiaux de ce processus de régénération.

Le jeûne peut aussi rétablir la fonction sexuelle chez ceux qui l'avaient perdue tandis qu'ils se gavaient tous les jours.

Le jeûne permet en outre de rétablir l'odorat et l'ouïe si on les avait perdus. Dans la plupart des cas, ils deviennent très aigus. L'esprit devient clair. En effet, l'abus alimentaire alourdit l'esprit, tandis que la modération contribue à la vivacité mentale.

On a souvent remarqué que les étudiants mangent peu ou pas avant les examens, ce qui leur permet de garder l'esprit lucide et clair en vue de l'effort mental gigantesque qu'ils doivent fournir.

Durant le jeûne, il est tout à fait normal de perdre du poids. Quel genre de tissus le corps perd-il durant le jeûne ? Il perd les tissus les moins vitaux tels que la graisse, les déchets et les toxines. Il ne perd pas les nerfs ni le cerveau. Au fait, les mauvais tissus sont sacrifiés pour nourrir les tissus vitaux. Il y a bien sûr une limite. Quand tous les mauvais tissus sont utilisés et brûlés, il ne reste plus au corps que les bons tissus.

C'est ainsi que le jeûne doit être divisé en deux parties :

1) La phase constructive qu'on peut nommer *jeûne* et qui comprend l'élimination de tous les déchets et les mauvais tissus du corps tels que les tumeurs, etc. Le symptôme principal de cette phase d'élimination est le mauvais goût de la bouche, la mauvaise haleine, l'urine chargée et malodorante, le manque d'appétit, la nausée, la langue chargée, la bouche sèche, etc.

2) La phase destructive que nous appellerons *l'inanition*, où le corps commence à entamer les bons tissus et qui aboutit à la mort. Les principaux symptômes qui caractérisent cette phase sont une haleine douce, un goût de la bouche pas désagréable, des urines claires, une salive abondante..., puis au bout de quelques jours : une perte brusque de poids tous les jours, une sensibilité à la lumière du jour, l'incapacité de marcher, etc.

La phase dangereuse de l'inanition survient au bout de quelques jours de jeûne chez les sujets très émaciés, mais pour les sujets de poids normal, il faut attendre 30 à 50 jours avant de franchir cette limite.

La première phase du jeûne dure tant que durent les réserves du corps et l'on peut les subdiviser elles-mêmes en deux parties :

a) Les mauvaises réserves : déchets, toxines, tumeurs, infections, pus, etc.

b) Les bonnes réserves : sucre, vitamines. Avec cette phase, la bouche n'est plus mauvaise, l'haleine n'est plus fétide et la faim se fait sentir souvent. Il est inutile de poursuivre le jeûne à ce stade, car le corps se trouve ainsi désintoxiqué et le nettoyage terminé avec une partie seulement des réserves totales du corps.

Notons à ce point que le corps arrête l'élimination des toxines pour deux raisons :

— ou que les toxines sont entièrement éliminées ;

— ou que les bonnes réserves sont épuisées avant l'épuisement des toxines.

c) La dernière phase de l'inanition où les réserves bonnes et mauvaises sont épuisées et où le corps entame les tissus nobles.

« La nature ne nous laisse pas sans signal au moment où les réserves commencent à s'épuiser. En effet, écrit Shelton, la faim qui était absente, revient avec une intensité qui porte le sujet vers les aliments. » C'est bien le Dr Dewey qui a commencé à parler du « retour de la faim » et Shelton l'a suivi. C'est tellement logique et dans l'ordre des choses, mais malheureusement nous n'avons presque jamais rencontré cette vraie faim, même chez des sujets qui franchissent le stade de l'inanition et qui vont vers la mort. Nous en parlerons dans un prochain chapitre.

Les changements cellulaires qui ont lieu durant le jeûne sont parfaitement physiologiques, tandis que les changements qui surviennent durant l'épuisement des réserves sont définitivement pathologiques. On voit donc l'erreur profonde de ceux qui pensent que les tissus et les organes se désintègrent dès l'omission du premier repas. Le jeûne ne tue pas, mais l'inanition, elle, tue. Et tant que le corps possède des réserves la phase de l'inanition n'est pas atteinte.

A quel moment atteint-on la phase dangereuse de l'inanition ? Les réserves peuvent être encore abondantes sans que le sujet n'atteigne l'inanition. Il n'a utilisé qu'une partie de ses réserves pour se désintoxiquer et sa faim est peut-être revenue, du moins le goût de sa bouche n'est plus mauvais, ni son haleine fétide. On doit, à ce moment, couper le jeûne, même si la faim n'est pas ressentie.

Nous considérons *grosso modo* que l'individu peut jeûner jusqu'à atteindre un certain *poids minimum* avant de s'engager dans la phase dangereuse de l'inanition. Ce *poids minimum* correspond aux 60 % du poids normal. Or pour calculer le poids normal, il faut prendre le centimétrage moins 10 kg. Par exemple, un homme qui mesure 1,70 m devrait peser normalement 60 kg. Si c'est un homme très musclé, un athlète, on peut alors lui accorder 70 kg pour la même taille. On doit aussi tenir compte de la grosseur des os, de la tête, etc., et même de l'âge. Chez les vieux, la maigreur doit être la règle s'ils veulent vivre plus longtemps.

Donc, calculons les 60 % du poids normal qui est ici de 60 kg : cela fait 36 kg. Evidemment, ce sont là des chiffres approximatifs.

Le sujet en question peut donc jeûner jusqu'à atteindre 36 kg environ avant d'arriver plus bas à la phase dangereuse.

La perte de poids ne dépasse pas les 100 grammes les derniers jours de jeûne quand celui-ci est prolongé. Mais dès que la phase dangereuse de l'inanition est franchie, les pertes de poids deviennent très importantes, de l'ordre de 500 g par jour par exemple.

Pour les sujets atteints de troubles digestifs, il est prudent de laisser en plus une marge supplémentaire de 5 kg. (Il faut rappeler un autre danger chez ces sujets très émaciés, c'est celui du refroidissement par oubli de la bouillotte chaude aux pieds qui est impérative jour et nuit. Cette négligence peut provoquer la mort.)

En général, les réserves s'épuisent avant la désintoxication totale et on a ainsi besoin de plusieurs jeûnes répétés à 6 mois ou 12 mois d'intervalles selon leur longueur. Pour un jeûne long de plus de 20 jours, attendre un an avant d'entreprendre un second jeûne car certaines réserves (certains sels minéraux, vitamines, etc.) mettent beaucoup de temps à se rétablir, avec risque de carences.

Enfin, les changements pathologiques de dégénérescence qui ont lieu quand on a franchi la phase de l'inanition dangereuse sont, selon Morgniliis « pratiquement identiques à ceux qu'on rencontre généralement dans toutes les conditions pathologiques et ne présentent rien de particulier. Au fait, tous les changements tissulaires pathologiques sont avant tout des effets de l'inanition ». Cette dernière phrase est de la plus haute importance. En effet, les tissus malades sont des tissus qui meurent de faim, qui ne sont pas nourris, les aliments ne profitant pas à l'organisme car il est intoxiqué. Une désintoxication est la condition préalable pour que les aliments soient assimilés et puissent nourrir les tissus. Cette désintoxication se produit rapidement par le jeûne.

On peut jeûner à tout âge. Nous avons fait jeûner des bébés et même des vieillards de 80 ans. Shelton mentionne avoir fait jeûner des vieux de 90 ans. Toutefois, il faut être très prudent, ne pas dépasser quelques jours et rompre le jeûne à la moindre alerte. Les vieux mettent quatre fois plus de temps pour se remettre qu'un jeune.

Dès qu'on coupe le jeûne, on reprend peu à peu le poids perdu. On peut regagner tout son poids perdu en très peu de temps rien qu'en se gavant, mais cela n'est jamais désirable et peut provoquer des accidents regrettables. Durant cette période de reprise alimentaire, il se produit dans le corps une certaine régénérescence des organes les plus importants et les plus touchés, de sorte qu'un gavage insensé peut aboutir à défaire tous les bienfaits attendus. Il semble qu'il existe une variété de chameau qui peut perdre 40 % de son poids en jeûnant et le reprendre tout entier en un seul repas ! Si on essaie d'imiter le chameau, on risque une mort certaine.

En général, on ne peut pas du tout contrôler soi-même la quantité de nourriture après le jeûne. Il faut être sous la surveillance d'une personne compétente.

Il n'est jamais désirable, pour la santé, de regagner le poids aussi vite

qu'on l'avait perdu. Sinon, c'est renflement des genoux et l'oedème qui se manifestent parfois, mais qui disparaissent avec la modération.

La reprise en force des activités retarde sûrement la reprise de poids et la vitalité. Après un jeûne, il faut prévoir une période de repos, de récupération et de patience.

CHAPITRE 5

PRIMAUTE DE LA FAIM DURANT LE JEUNE ET DANS LA VIE COURANTE

La faim est un signe de bonne santé. Ceux qui n'ont jamais faim sont des intoxiqués. La faim est aussi normale et utile que la soif, la fatigue, et le sommeil et toutes les autres sensations par lesquelles le corps fait connaître ses besoins.

On peut avoir faim et avoir de bonnes réserves en même temps, car le corps garde ses réserves pour les cas d'urgence. C'est ainsi qu'on peut être obèse et avoir faim.

Nous disons donc que la vraie faim, la faim normale est un des signes de bonne santé, — cela veut dire aussi qu'en cas de maladie on peut rencontrer un faux désir de nourriture qu'on prend à tort pour de la faim.

« Quand j'étais gosse, écrit Shelton, j'ai eu un malaise de 24 heures, avec une langue chargée, une haleine fétide, une petite fièvre, un mal de tête, des courbatures et des membres endoloris. Je m'étais alité. J'avais une forte envie de sardines et j'insistais auprès de ma mère qui refusa de m'en donner. Mais comme j'insistais encore, elle céda et m'en procura. J'étais heureux, mais dès que j'en goûtai une bouchée, je ne pus la manger et la rendis aussitôt. J'ai découvert ainsi que je n'avais pas envie de sardines, ni de rien d'autre. La faim que j'avais ressentie était une *fausse* faim. » C'était en partie mental et en partie physique. En effet, le corps continue *un peu* son habitude de réclamer de la nourriture aux heures habituelles par ses contractions rythmiques, mais on serait incapable de manger la quantité habituelle, ni même la moitié en cas de fièvre. Il vaut mieux ignorer cette fausse faim qui disparaît en quelques heures.

Le moyen infaillible, selon nous, de distinguer la vraie faim de la fausse faim, c'est d'attendre une heure. La vraie faim devient de plus en plus aiguë, tandis que la fausse faim disparaît peu à peu.

Les symptômes de la fausse faim sont les suivants : mal de tête, râts, malaises, bouche amère, sèche, pâteuse, rongements stomacaux, tiraillements, gorge contractée, esprit vaseux, tête lourde, fatigue... Pas tous les symptômes à la fois. Il peut s'en présenter un ou plusieurs.

Les symptômes de la vraie faim sont : une bouche agréable, propre, une gorge détendue, un esprit clair, optimiste, euphorique, bien-être, l'eau qui vient à la bouche, absence de tout symptôme désagréable, sensation diffuse de la faim dans la bouche, la gorge et l'estomac qui creuse comme pour aspirer.

Dans la vie courante, c'est un péché de manger avant d'avoir eu vrai-

ment faim. Il faut donc attendre la vraie faim, une faim aiguë avant de mettre quoi que ce soit en bouche, ni nourriture, ni boisson. Surtout ne pas laver la bouche, ni les dents avec un dentifrice toujours nocif et inutile. Ce serait une tromperie pour se donner bonne conscience et l'apparence factice de la vraie faim. Non, une mauvaise bouche se nettoie d'elle-même en quelques heures, tout au plus.

Dès que les premiers signes de la faim apparaissent, il faut attendre une heure ou deux pour confirmer cette faim et l'aiguïser. L'estomac se trouve alors contracté et non distendu comme chez la plupart. On peut donc manger 2 ou 3 fruits d'une même variété pour calmer la faim et non pour se remplir l'estomac. D'ailleurs, avec cette quantité frugale, on devrait normalement atteindre la satiété. Mais si on mange sans faim, l'estomac est encore distendu et les aliments ne procurent pas tout le plaisir qu'on attend d'eux. Alors on a tendance à rechercher ce plaisir dans la satiété, ce péché capital !

De plus, si on mange des aliments variés, on serait tenté d'en abuser. Donc, se limiter à une seule sorte de fruits. La variété porte à la gloutonnerie.

Avec la faim aiguë, le plaisir que quelques fruits procurent est à son maximum et l'on sera satisfait pleinement quand on aura calmé cette faim, même si on ne va pas jusqu'à la satiété.

Le respect de la faim est le plus important dans le domaine de la santé car il régit parfaitement la nutrition qui est à la base de toute l'existence. Aucun autre principe ne le surpasse en importance. Si on ne respecte pas ce principe, la frugalité serait un vain mot et ne saurait être pratiquée. Sans faim aiguë, la frugalité dépasse le pouvoir de volonté de la plupart des êtres humains. Car la nourriture devient alors comme l'alcool et le café : une dose appelle une autre.

D'autre part, ceux qui désirent entreprendre un jeûne pourront ressentir cette vraie faim durant plusieurs heures ou même durant 1 à 2 jours. Ensuite, la faim disparaît car le corps se tourne vers les réserves. Les jeûneurs n'ont alors plus faim du tout durant tout leur jeûne. On s'imagine que les jeûneurs ont tout le temps faim, mais ce n'est pas du tout le cas. Il se peut aussi que dès le premier repas sauté, le sujet ne ressente aucune faim. C'est le cas de ceux qui sont très intoxiqués.

Nous venons de dire que la vraie faim persiste et s'accroît si on ne la satisfait pas. Il faut quand même dire que si on l'ignore trop longtemps, soit 7 à 72 heures environ, elle cesse d'exister et le corps se tourne vers ses réserves.

Résumons-nous : dès l'apparition de la faim attendre une ou deux heures pour distinguer la vraie faim de la fausse. Si c'est une fausse faim, elle disparaît rapidement, mais si c'est la vraie faim elle s'accroît durant les premières heures d'attente. Voilà, d'après nous, le moyen infaillible de reconnaître la vraie faim de la fausse faim, dans la vie courante.

D'après notre expérience avec des centaines de jeûneurs, la plupart ne sont pas à même de reconnaître la faim. Certains même attendent trop longtemps, bien au-delà de la limite de sécurité et se trouveraient au bord de l'abîme si nous n'étions pas là pour les persuader de couper le jeûne.

C'est ainsi que M. L. qui avait jeûné sous notre surveillance durant 52 jours attendait patiemment le retour de la faim pour couper le jeûne.

Depuis le 45^e jour, nous n'avions noté aucun signe d'élimination : langue assez propre, haleine acceptable, urines pas chargées, mais il refusa obstinément de couper le jeûne. « Quel gâchis, disait-il, de couper le jeûne après tant de peine. Je veux attendre le retour de la faim. » Mais malheureusement, il avait franchi la phase dangereuse de l'inanition car il devint sensible à la lumière du jour, devait porter des lunettes noires tout le temps, au point qu'il ne pouvait plus distinguer les objets devant lui, ni personne — une cécité en fait. Avant d'atteindre ce point, nous lui avions donné 3 jours pour couper le jeûne et il accepta à contre-cœur. Il coupa ainsi le jeûne au 52^e jour, sa vue se rétablit rapidement et il remonta sans difficulté. Dans ce cas précis, la vraie faim ne s'était pas manifestée telle qu'il l'avait lue dans les livres. Il n'avait pas ressenti une forte envie de manger et son poids n'avait pas atteint la cote d'alerte (60 % du poids normal) à 7 ou 8 kg près. Mais sa famille nous assommait au téléphone, lui était têtue comme une bourrique et nous n'avons pas eu le courage de le renvoyer comme le fait couramment le Dr Shelton dans de tels cas. Nous lui avons dit qu'il n'avait pas de maladie particulière qu'il voulait voir disparaître et qui aurait justifié la poursuite du jeûne. Rien à faire, il ne voulait rien entendre. Et en fin de compte, nous avons considéré qu'il était plus en sécurité chez nous que s'il devait poursuivre le jeûne seul chez lui comme il en avait manifesté l'intention ferme. Il a fallu des heures et des jours de négociations pour qu'il accepte de couper le jeûne dans un délai de 3 jours. Ses réserves étaient épuisées au point que ses yeux n'étaient plus nourris par le courant sanguin et que la vue baissait d'heure en heure. Les jeûneurs ne sont pas capables de reconnaître la vraie faim et pour nous il faut avant tout surveiller les symptômes d'élimination : haleine, etc. Nous avons pris l'habitude de sentir l'haleine du jeûneur en mettant carrément notre nez dans sa bouche pour nous assurer si l'élimination se poursuit ou non. Si l'haleine ne sent plus ou presque, nous coupons le jeûne. L'odeur des urines compte aussi.

Mlle Marie-Claire S. jeûnait pour maigrir. Au bout de 30 jours de jeûne, elle atteignit 42 kg de poids pour une taille de 1,50 m. Son poids minimum était donc aux alentours de 30 kg. On poursuivait le jeûne, mais elle commença à vomir tous les jours (avant de jeûner elle pesait 54 kg). Quand les vomissements dépassent les 5 à 7 jours, nous réalimentons pour les arrêter. Son eau fut donc colorée d'un peu de jus de fruits ou de carottes, mais elle continua de vomir encore 15 jours avec une haleine fétide et des crises de foie quotidiennes. Elle refusait obstinément de boire les boissons diluées que nous lui donnions, prétextant qu'elle éliminait encore et qu'elle n'avait pas faim du tout. Comme son poids était très loin de la cote d'alerte, nous n'avions pas insisté. Mais vers le 45^e jour, elle devint sensible à la lumière du jour au point de porter des lunettes dans sa chambre. Elle ne pouvait plus rien voir. A ce moment, nous insistions pour qu'elle coupe le jeûne, mais elle vomissait tout ce qu'on pouvait lui donner ou bien elle le vidait carrément dans le lavabo. Dans l'impossibilité de la convaincre de boire les jus très dilués qu'on lui présentait, je la menaçais de l'envoyer à l'hôpital. Elle accepta à contre-cœur devant ma colère et mes éclats de voix. Il a fallu essayer tous les jus possibles avant de trouver celui qu'elle ne vomissait pas : le jus de carottes était le seul que son corps retenait. Elle remonta rapidement la pente et sa

vue se rétablit en 10 jours après avoir risqué la cécité et la mort. Dans ce cas aussi, attendre la vraie faim pouvait être mortel.

Shelton pense que le mécanisme du « retour de la vraie faim » se déclenche toujours mais notre expérience dément cette affirmation dogmatique presque à tous les coups. Dans ce dernier cas, les symptômes d'élimination se poursuivaient de plus en plus : haleine fétide, douleurs hépatiques, langue chargée, urines colorées et malodorantes, mais nous ne pouvions ignorer la cécité progressive. Jeûner sans une surveillance qualifiée est une entreprise dangereuse et mortelle dans ce cas.

Voyons encore un autre cas : M. B. nous amène son fils couché dans sa voiture, ne pesant que 28 kg. Il avait jeûné tout seul 40 jours entrecoupés d'un intervalle de 10 jours. C'était trop pour sa taille de 1,60 m car sa cote d'alerte est de 30 kg. Il coupa le jeûne tout seul avec des quantités ridicules de jus d'oranges durant 13 jours et n'arrivait pas à remonter la pente. Il était entre la vie et la mort. Nous ne pouvions pas accepter une telle responsabilité et refusâmes de le prendre. S'il était mort dans notre maison, on aurait attribué cette mort au jeûne sinon à moi-même ! Il attendait le « retour de la vraie faim » qui ne s'était pas manifestée.

Shelton lui-même reconnaît « qu'il n'est pas facile de distinguer la vraie faim de la fausse faim car les deux ont de nombreux points communs ».

Le Dr Claunch avait l'habitude de distinguer entre les deux faims en disant qu'un homme sain sans manger a faim avant de s'affaiblir, mais un malade qui jeûne s'affaiblit avant d'avoir faim. C'est parfaitement correct mais Shelton veut trouver le moyen de distinguer entre les deux faims sans attendre un laps de temps.

Le Dr Vetrano n'a rencontré que 10 jeûneurs ayant ressenti le retour de la faim. Comment peut-on établir une règle générale avec si peu de case ?

« Si vous vous sentez mal à l'aise, faible et que ces symptômes disparaissent en mangeant, ce n'était pas une vraie faim mais une "accoutumance" comme celle du tabac. En effet, un individu avec une nutrition normale peut omettre un repas et même plus d'un repas sans ressentir de malaises ni de perte de force. Ces signes sont la meilleure preuve que l'individu a besoin d'un jeûne et de meilleures habitudes alimentaires. La vraie faim ne s'accompagne jamais de symptômes désagréables, — ni douleur, ni malaise, ni faiblesse - vraie ou simulée — ni tiraillements stomacaux. On ne la sent pas dans l'estomac et l'on ne sait pas qu'on a un estomac. Etre conscient de ses organes, est un signe certain de maladie. »

« Avec une demande normale pour de la nourriture (la vraie faim), on ressent toujours après un repas modéré un certain bien-être. On se sent bien, fort et l'on peut sans ennui attendre une heure ou deux avant de manger. L'attente ne provoque aucun malaise. Par contre, tant de gens affirment qu'ils ont faim avant chaque repas, mais si le repas est retardé d'une seule heure, ils commencent à languir et à s'évanouir, ressentent un mal de tête et des douleurs stomacales. Or la vraie faim n'est pas du tout une sensation désagréable à la limite de la souffrance. Ces symptômes ressemblent de façon étrange à ceux ressentis par ceux qui sont adonnés à la drogue et à qui on retire cette drogue. » Ce sont là des signes de désintoxication plutôt que des signes de la faim. Plus on est malade, plus ces signes sont marqués.

En effet, un estomac irrité cherche à rétablir cette irritation quand il est « en chômage ».

« La faim, écrit Shelton, n'est pas un état pathologique et ne se manifeste pas par des symptômes de maladie. » « La faim se ressent dans la bouche, la gorge, le nez et un peu dans tout le corps. »

« Une tasse de café soulage le mal de tête de celui qui en est habitué, de même une piqûre de morphine soulage momentanément le morphinomane, une cigarette calme momentanément la nervosité du fumeur, mais de tels soulagements ne sont pas une preuve qu'il existe un besoin physiologique pour ces poisons. Et l'ivrognerie alimentaire ressemble en tous points à ces adonnés aux drogues et ceux qui en souffrent ressentent des symptômes similaires quand ils ne reçoivent pas leur mets coutumier. »

« Le retour de la vraie faim marque la fin du jeûne, écrit Shelton. Si on persiste dans le jeûne au-delà de ce point, la phase dangereuse de l'inanition commence. Il est important de savoir que la faim revient toujours dans les états remédiables avant le dépérissement de l'organisme. Dewey, Carrington et d'autres ont signalé à plusieurs reprises que dans tous les cas « sauvables » la faim retournera avant d'atteindre le point de danger. Il faut souligner les mots "cas sauvables". En effet, dans les cas de tuberculose avancée, quand les invalides se rapprochent de la mort, dans la néphrite ou le diabète ou quand le coeur arrive à ses dernières pulsations ou dans les derniers stades du cancer, la faim ne revient pas. »

Comme nous l'avons déjà fait remarquer, nos observations sur des centaines de jeûneurs allant jusqu'à 87 jours de jeûne ne nous permettent pas de corroborer le « retour de la faim ». En effet, nous avons rencontré très rarement ce retour de la faim. De plus, nous voyons une contradiction évidente entre les affirmations de Shelton que le retour de la faim peut se manifester après 7 jours si l'individu a terminé sa désintoxication et, d'autre part, que « si on persiste à jeûner après le retour de la faim, la phase dangereuse de l'inanition commence » (Shelton). En effet, des jeûneurs sous notre surveillance ont ressenti le retour de la vraie faim après 1 ou 2 semaines seulement alors qu'ils avaient des réserves pouvant les porter à jeûner bien plus que cela.

En conclusion, « le retour de la faim » durant le jeûne serait un instinct normal chez les êtres vivants, mais cet instinct, ce mécanisme naturel me semble dérégulé chez la plupart. On attendra, pour couper le jeûne, que l'élimination soit terminée, en surveillant tous ses symptômes.

CHAPITRE 6

LES CARENCES

On prétend que le jeûne peut causer des maladies par carences. Certains praticiens en Allemagne injectent à leurs jeûneurs des vitamines ou bien leur donnent des bouillons de légumes ou des jus de fruits « pour éviter les carences ».

En général, le corps possède des réserves de vitamines et de sels minéraux qui peuvent durer des semaines et même des mois dans certains cas. Quand un individu fait 30 ou 40 jours de jeûne à l'eau, le stock de vitamines commence sérieusement à s'épuiser, son élimination se ralentit et on aurait avantage à ce moment-là à lui donner des doses minuscules de jus très dilués.

Mais si le jeûne n'a pas dépassé cette longue durée, aucun danger de carences n'existe. Bien au contraire.

M. M. B. vient faire chez nous un jeûne de 40 jours. Il souffrait d'une anémie chronique grave et les médecins l'avaient déclaré incurable. Ils lui avaient conseillé d'aller vivre à la campagne faute de quoi ses jours seraient comptés. Il s'installa ainsi en province, mais son anémie ne s'améliora pas. Puis il vint chez nous jeûner. Durant 40 jours, il ne prit que de l'eau pure. Son anémie aurait dû s'aggraver. Au contraire, après le jeûne l'analyse de sang dévoila un nombre tout à fait normal de globules rouges ! Cinq années se sont écoulées depuis et chaque année il recommence une nouvelle analyse sanguine pour trouver un nombre toujours normal de globules rouges. Non seulement le jeûne de 40 jours n'a pas aggravé sa carence en fer, mais elle s'est trouvée comblée. Ne jamais faire d'analyses avant 6 mois.

Que s'est-il donc passé ? La nourriture que nous absorbons contient du fer mais chez ce monsieur, ce fer n'était pas assimilé. S'étant adressé aux médecins, ceux-ci lui prescrivirent des médicaments à base de fer. Or ce fer n'étant pas assimilable car il est minéral, son anémie ne s'améliora pas. Il s'adressa ensuite aux naturopathes qui lui dirent : le fer des médicaments est minéral, mort, le corps ne peut pas l'assimiler. Nous allons vous prescrire du fer végétal dans les extraits naturels d'artichaut. Il prit cet extrait d'artichaut et son anémie demeura telle quelle. Pas de résultat. Il vint jeûner 40 jours sans prendre du fer sous aucune forme, ni minérale, ni végétale et son anémie disparut ! Miracle inexplicable ? Non. Il avait du fer dans ses réserves provenant des aliments qu'il avait digérés et absorbés, mais pas assimilés. C'est ce fer-là que le corps a finalement assimilé durant le jeûne. En effet, l'intoxication du corps empêche l'assimilation des éléments utiles et nécessaires. Dès qu'il fut tant soit peu désintoxiqué, il commença à assimiler ce fer et à fabriquer des globules rouges en masse.

Nous voyons par cet exemple typique que non seulement le jeûne ne produit pas de carences, mais il les comble. Il est évident que si l'individu qui jeûne franchit la limite dangereuse de l'inanition, des carences commencent à se produire comme nous l'avons vu dans les cas cités auparavant. Précisons encore une fois que cette limite dangereuse de l'inanition se situe chez la plupart des gens après 30 à 40 jours de jeûne, rarement avant comme pour les très émaciés, et rarement après comme pour les pléthoriques et les obèses (3 à 4 jours pour les uns et 50 à 60 jours pour les autres).

Ce n'est pas ce que nous mangeons qui est important, mais bien ce que nous assimilons. Les gens mangent beaucoup, certains sont méticuleux et recherchent les aliments biologiques les plus riches en vitamines et en sels minéraux, mais leur santé ne s'améliore pas pour autant car rien ne leur profite. Celui qui a un pouvoir digestif et un pouvoir d'assimilation forts peut tirer profit des aliments les plus pauvres. Nous ne défendons pas ici les aliments cuits qui sont morts, mais quand on mange tout ou presque tout à l'état cru ou presque cru, il ne faut pas s'évertuer à rechercher les aliments qui contiennent le plus de vitamines ou qui sont plus riches en tel ou tel élément vital. La nature est d'une telle générosité que les vitamines contenues dans une feuille de salade suffiraient pour combler nos besoins pour une journée. La mastication des fruits détruit un grand nombre de vitamines, mais il en reste tellement... Un seul pommier produit un grand nombre de pommes et davantage encore de graines pouvant faire germer des centaines et des centaines de petits pommiers. Or rien que 2 ou 3 graines seulement germent. Le nombre de spermatozoïdes produit dans une seule éjaculation suffirait pour donner naissance à peut-être un million de bébés. Or un seul naît et le reste s'en va en pure perte. La nature est horriblement généreuse. Nous sommes sortis un peu du sujet qui nous occupe, mais cela en valait la peine.

La mode actuelle dans les milieux naturopathiques ce sont les carences en magnésium qu'on cherche à éviter ou à combler. C'est exactement le même problème que les carences en fer ou en calcium. Il suffit de se désintoxiquer à fond par un jeûne pour que le corps soit à même d'assimiler le magnésium existant *déjà* dans l'alimentation. Et il n'est pas nécessaire de s'inquiéter sur la teneur en magnésium de tel ou de tel aliment, ni d'en chercher des concentrés car la nature est toujours généreuse et une quantité vraiment minime suffit à l'organisme.

Enfin, les dernières recherches en matières de « transmutations biologiques » tendent à montrer que le corps fabrique lui-même les éléments qui lui manquent en partant de ceux qu'il possède déjà.

Si le jeûne ne produit pas de carences quand il n'est pas poussé au-delà de la limite dangereuse de l'inanition, par contre un régime exclusif de pain blanc et d'eau peut provoquer des carences allant jusqu'à la mort en quelques semaines. On voit donc qu'un régime fortement déséquilibré est cent fois plus dangereux qu'un jeûne. Durant les famines, les gens subsistent sur un régime déséquilibré et fortement carencé en éléments essentiels.

On prétend que le corps a en lui des réserves de vitamines peu nombreuses ne lui permettant pas de jeûner plus d'une ou deux semaines. Or cela est démenti par les milliers de jeûnes qui ont été suivis, jeûnes prolongés de plusieurs semaines avec les meilleurs résultats.

« Il y a quelque chose qui ne va pas, écrit Shelton, dans le raisonnement de celui qui vous incite à manger du foie, d'autres organes internes animaux, de l'huile de foie de morue, etc., comme sources de vitamines, puis qui déclare de la même haleine que le corps ne peut pas emmagasiner les vitamines. Il dira aussi qu'il ne faut pas jeûner car il n'y a pas assez de vitamines dans le corps pour le sustenter dans ses processus nutritifs quand le jeûne dépasse quelques jours. » Si l'animal peut emmagasiner dans le foie beaucoup de vitamines, nous le pouvons aussi.

CHAPITRE 7

LES MORTS DURANT LE JEUNE

Tous les jours des malades peuvent mourir dans les milliers d'hôpitaux qui foisonnent partout et personne ne pense à mettre en cause les traitements médicaux, mais il suffit d'un seul cas, à la suite d'un jeûne, pour qu'on assiste à une levée de boucliers de toutes parts. On accuse le jeûne, on accuse le végétarisme, on accuse...

Après avoir essayé toutes les méthodes et tous les traitements médicaux, après avoir subi une ou plusieurs opérations mutilantes, les malades viennent en dernier recours à l'hygiénisme alors qu'il ne leur reste plus de souffle de vie et qu'ils sont au bord de l'abîme. Souvent, ils sont améliorés et même rétablis miraculeusement, mais parfois ils arrivent trop tard. Ce sont les cas de la dernière heure. Nous en refusons couramment plusieurs par an, mais devant les supplications, et cédant au sentiment d'altruisme même au mépris de notre propre intérêt, il nous arrive d'accepter un cas grave pour regretter par la suite amèrement toutes les mésaventures catastrophiques qui s'en sont suivies.

Depuis 40 ans environ qu'il exerce, Shelton a enregistré une quarantaine de morts, donc un en moyenne par an. Tous sont des cas graves : maladies cardiaques, néphrite grave, tuberculose, abcès interne, ulcères perforés avancés, etc.

Les morts durant le jeûne sont très rares, mais quand le jeûneur jeûne chez lui sans surveillance, leur proportion augmente beaucoup. Sans surveillance, les jeûneurs font trop peu ou trop, mettant ainsi leur vie en danger.

Le premier cas que nous ayons eu était celui d'une vieille sage-femme de 72 ans souffrant d'un cancer de l'estomac et de constipation opiniâtre. Elle jeûna 24 jours sans histoires, se réalimenta une semaine, puis brusquement sans raison apparente commença à souffrir de douleurs abdominales et de manque d'air. Nous la renvoyâmes chez elle où elle mourut deux jours plus tard. La grande majorité des cas diagnostiqués comme « cancer » ne sont pas de vrais cancers et peuvent guérir parfaitement par le jeûne. Mais une petite proportion sont de vrais cancers et rien ne peut les guérir. Le jeûne pourrait peut-être les stabiliser, comme, par exemple, pour le cancer des os ; dans le cas du cancer du foie il hâte la mort.

Nous ne dépassons plus les 15 jours de jeûne pour les cancers vrais quand l'état du malade est moyen. S'il est mauvais, nous le refusons carrément.

C'est à contrecœur que nous avons accepté un Espagnol souffrant de tuberculose avancée depuis 20 ans. Agé de 42 ans, il avait réussi à stabiliser

son état en s'abstenant de fumer et en adoptant un régime végétarien plus ou moins hygiénique. Il vécut ainsi 20 ans sans ennuis, se ménageant le plus possible. Puis, pour une raison que nous ignorons, il recommença à fumer (« les soucis et les ennuis l'ont porté à fumer », disait sa femme). En même temps, il adopta un régime composé surtout d'oranges et d'épinards. Le résultat fut une catastrophe pour ses poumons. On connaît les méfaits du tabac, mais on ignore ceux de l'abus des oranges et des épinards. Par pitié, nous l'avions accepté. Il jeûna 3 jours seulement et se réalimenta un mois. Renvoyé chez lui par la suite, il mourut 2 mois plus tard. Là aussi, c'était un cas de tuberculose véritable. La plupart des cas diagnostiqués comme tuberculose n'en sont pas.

Vers l'année 1950 j'étais aux Indes pour faire un stage dans une maison naturopathique de jeûne. A la fin de mon stage, on m'appela dans une ville lointaine pour soigner un jeune tuberculeux de 20 ans. Je pris le train et à mi-chemin je me foulai le pied, ce qui m'obligea à arrêter mon voyage durant une semaine à New Delhi où je logeai dans un hôtel, attendant le rétablissement de mon pied endolori. Cette foulure était un don du ciel car arrivant au chevet du malade, on m'informa qu'il avait décédé la veille ! Si j'étais arrivé à temps 24 heures auparavant, on aurait accusé le régime ou le jeûne.

Un jeune homme est allé jeûner chez le Dr Shelton avec l'idée préconçue qu'un jeûne sans eau permettait une élimination plus rapide. On lui conseilla de boire mais il refusa. Une assistante fut affectée à sa surveillance, mais après avoir bu son verre d'eau, il le vomissait dès qu'elle était sortie. Il mourut de déshydratation en quelques semaines.

L'une de nos clientes nous envoie sa cousine souffrant d'un cancer généralisé. Elle veut jeûner. Son analyse montre des globules rouges au nombre de 1 million et demi. Nous la refusâmes. Elle mourut à l'hôpital 2 semaines plus tard, et serait tout aussi bien morte chez nous.

Une dame belge vint suivre un jeûne chez nous il y a une dizaine d'années. Son cœur était en mauvais état. Le troisième jour elle fit une crise cardiaque. Le jeûne fut coupé et elle partit chez elle. Depuis lors, les malades cardiaques sont placés sur un demi-jeûne sans exception, avec des résultats étonnants.

Une demoiselle de Nice vient subir un jeûne court d'une douzaine de jours. Le jeûne est coupé progressivement par de petits repas pesés d'avance. Elle souffre de digestion difficile, mais parvient lentement à remonter la pente et à élaborer ses repas. Elle rentre chez elle et reprend ses études.

L'année suivante, elle décide de jeûner toute seule dans sa chambre d'étudiante entourée de ses amis et amies. « Le temps passe plus vite et elle s'ennuie moins » que chez nous. Et puis, pensa-t-elle, elle n'a pas besoin d'une surveillance ayant vu comment nous procédons. Malheureusement, cette erreur lui a coûté la vie.

Elle jeûna sans difficulté, mais elle n'a pas pu restreindre son alimentation dans la reprise pour que celle-ci soit progressive. Elle se jetait sur la nourriture, avait des indigestions, jeûnait de nouveau pour se remettre de ses indigestions et reprenait des repas volumineux et ainsi de suite. Des mois s'étaient passés sans qu'elle put digérer un seul repas parce qu'ils étaient trop volumineux. Comme tous les jeûneurs, elle était incapable de se limiter.

N'importe quel idiot peut jeûner, mais pour se limiter il faut être un surhomme. La surveillance d'une personne qualifiée est une nécessité absolue pour mille raisons. Elle mourut chez elle 9 mois plus tard ne pesant que 26 kg pour 1,66 m.

Voici la correspondance que m'avait adressée sa mère. Tous nos commentaires sont entre parenthèses.

Nice, le 2 juin 1971

Monsieur,

Ma fille qui avait retiré un grand bien des 6 jours de jeûne qu'elle a faits chez vous, a jeûné par la suite 6 jours à la maison (sans surveillance. A. M.), puis 6 jours en Cité universitaire. Encouragée par les résultats obtenus, elle s'est laissée aller jusqu'à jeûner 11 jours le 1^{er} février 1971. Jusqu'au 10^e jour, elle a beaucoup souffert de tout l'appareil digestif, mais elle se sentait pleine de forces et pouvait lire et étudier dans sa chambre. Puis tout à coup : effondrement complet, elle ne pouvait plus lever la tête du lit, les camarades qui s'occupaient d'elle, voulaient lui faire couper le jeûne tout de suite, mais elle a quand même attendu 18 heures encore avant de le couper.

La réalimentation au bouillon de carottes pourtant lui donnait des brûlures d'estomac et de l'intestin pendant des heures. Elle a pris par la suite du jus de compote de pommes (pommes cuites sans sucre) pendant 2 ou 3 jours : effondrement, mauvaise mine, poches sous les yeux, la tension tombe à 6. (Tout ce qu'on lui a donné est cuit et archicuit, donc mort. Ils ont dû aussi appeler un médecin pour voir la tension, etc., ce qui complique le tableau et introduit un élément de peur, le moins qu'on puisse dire.) Elle s'est remise en mangeant un peu de carottes cuites, puis par la suite des jus de légumes passés au centrifugeur — mais toujours des brûlures intolérables de l'estomac, de l'intestin et mal au foie, au pancréas (au pancréas surtout pendant le jeûne).

Dès qu'elle a pu sortir pour une promenade, elle s'est installée au pâle soleil d'hiver de Toulouse pour tricoter, la tête couverte par un foulard pendant 2 h 1/2 : insolation ! (C'est une erreur courante chez les jeûneurs et même tout le monde d'abuser de soleil. Mais les jeûneurs et les petites natures supportent moins encore. Dix minutes auraient largement suffi. A. M.)

Compresses froides sur le front. Nouveau jeûne de 3 jours. Elle s'est remise. (A ce stade de maigreur, de faiblesse et de jeûne, une surveillance compétente s'imposait. A. M.) Puis mauvaise sortie et nouvelle insolation en passant seulement 5 minutes au soleil. (Elle n'était donc pas vraiment remise et devait garder le lit simplement. A. M.) De nouveau 3 jours de jeûne. (Ça fait trop. A. M.)

Depuis, elle ne reprend plus de poids ou si peu. (La reprise de poids est la chose la moins importante après le jeûne. C'est une obsession chez les curistes qui leur fera commettre bien des erreurs. Il faut plutôt que de surveiller le poids, surveiller la digestion et le repos. A. M.)

Après la première insolation, elle faisait 38 kg, maintenant 36 kg. Avant le jeûne 48 kg. (Pour 1,70 m environ, la limite d'inanition est donc de 36 kg. Elle a donc atteint ce minimum. Cela devient très délicat. Il devient urgent non seulement de la nourrir, mais de veiller à la bonne digestion de chaque

repas pour qu'elle remonte la pente. Mais la difficulté est grande car elle digère mal tout. A. M.)

Elle a encore la tête extrêmement sensible et commence seulement à supporter la luminosité. Elle ne sort pour sa toute petite promenade qu'après le coucher du soleil. (Ce symptôme de sensibilité à la lumière est un signe d' inanition. Ni la promenade, ni le soleil n'étaient nécessaires à ce stade. Rien que le repos au lit. A. M.) Tout son système nerveux a dû être ébranlé par ce deuxième coup de soleil. Elle est d'ailleurs très nerveuse par moments et a mauvais moral.

Mais ce qui est capital chez elle c'est quand même l'appareil digestif. Si elle pouvait digérer comme avant le jeûne, elle reprendrait vite du poids et des forces. Elle n'a plus ces brûlures de l'appareil digestif, mais souffre encore souvent de l'estomac, de l'intestin et du foie. Elle se plaint souvent d'avoir l'estomac bouché, ses digestions sont très lentes, parfois elles durent 18 heures. (Un aliment qui n'est pas digéré en quelques heures fermente et empoisonne le corps. A. M.) L'intestin paraît être le plus mal en point avec le foie : elle a écarté complètement les fruits, mais supporte bien les dattes, les raisins secs, les jus de légumes. (Ces fruits secs sont trop concentrés et auraient dû être trempés dans beaucoup d'eau qu'on prendra aussi. A. M.) Elle se force à digérer avec des tisanes, des jus d'artichauts, etc. (Ces tisanes et jus d'artichauts empêchent toute digestion en diluant les sucs. A. M.) (De plus les tisanes contiennent des substances empoisonnantes. A. M.) Mais si cela améliore un peu ses digestions (apparemment. A. M.) cela ne la guérit pas et elle ne se remet pas.

Que faut-il faire pour que cet appareil digestif se remette à travailler ? Elle n'a plus le courage de jeûner. (Peu et souvent selon la faim : voilà le secret qu'elle connaissait et qu'elle ne peut pas appliquer toute seule sans surveillance qualifiée et un contrôle rigoureux. A. M.)

Il y a 4 mois que ça dure et elle se demande si elle ne va pas passer un an dans cet état. Ce jeûne a été entrepris le 1^{er} février. C'est à n'y rien comprendre. Que faire ? Elle a l'impression que de sauter un repas ne l'améliore guère.

J'espère, Monsieur Mosséri que vous voudrez bien me répondre tout de suite et me dire ce que vous pensez de cet état, si vous en avez vu de semblables au cours de votre carrière.

Je vous remercie d'avance et vous prie de croire, Monsieur, à mon meilleur souvenir et à toute ma sympathie.

J. P., Nice.

P. S. Elle supporte bien le tapioca, mais ce n'est pas très nourrissant. Le fromage est lourd et passe très lentement.

(Comme nous l'avons dit une surveillance qualifiée s'imposait pour que chaque repas soit pris dans de bonnes conditions digestives : repos, petite quantité, faim, etc. Une vingtaine de repas bien digérés auraient suffi pour la sauver. A. M.)

Nice, le 12 septembre 1971

Monsieur,

J'ai toujours beaucoup de soucis au sujet de ma fille depuis ce jeûne de 11 jours qu'elle a fait seule et dont je vous ai déjà parlé.

Depuis 3 semaines, elle est en clinique. En ce moment, elle jeûne depuis 4 jours à cause d'une grosse crise hépatique et intestinale qu'elle trouve être la plus grosse de toutes, puisque 4 jours de jeûne n'en sont pas encore venus à bout.

Cette crise a été provoquée comme toutes les précédentes par ses erreurs et ses excès alimentaires, dus à sa boulimie. (Elle prenait de gros repas suivis d'indigestions qui la forçaient de jeûner. Puis elle recommençait. De telle sorte qu'aucun repas n'est digéré. Le dépérissement était inévitable.)

Je sais que vous n'admettez pas ce trouble psychique et pourtant c'est ce qu'elle a de plus grave, car sans cela, elle ferait de petits repas qui ne provoqueraient pas de gros dégâts.

Peu avant son entrée en clinique, j'ai pourtant bien cru qu'on tenait la guérison. Nous étions à la campagne, l'air pur et tonique l'a encouragée à ne faire qu'un repas par jour. Elle l'a fait pendant 10 jours et à la fin de cette période sa langue s'est à moitié nettoyée, elle a uriné très foncé, son intestin s'est libéré, alors qu'elle était très constipée et elle a été prise d'une faim extraordinaire ! Elle disait n'avoir jamais connu une faim pareille. J'ai cru au retour de la faim. Alors que depuis des mois ses digestions sont lentes, elle avait l'impression que son estomac très rapidement se vidait comme un évier. (Il est clair que son état pouvait bien se rétablir en quelques semaines alors qu'elle traîne d'erreur en erreur depuis 7 mois. Le retour de la faim est un signe très positif d'intégrité vitale. A. M.)

J'étais seule avec elle et n'arrivais pas à préparer les repas au rythme qu'elle m'imposait. Elle me réveillait même la nuit pour manger. Cela a duré 3 à 4 jours et puis pour calmer sa faim et s'écoeurer comme elle disait, elle a pris, alors que son repas n'était pas prêt, 2 cuillerées à café d'huile d'olive. Ça a coupé en effet sa faim et elle a mangé ensuite sans appétit. (Deux erreurs graves. L'huile est inadmissible. A. M.)

Le soir elle avait mal au foie et voulait sauter le repas, mais l'acupuncteur venu la voir (il n'est pas médecin) lui a conseillé de manger des lentilles avec sa crème de riz et ses légumes. (Quelles gaffes ! Au lieu d'attendre la faim et le rétablissement du foie, elle prend des légumineuses qui sont impossibles à digérer. C'est l'empoisonnement total. A. M.)

Avec sa boulimie elle a été facile à convaincre et elle s'est collé une grosse crise hépatique et intestinale. Son poids est tombé à 29 kg, sa tension à 7 1/2. J'ai dû la faire entrer en clinique. Que faire ? Elle est trop faible pour l'emmener chez vous. (Ainsi, on n'attend que la toute dernière minute pour penser à venir chez nous ! Merci. A. M.) Si elle prenait quelques kilogrammes et des forces, ce serait possible et je resterais chez vous avec elle. Mais comment la nourririez-vous ? Elle ne supporte ni les fruits, ni les crudités, ni les noix diverses. Avez-vous toujours le médecin attaché à votre établissement ? Avez-vous connu des cas comme celui de ma fille ? Des cas de jeûneurs ayant arrêté leur jeûne à un mauvais moment et qui ont connu les mêmes difficultés. Combien de temps cela peut-il durer ?

J'aimerais, Monsieur, que vous répondiez à toutes mes questions et vous en remercie d'avance.

A noter qu'on lui a fait en clinique tous les examens de sang possibles.

**Elle n'a pas d'anémie et n'a aucune carence. (Examens intitulés. A. M.)
Croyez, Monsieur, à toute ma sympathie.**

J. P., Nice.

Trop de gens s'imaginent que la lecture d'un livre leur donne les connaissances nécessaires pour effectuer tout seuls un jeûne. Ils risquent leur vie. et plusieurs en sont morts. Il suffit parfois que des parents ou des voisins bien intentionnés « leur portent secours » en téléphonant à un médecin, à la police ou à une assistante sociale. Ils se retrouveront ainsi contre leur gré dans un hôpital. M. M. qui effectuait un jeûne chez lui s'était retrouvé d'un jour à l'autre dans un hôpital de fous. Ses amis, venus à l'improviste chez lui, crurent bon de lui « porter secours ». Il leur déclara qu'il était en train de jeûner depuis plusieurs semaines et le reste suivit naturellement.

Une dame s'en alla jeûner dans un hôtel pour s'isoler de sa famille. L'hôtelier s'inquiéta que sa cliente ne quittait jamais sa chambre, ni son lit. Elle lui avoua candidement qu'elle effectuait un jeûne. Tout de suite, il téléphona à la police qui envoya une ambulance et l'hospitalisa sans **demand**er son avis. Elle n'en mourut pas, mais d'autres cas similaires en sont morts.

Un jeune homme de 26 ans souffrant d'un ulcère stomacal et très émacié se présenta pour effectuer un jeûne. Son pouvoir digestif était faible et son état alarmant : atone, sans réaction, sans force. Pour 1,76 m il pesait 46 kg. De 80 kg qu'il pesait 2 ans auparavant ! Au bout de 7 jours de jeûne, son poids tomba à **40** kg ce qui représentait le minimum. Il semble aussi que les 2 derniers jours, la bouillotte fut négligée tant par lui que par l'assistante. Il tomba dans un coma léger. Un bouillon chaud fut ordonné, mais il était à peine tiède. Sa vitalité était trop faible et sa vie ne tenait dès le début qu'à un fil. Le médecin ne put le sauver. Il serait mort de toute façon.

Les cas trop émaciés souffrant d'ulcères ou de digestions difficiles ne sont pas aidés par le jeûne et ne doivent pas jeûner. Le changement de régime à lui seul suffit pour leur faire perdre encore du poids. Ils sont trop maigres pour jeûner et trop malades pour manger. Il faut plus d'un an pour les récupérer s'ils sont récupérables. Le jeûne n'est pas la solution à tous les maux. C'est une mesure d'urgence mais pas une panacée.

Enfin, nous lisons parfois dans les journaux qu'un gréviste de la faim est mort à la suite d'un jeûne prolongé de plusieurs semaines. Dans la plupart de ces cas, il ne faut pas incriminer le jeûne mais plutôt l'absence totale des facteurs élémentaires indispensables à tout jeûneur, à savoir : repos, tranquillité mentale, absence de poisons de toutes sortes, chaleur, etc.

En effet, la plupart de ces jeûneurs ne gardent pas le lit, se surmènent, vivent dans la peur, l'angoisse, l'agitation mentale et la surexcitation émotive. La plupart prennent du café, fument, prennent des médicaments, des perfusions, etc., durant leur jeûne. Jeûner dans ces conditions devient hasardeux.

CAUSES DE LA MORT DURANT L'INANITION

Le Dr Dewey raconte dans son livre, *Le jeûne qui guérit*, le cas d'un enfant fragile et maigre dont l'estomac avait été brûlé par l'absorption accidentelle de potasse caustique. Il mourut au bout de 75 jours de jeûne gardant

toute sa lucidité d'esprit jusqu'au dernier moment, mais après avoir atteint l'état de squelette. Un autre accident similaire survint à un autre enfant dans une autre ville et il fallut 90 jours pour aboutir à la mort.

A la suite de ces observations, les Dr Dewey et Shelton conclurent que l'inanition réelle ne commence que lorsque le corps a été réduit à l'état squelettique (la peau sur les os, plus les viscères). C'est ainsi que Shelton affirme que les morts durant le jeûne seraient morts de toute façon et même plus vite s'ils n'avaient pas jeûné du tout. Il maintient que la cause de leur mort n'est pas le jeûne, mais que d'autres causes entrent en jeu : organes lésés, peur, froid, etc. Shelton a vu des cas mourir alors qu'ils avaient encore 10 à 30 kg de chair. Il ne pense nullement que le jeûne soit la cause de leur mort et dit qu'ils seraient morts de toute façon, jeûne ou pas jeûne, et même plus vite.

Nous ne sommes pas du tout de cet avis. En effet, nous pensons que l'inanition peut hâter la mort chez les grands malades quand les organes sont lésés ou pour d'autres causes. A notre avis, les réserves doivent être divisées en deux parties :

- 1) les réserves essentielles (vitamines, sels minéraux, etc.) ;
- 2) » » ordinaires (graisse, etc.).

Les enfants naissent avec des réserves bien équilibrées de toutes sortes, essentielles et ordinaires. Exemple, le foie du nouveau-né contient assez de fer pour durer plusieurs années sans aucun apport extérieur. En effet, le lait maternel ne contient pas de fer et le sevrage naturel ne survient qu'à l'âge de 3 ans environ. Mais l'enfant ne manque pas de fer. Rappelons par ailleurs que l'on conseille couramment aux anémiques de manger du foie de veau, et non du foie de la vache, car le premier contient du fer emmagasiné. Les enfants naissent donc avec de bonnes réserves en général et il leur faut souvent 10 à 15 ans ou plus pour les gaspiller et altérer leur santé. Cela explique le fait que les enfants peuvent jeûner bien plus longtemps que les adultes, même si ces derniers sont obèses ou bien en chair.

Ainsi les réserves ne sont pas toujours visibles à l'oeil nu. Nous avons établi la règle approximative que la ligne de danger se situait autour de la perte de 40 % du poids normal. Toutefois, quand les réserves sont bien équilibrées, on peut perdre 50 % du poids et même plus avant d'atteindre l'inanition dangereuse.

La cause de la mort dans tous les cas serait donc l'épuisement des réserves « essentielles » ou la désorganisation du système nerveux qui ne peut plus les acheminer vers les organes qui les réclament (désorganisation causée par la peur) ou encore par le froid qui épuise tout rapidement. Comme nous l'avons dit, pour Shelton, la mort n'est pas due à l'épuisement des réserves mais à des organes lésés, etc. Si Shelton avait fait la distinction entre les deux sortes de réserves, il n'aurait pas abouti à cette conclusion.

« Nous savons, écrit Shelton à cet effet, que la mort par inanition n'arrive que lorsque la totalité des réserves corporelles a été épuisée, et ce n'est qu'après ce moment-là que la nature permettra qu'un organe vital soit endommagé. L'autopsie, dans tous les cas de mort survenue pendant le jeûne, montre qu'il y avait une grave maladie organique qui rendait la mort inévitable, que le malade jeûnât ou bien qu'il mangeât "de grosses quantités d'aliments nourrissants". En fait, conclut Shelton, on peut affirmer de façon assez certaine

que si le malade n'avait pas jeûné, la mort serait arrivée plus tôt dans pratiquement tous les cas. »

De grands malades (cardiaques, tuberculeux, etc.) peuvent vivoter longtemps, mais mourraient rapidement s'ils s'avisait de jeûner trop. On ne peut quand même pas dire, comme le fait Shelton, Dewey, Hazzard, et d'autres qu'ils seraient morts de toute façon et même plus rapidement s'ils n'avaient pas jeûné. Cela nous semble l'évidence même. On peut dire, si on veut, que ces grands malades meurent par accident quand ils jeûnent. Cet accident consistant en l'empêchement des réserves essentielles d'être acheminées vers les organes qui les réclament, empêchement causé soit par une élimination intense, un défaut organique local, la désorganisation nerveuse de la peur et des autres émotions fortes, du froid, etc.

CONTRE-INDICATIONS AU JEUNE

- 1) **Ceux qui prennent des médicaments régulièrement durant des années.** En effet, ces gens n'ont plus de réserves essentielles même s'ils ont un poids « normal », car celui-ci est constitué de toxines, d'eau, de sel, de graisse, mais comporte peu de vitamines, de sels minéraux et d'enzymes. Si ces individus sont maigres, alors le jeûne peut les tuer en quelques jours. Sinon, la faim revient rapidement, faute de réserves. Nous avons vu un cas qui a ressenti la faim au bout de 20 jours de jeûne seulement, alors que 2 ans plus tard, il a fallu 45 jours pour avoir faim. A noter qu'entre-temps, il avait arrêté les médicaments et suivi un régime hygiénique.
- 2) **Les diabétiques qui prennent des médicaments régulièrement.**
- 3) **Les hypoglycémiques.**
- 4) **Ceux qui ont des maladies cardiaques graves et réelles.**
- 5) **Les gens très émaciés.**
- 6) **Ceux qui ressentent une trop grande faiblesse.**
- 7) **Ceux qui sont dégénérés à l'extrême.**
- 8) **Ceux qui ont subi des opérations mutilantes comme l'ablation de grandes parties de l'estomac et de l'intestin.** Nous avons fait jeûner ces cas sans rencontrer de difficultés notables.
- 9) **Les obèses qui ont des reins malades.** Nous n'en avons jamais rencontré.
- 10) **Les ulcéreux, s'ils souffrent en plus de maigreur, etc.**
- 11) **Ceux qui prennent couramment de la cortisone, des hormones durant longtemps.** Il faut arrêter ces médicaments 3 mois avant de jeûner pour rétablir la fonction glandulaire.
- 12) **Ceux dont la glande thyroïde a été enlevée ou qui a été détruite par de l'iode radio-actif.**
- 13) **D'autres cas graves.** Les anciens malades mentaux ou nerveux qui sont maigres risquent le retour en force de leurs crises mentales (délires, etc.). Il n'existe malheureusement pas d'étude sur ces cas. Les hygiénistes professionnels qui possèdent une expérience se comptent sur les doigts de la main et leur expérience est hélas limitée dans les cas graves mentionnés.

Le poids

Taille	Poids minimum de danger	Poids de sécurité	Poids normal
1,50 m	24 kg	34 kg	40 kg
1,55 m	27 »	37 »	45 »
1,60 m	30 »	40 »	50 »
1,65 m	33 »	43 »	55 »
1,70 m	36 »	46 »	60 »
1,75 m	39 »	49 »	65 »
1,80 m	42 »	52 »	70 »

- 1) Le poids minimum de danger représente 60 % du poids normal.
- 2) Le poids normal représente 10 de moins que le cent étrage.
- 3) Ajouter ou retrancher ± 1 kg selon la charpente.

CHAPITRE 8

LES MEDICAMENTS ET LE JEUNE

PEUT-ON LES CESSER BRUSQUEMENT ?

Il est préférable pour ceux qui prennent des médicaments en masse d'arrêter tous remèdes plusieurs semaines avant de jeûner. Sinon, il faut prévoir tout genre d'ennuis durant le jeûne. Toutefois, certains ne peuvent briser ce cercle vicieux qu'en rompant brutalement avec les poisons et en jeûnant de suite. Dans ces cas, le jeûne ne doit pas être poussé au-delà de 2 à 3 semaines selon le cas.

Signalons en passant que les médicaments, le tabac, le café, les pilules de vitamines, etc., ont un effet dévastateur durant le jeûne — effet plus nocif que si l'on mangeait.

Mais, il est question ici de ceux qui ont l'habitude de prendre tous les jours des médicaments et qui désirent jeûner. « Il y a plusieurs années, après avoir surveillé des jeûneurs sans ennuis durant tant d'années, j'eus une série de jeûneurs qui commencèrent à saigner quelques jours après le début du jeûne. Ce fut pour moi un développement nouveau et inattendu. Même inquiétant. Pourquoi les jeûneurs doivent-ils saigner soudainement ? Je questionnai ces sujets et je découvris que dans tous les cas ils avaient l'habitude de prendre des anticoagulants. Les saignements n'ont pas duré longtemps. Aucune suite grave, mais cela souligne les dangers que comportent les médicaments. »

« Je sais depuis longtemps ce qu'il faut attendre quand je fais jeûner un alcoolique, un fumeur, un morphinomane, une victime du brome ou de toute autre drogue populaire, mais les nouvelles drogues et les nouveaux médicaments annoncent aussi des complications imprévues et imprévisibles. Ces complications sont rarement dangereuses et d'habitude de courte durée. Hélas, cela ne s'applique pas à une complication dont j'étais récemment le témoin. Il s'agit d'hémorragies survenues dans deux cas fatals chez des sujets souffrant d'ulcères au duodénum. Après avoir surveillé avec les meilleurs résultats des jeûnes durant 44 ans, parmi lesquels se trouvaient beaucoup de cas d'ulcères au duodénum, je ne m'attendais naturellement pas à rencontrer des résultats opposés. Par le passé, je n'ai eu qu'un seul cas qui ait développé une hémorragie, mais cette personne s'était rétablie rapidement. D'aussi bons résultats avaient été rapportés par les Dr Tilden, Weger et d'autres et il ne semblait pas utile d'attirer l'attention sur les complications possibles. »

« C'est ainsi qu'avec le temps, j'ai appris à rechercher les causes de ces complications dans les pratiques changeantes des médecins qui vont et viennent comme les modes de couturiers. On pourrait rencontrer de temps à autre

un cas particulier dû à des différences personnelles, mais quand ces complications viennent par séries, il faut rechercher un dénominateur commun.

« De nos jours, on abuse de deux choses très nocives pour les tissus du canal alimentaire. Ce sont les rayons X et le radium, puis l'aspirine. En effet, on utilise de plus en plus les rayons X comme moyen de diagnostic, ce qui détériore les tissus gastriques et intestinaux qui se désagrègent aisément et empêche la cicatrisation.

« Il en est de même pour l'aspirine et tous les médicaments à base de salicylates tels que Alka-Seltzer, Bufferin, Anacin, etc. Le peuple américain est en train de sombrer devant l'autel du grand dieu nommé *soulagement*. »

« En effet, plus on étudie les méfaits de l'aspirine, plus on saisit ses conséquences dévastatrices. L'aspirine endommage le sang et cause les hémorragies gastriques et intestinales... »

« Un certain nombre de médecins parmi ceux qui ont des tendances psychosomatiques, prescrivent des tranquillisants au lieu de l'aspirine pour les ulcéreux. Si cela ne provoque pas des changements destructifs dans leur canal alimentaire, on peut être sûr que cela aboutira à des dommages nerveux et à l'intoxication, comme pour les drogués. En effet, c'est à longueur d'année que les médecins prescrivent de plus en plus des drogues tranquillisantes telles que le librium, le valium, le mogadon, etc. Il ne faut pas s'en étonner puisqu'ils sont censés procurer du bonheur quand on est triste, de la force quand on est fatigué, du calme quand on est surexcité, du sommeil quand on ne peut pas dormir et un esprit clair quand il est vaseux ! Il est ainsi inévitable que les médecins, avec l'aide des techniques promotionnelles des fabricants de médicaments, transforment le monde en une génération de drogués. »

« Il est inévitable, conclut Shelton, que ceux qui ont subi des dommages irréversibles dans leurs nerfs à la suite des tranquillisants, nous donnent du mal quand ils jeûnent. »

Parlant des épileptiques et de tous les névrosés qui ont subi durant des mois et des années des électrochocs et pris des médicaments, Shelton pense qu'il « faut être prudent avec tous ces cas. Le jeûne court remplacera le jeûne long. Dans les cas où l'électrochoc a été subi, nous ne faisons pas jeûner plus de 15 jours. Le seul danger, dans ces cas, c'est le développement d'une crise mentale qui peut durer, sous la forme d'une psychose véritable, de quelques heures à 3 ou 4 semaines. Le rétablissement spontané survient dans tous ces cas, mais il vaut mieux éviter ces crises ».

« Ceux qui se sont adonnés à l' L. S. D. surtout ont des complications durant le jeûne. »

Il y a une dizaine d'années, nous avons eu un ingénieur qui souffrait d'épilepsie et de troubles nerveux. Il jeûna 52 jours et développa à la fin de son jeûne une crise mentale de folie furieuse qui dura 3 jours. Cela nécessita une surveillance jour et nuit durant toute cette période. Il s'était rétabli totalement de cette crise et nous n'avions jamais eu le courage de lui dévoiler la nature de la crise car il n'en était pas conscient.

Un autre cas similaire est actuellement chez nous : tabac, tranquillisants, insomnies, angoisse, nerfs malades. Il a 47 ans. Le 7^e jour du jeûne, il fait une crise mentale : il divague, il saute par-dessus les lits et fait toutes sortes de bêtises. La crise ne dure que 24 heures. Après ce fut un sommeil

profond comme jamais de sa vie. Son jeûne ne dura que 21 jours avec le retour de la faim et l'arrêt total de toute élimination. Il fut réalimenté progressivement durant 7 jours, puis une seconde crise s'annonça moins forte, suite à trois selles volumineuses dégageant ses intestins encombrés depuis 30 jours. L'effort musculaire avait épuisé son système nerveux.

LE JEÛNE ET LES OPÉRATIONS.

Un homme de 72 ans vient pour suivre un jeûne. Il avait subi une opération et on avait ôté le tiers de son estomac. J'écrivais aussitôt à Shelton pour avoir son avis car je ne savais pas s'il fallait le faire jeûner ou non. Et dans l'affirmative quelle serait la longueur du jeûne qu'il pouvait subir en toute sécurité.

« Les opérés sont des mutilés, répondit Shelton. Il faut s'attendre à tout durant leur jeûne. » Voilà qui n'était pas pour me tranquilliser. Je surveillais donc étroitement le jeûneur craignant qu'il ne fasse un accident. Il jeûna sans problèmes 21 jours. Sa force physique était excellente et sa reprise alimentaire procédée avec le maximum de prudence s'était déroulée sans ennui. J'avais pris la précaution de couper son jeûne avec du jus de carottes et du bouillon chaud de légumes au lieu des jus de fruits traditionnels.

Un second cas était celui d'une dame qui s'était fait opérer la vésicule biliaire 2 ans avant de venir jeûner. Elle jeûna sans ennui 20 jours, mais durant la reprise elle évacua du sang noir, ce qui indique que sa cicatrice s'était reformée durant le jeûne.

Un jeune homme d'origine polonaise avait subi une opération des intestins qui furent réduits de 60 cm. Il jeûna 20 jours sans ennui avec une surveillance étroite et une prudence extrême à la reprise alimentaire comme pour le premier cas cité plus haut.

Une dame m'écrivit qu'elle a subi une opération par laquelle ses seins ont été remplis d'une substance en plastique pour les rendre plus beaux. Elle voulait jeûner. Je consultais Shelton qui me répondit que le corps « a priori devrait avoir une action de rejet ». Je l'autorisai donc à jeûner un maximum de 15 jours, mais elle ne vint pas.

La femme d'un juge d'instruction avait été opérée d'un cancer du sein, puis avait subi plusieurs séances de rayons de cobalt. Sa santé et sa digestion en particulier étaient déplorables. Nous lui avons permis de jeûner 14 jours sous notre surveillance constante, mais pas un jour de plus. Le jeûne s'est parfaitement bien passé. Nous sommes convaincus que si elle avait dépassé cette durée elle aurait eu des ennui très graves.

Un avocat d'Alger s'amène pour faire un jeûne dans notre maison. Il souffre d'insomnies et de sensibilité au bruit. Il prenait des somnifères, des tranquillisants, de l'aspirine depuis son internement qui avait duré 1 an. Il avait pris la défense des révoltés d'Alger devenus ministres depuis, et il fut interné pour cela. Bref, il nous a paru hasardeux de le faire jeûner, car dans sa jeunesse il avait été amputé d'une partie de son poumon suite à ce qu'on pensait à tort être une tuberculose. Nous l'avons donc soumis à un demi-jeûne durant 20 jours, qui consistait à lui donner 2 pommes par jour sans plus.

Aucune crise ne se déclara et ses éliminations se faisaient en douceur.

Nous eûmes alors le courage de le faire jeûner une semaine qui se passa très bien.

Un autre cas du même âge (50 ans) avait une santé délabrée : nerfs, colite, etc. Malgré son insistance à vouloir jeûner, nous n'avions accepté qu'un demi-jeûne durant 20 jours maximum. Son élimination était au plus fort et nous sommes persuadés que s'il avait dépassé cette durée ou s'il avait jeûné intégralement, ses poumons auparavant affaiblis au pneumothorax, auraient été touchés par l'élimination et on aurait eu des ennuis très graves. Les poumons et les reins sont des organes d'élimination, des émonctoires qui doivent être en bon état pour qu'on puisse entreprendre un long jeûne.

Enfin, nous recevons de temps en temps une personne qui veut jeûner pour guérir une hernie. Nous lui disons que le jeûne n'a pas d'influence directe sur une hernie, mais que celle-ci peut être remédiée par des exercices spéciaux. Quant aux hernies hiatales, ni le jeûne, ni l'opération, ni les exercices ne peuvent y remédier.

En général, le jeûne hâte la cicatrisation des blessures.

Les diabétiques méritent un peu qu'on parle d'eux. S'ils ont pris durant de longues années de l'insuline ou autre, le jeûne n'est pas possible car leur pancréas s'est totalement atrophié. Mais s'ils ont pris des médicaments durant plusieurs mois seulement, ils peuvent les arrêter en modifiant simultanément leur alimentation et ils peuvent ensuite subir un jeûne qui guérira totalement leur diabète. Ils n'auront plus de sucre dans le sang ni dans les urines, mais ils doivent éviter les sucreries et les farineux. On ne doit pas couper leur jeûne avec des fruits à cause du sucre. On utilisera des pamplemousses, des tomates et du lait caillé par la suite.

Le pain et les céréales nécessitent de fortes sécrétions d'insuline pour transformer le glucose. Voilà donc les principales causes du diabète. Par contre, les fruits aqueux ne réclament pas d'insuline pour être digérés et leur sucre entre lentement dans le sang. Les diabétiques pourront en consommer sans abus.

Nous avons eu des insomniaques qui prenaient des somnifères en cachette durant leur jeûne pour dormir. Leur cure de jeûne fut un échec total et ils ne purent pas se débarrasser de leurs insomnies. Par contre, ceux qui se sont abstenus de tricher, ceux qui ont pu supporter plusieurs nuits d'insomnies durant la première semaine de jeûne se voient récompenser et retrouvent peu à peu, et parfois même d'un seul coup, leur sommeil depuis longtemps désiré. C'est ainsi qu'un Algérien de 45 ans, souffrant d'insomnies, vint pour jeûner. Au bout de 10 jours, l'insomnie persistait malgré nos affirmations que le sommeil devrait revenir au bout de 7 jours tout au plus. **Il partit** déçu du résultat. Mais après son départ, nous découvrîmes par terre dans sa chambre plusieurs pilules noires perdues çà et là qu'il avait dû laisser tomber par mégarde.

Depuis plusieurs jours, on entend à la radio et on lit dans les journaux l'histoire d'un certain Roland Agret qui jeûne depuis 40 jours pour demander la révision de son procès. D'après les renseignements que nous avons pu entendre dans les bulletins d'information et à la télévision, il ne pèse plus **que 51 kg, avec une tension artérielle de 6 (?), il boit du café, une bouillie chocolatée, il prend des perfusions quand il ne les refuse pas, il refuse de**

manger mais accepte les médicaments nécessaires au maintien de sa lucidité... Il aurait aussi perdu 33 kg en 40 jours.

Plusieurs remarques sont à faire sur ce cas. D'abord, la perte de poids est excessive. Nous n'avons jamais vu un jeûneur sous notre surveillance perdre plus de 20 kg en 40 jours de jeûne, disons la perte varie entre 15 kg et 23 kg pour 40 jours de jeûne. Si Roland Agret a perdu 33 kg, il doit y avoir une raison majeure destructive, sinon plusieurs raisons comme suit :

1) la prise des médicaments durant le jeûne que le corps s'épuise à éliminer ;

2) la consommation de café durant le jeûne qui intoxique le corps et qui doit aussi être éliminé aux prix d'énergies considérables perdues ;

3) la tension mentale, le surmenage nerveux, la fatigue et l'agitation qui sont le lot d'un tel gréviste de la faim tout le temps entouré de journalistes, de parents inquiets, de policiers, de médecins (n'ayant aucune expérience en la matière, quels que soient leurs titres), de juges et d'avocats.

Où sont toutes les mesures conservatrices dont jouissent nos jeûneurs et qui sont le luxe de ceux qui ont la chance de pouvoir jeûner sous une surveillance qualifiée ? Où est l'économie des énergies nerveuses et physiques dont tiennent compte les hygiénistes professionnels pour leurs jeûneurs durant toute la période de repos physiologique ?

4) les bouillies chocolatées n'ont aucune place dans le menu d'un jeûneur ou non-jeûneur. Le chocolat contient des poisons du système nerveux et du foie.

D'autre part, les sujets qui ont pris tous les jours, durant des années, des médicaments pour les intestins (laxatifs, médicaments contre les amibes, etc.) font souvent des complications très douloureuses durant leur jeûne. La muqueuse de leurs intestins décapée et privée durant des années de toute flore intestinale finit par se dégrader et ne plus remplir ses fonctions de stockage des selles. Celles-ci se collent aux parois sèches du côlon et un bouchon très dur se forme qui devient très dur à déloger. Les épreintes sont très douloureuses et peuvent durer des jours, des semaines et même des mois si on ne les résout rapidement. Elles se manifestent toutes les dix minutes et épuisent le sujet complètement. Nous en avons vu une dizaine de cas qui sont relatés par ailleurs.

Mlle R. R. avait la trentaine. Elle prend des tranquillisants durant le jeûne et durant la reprise alimentaire. Ses petits repas lui provoquèrent des indigestions répétées sans raison apparente car elle prenait ces médicaments en cachette. Elle accusa les 2 rondelles de concombre cru et les 3 feuilles de laitue qu'elle mangeait le soir. Nous avons insisté pour qu'elle les mange mais elle persistait à refuser toute crudité. Or, les médicaments consommés diminuent considérablement le pouvoir digestif et le sujet ne peut plus rien digérer ! Non seulement les médicaments, mais aussi le chocolat, les épinards, les pruneaux, les prunes, etc., diminuent le pouvoir digestif. On ne peut plus rien digérer les jours suivants, on maigrit, on faiblit, on a toujours faim...

PEUT-ON CESSER BRUSQUEMENT LES MÉDICAMENTS ?

On nous demande souvent si on peut cesser brusquement les médicaments qu'on prend régulièrement tous les jours. A de rares exceptions,

nous conseillons toujours d'arrêter tout de suite tous les médicaments. On ne gagne rien de continuer de s'empoisonner, même si on diminue les doses progressivement.

Pourquoi craint-on de cesser subitement les médicaments ? On craint simplement les réactions violentes de l'organisme, mais on ignore que ces réactions sont des symptômes *d'élimination*. Le fumeur qui arrête de fumer se sent mal à l'aise, nerveux, irritable, car l'élimination du tabac produit tous ces symptômes. Celui qui arrête de boire du café se sent abattu, las, ressent une migraine sourde, un esprit vaseux, etc., car ce sont là des symptômes d'élimination. Celui qui arrête de boire de l'alcool fait tout de suite des symptômes violents de désintoxication et d'élimination. Personne ne lui conseille de cesser de boire l'alcool par étapes progressives. Tout le monde encourage l'ivrogne à cesser subitement l'alcool. Il existe même des centres spéciaux de désintoxication.

Voyons un peu ce qui se produit quand on a pris durant des années un médicament ou une drogue quelconque. Ainsi :

« Le comportement de l'organisme vital s'adapte à toutes les influences qu'il ne peut pas détruire, contrôler ou éviter. » Loi n° 10, *Science de la Santé*, Mosséri.

Et voici l'énoncé de la loi n° 11 :

« L'adaptation à toute influence nuisible est une adaptation malsaine qui s'accomplit toujours dans le corps par des changements qui s'éloignent de l'idéal et aboutissent à la dégénérescence. »

Prenons l'exemple de celui qui prend habituellement du thé. Il finit par avoir une muqueuse stomacale endurée comme du cuir. C'est le moyen de la nature de se protéger contre le thé et d'empêcher autant que possible son absorption. N'oublions pas que le tannin est utilisé pour faire le cuir qui sert aux sacs, aux valises. Or le thé contient du tannin. On connaît l'exemple de celui qui s'habitue à l'arsenic, au tabac, etc. Cette adaptation s'accomplit toujours par des changements tissulaires qui s'éloignent de l'idéal, comme le cancer des poumons, l'ulcère stomacal, etc.

Dès qu'on cesse les médicaments et les drogues, le corps n'a plus besoin des moyens de défense qu'il a institués pour se protéger et se met à les disloquer peu à peu. Ces moyens de défense sont : l'ulcère, le cancer, les tumeurs, l'artériosclérose, et toutes les maladies. Cette élimination se produit en outre par des réactions violentes de l'organisme — violentes mais profitables et bénéfiques.

PEUT-ON CESSER SUBITEMENT L'ALCOOL ?

Tout le monde s'accorde à penser que l'alcool peut être arrêté subitement avec profit. Il existe des centres de désintoxication où les alcooliques sont dirigés souvent de force pour arrêter l'alcool et s'en déshabituer. Quand un alcoolique cesse de boire, toute sa famille est soulagée. L'alcool, c'était un malheur. Nous n'avons jamais eu d'alcoolique qui soit venu faire une cure de jeûne. Les alcooliques et les ivrognes ne cherchent pas à vivre sainement, ni à améliorer leur santé. Ils ont opté pour la philosophie de l'évasion continuelle-

ment répétée. C'est leur religion. Comment peut-on leur faire prendre conscience du tort qu'ils se causent ?

PEUT-ON CESSER SUBITEMENT LES DROGUES ? LE TABAC ?

Shelton fait cesser subitement les drogues pour ses jeûneurs avec succès et sans ennuis. Nous n'avons jamais eu de drogués (opium, haschich, cocaïne, L. S. D.) à soigner. Par contre, nous avons eu plusieurs personnes qui fumaient beaucoup et qui n'eurent aucune difficulté à cesser subitement le tabac avant de jeûner. L'envie disparaît dès le début.

Un drogué qui cesse de prendre sa drogue commence tout de suite à ressentir les symptômes désagréables de l'élimination et de la purification. C'est en quelque sorte une dépression nerveuse pénible, de l'angoisse, de la peur, de l'anxiété, des larmes, un foie actif et douloureux, une langue chargée et mauvaise, des maux de tête, des idées noires, etc. Il faut soutenir ces personnes durant ces périodes et les faire patienter. La crise passe en quelques heures. Un excès d'eau peut atténuer un peu les souffrances en entraînant les toxines dans les urines chargées.

Ces crises surviennent surtout après minuit, au moment où l'élimination est à son maximum.

PEUT-ON CESSER BRUSQUEMENT LES ANTICOAGULANTS ?

Nous avons fait cesser les anticoagulants à quelques cas sans ennuis, mais ayant eu connaissance de quelques cas mortels qui avaient cessé brusquement ces médicaments, nous demandons dorénavant à ces sujets d'aller progressivement. Nous n'acceptons ces cas qu'après cessation totale de ces poisons.

Nous avons eu aussi un homme âgé qui en prenait régulièrement. Dès le premier jour de son entrée et bien avant de rater un seul repas, il commença à saigner du nez sans arrêt. Sa femme nous déclara clairement : « **Si mon mari** avait jeûné, j'aurais accusé le jeûne d'avoir provoqué son saignement. » ... et de nous tenir pour responsables ! Nous l'envoyâmes à l'hôpital où il séjourna 30 jours durant lesquels il saigna tous les jours du nez. Aurait-il continué de saigner s'il avait jeûné ? Nous n'aurons jamais la possibilité **de** le savoir car les lois ne nous permettent pas de prendre ces risques.

Il est certain que le jeûne désintoxique le sang et le rend par conséquent moins visqueux et plus léger. Le risque de faire un caillot diminue considérablement durant et après un jeûne.

Il est enfin probable qu'un demi-jeûne soit indiqué plutôt qu'un jeûne pour éviter une trop forte désintoxication qui chargerait le sang de **trop de** toxines à la fois. Il est plus prudent d'agir en douceur dans tous ces cas fragiles. Ou mieux encore, de les refuser. Ils peuvent se soigner eux-mêmes en prenant leur propre responsabilité.

PEUT-ON CESSER BRUSQUEMENT LES FORTIFIANTS CARDIAQUES ?

Il s'agit surtout de la digitaline. Nous pensons qu'on n'a rien à gagner à garder des doses même très petites de ce poison horrible qui **provoque en** outre des vomissements et autres troubles digestifs. Mais **le malade n'est peut-être** pas prêt à supporter les inconvénients de cette cessation **brusque**

et il est fort à craindre qu'il prenne peur d'une faiblesse cardiaque normale dans ces circonstances, mais non dangereuse. Le repos total est de rigueur. Bannir toutes les émotions et les contrariétés qui peuvent mettre la vie en danger.

Ma grand-mère avait eu une défaillance cardiaque. Le médecin fut appelé d'urgence et prescrivit un fortifiant du coeur : coramine ou digitaline ou autre poison du genre. Son coeur fut stimulé alors qu'il fallait le laisser se reposer. Au bout d'un jour ou deux, le coeur s'épuisa et elle mourut. La stimulation épuisa les dernières réserves de son organisme. Il aurait fallu les économiser en réduisant les dépenses d'énergie dans tous les domaines :

- digestif (jeûne)
 - musculaire (repos au lit) — position horizontale.
 - sensoriel (calme, silence)
 - émotif (sérénité)
 - thermique (assurer une chaleur normale et modérée)
 - sexuel (éviter les dépenses de ce côté)
- etc.

La faiblesse et la prostration rencontrées quand on retire brusquement les stimulants sont des signes de récupération et de relaxation sans danger. Le danger serait plutôt dans l'activité et la force apparente qui épuisent les dernières réserves avant l'effondrement mortel.

Le coeur est un muscle qui travaille sans relâche. Avec le jeûne, il ralentit un peu son rythme pour se reposer relativement.

PEUT-ON CESSER SUBITEMENT LES SOMNIFÈRES ? LES TRANQUILLISANTS ?

Absolument. Il faut les cesser subitement. Nous en avons parlé à plus d'une reprise. Il n'y a aucun danger à les arrêter brusquement. Les résultats sont assez rapides et se font sentir en quelques jours. Le sommeil devient profond et prolongé. C'est ainsi que les insomniaques sont pratiquement les seuls qui dorment mieux durant le jeûne.

Nous n'avons jamais été déçus avec les insomniaques sauf avec ceux qui trichent et qui prennent en cachette des somnifères.

Il est certain que le plus terrible durant le jeûne, c'est de rester éveillé avec la tête vide et les idées qui tournent en rond sans fin. Mais **toutefois, après quelques jours la relaxation naturelle s'installe et on se lève le matin reposé malgré l'absence occasionnelle de sommeil.**

Le sommeil que **provoque** les somnifères n'est pas un vrai sommeil. C'est plutôt une stupéfaction. Les nerfs sont assommés comme par un coup de matraque. Quant aux tranquillisants, les arrêter progressivement 3 mois avant le jeûne. Jamais subitement (crises violentes, camisole de force, etc.).

PEUT-ON ARRÊTER SUBITEMENT LES LAXATIFS ?

Il faut absolument arrêter subitement les laxatifs. Les intestins qu'on avait forcés à travailler sans relâche durant toutes ces années commenceront à **se reposer. A la fin du** jeûne, ils travailleront tout seuls sans besoin de les pousser.

A la rupture du jeûne, on pourrait avoir du retard pour évacuer. Cela peut durer jusqu'à 7 jours après avoir coupé le jeûne. Ne pas s'inquiéter, ni s'affoler. Se présenter régulièrement à la selle, ne pas forcer beaucoup, ne pas trop insister. Les rations doivent rester très petites et il ne faut pas les augmenter tant que les premières selles ne sont pas sorties. Si on force sur la nourriture, les intestins s'encombrent et provoquent tout genre de malaises abdominaux.

Les constipés ont une bataille à gagner. C'est de laisser leurs intestins fonctionner tout seuls, sans aide, sans laxatifs, ni lavements, ni suppositoires de glycérine, ni rien. Avec de la patience, ils gagneront cette bataille. Mais s'ils reviennent à leurs laxatifs, ils sont perdus !

Il n'est pas important d'aller tous les jours à la selle quand on se nourrit avec modération. Le corps rattrape le retard.

Les constipés ont toujours obtenu sous notre surveillance un résultat spectaculaire avec le jeûne.

PEUT-ON ARRÊTER BRUSQUEMENT L'INSULINE ?

Ceux qui ont pris de l'insuline durant des années ont contribué à atrophier totalement leur pancréas et ne peuvent plus se passer d'insuline sous peine d'en mourir.

Ceux qui ont pris l'insuline durant plusieurs mois peuvent l'arrêter brusquement à condition de régler en même temps ce qu'ils mangent, ou de jeûner immédiatement. Nous n'acceptons ces cas que s'ils arrêtent l'insuline chez eux des semaines avant de venir jeûner. Un arrêt progressif est parfois recommandé sur plusieurs semaines seulement.

Shelton avait l'habitude de prendre les jeûneurs qui absorbèrent de l'insuline durant des années en leur arrêtant brusquement ce remède. Il a rencontré tant de complications chez ces cas qu'il ne les prend plus. Deux années sur l'insuline est le maximum qu'il accepte.

Il en est de même probablement des autres médicaments contre le diabète.

Nous avons fait jeûner des diabétiques qui ne prennent pas d'insuline ni autre. Même à 60 ans, le rétablissement fut obtenu et le sang ne décelait plus aucune trace de sucre.

PEUT-ON ARRÊTER BRUSQUEMENT L'ASPIRINE ?

Il faut absolument arrêter tout de suite avant de jeûner l'aspirine, même si les migraines redoublent d'intensité et deviennent intenable. Elles ne dureront toutefois pas trop longtemps, peut-être quelques jours tout au plus. Ensuite, elles disparaîtront graduellement à jamais.

L'aspirine est un poison qui produit les hémorragies et les ulcères. Elle soulage apparemment les maux de tête qui restent toutefois sous-jacents.

L'aspirine ne produit aucune accoutumance comme les drogues sur le système nerveux.

PEUT-ON ARRÊTER BRUSQUEMENT LES ANTIBIOTIQUES ?

Les antibiotiques sont des médicaments qui arrêtent l'infection, mais sans l'éliminer. L'infection reste dans le corps et finit par produire des

dommages considérables comme la paralysie et le cancer dans les cas les plus extrêmes.

Il faut stopper brusquement les antibiotiques et jeûner tout de suite. Le jeûne élimine l'infection et les microbes disparaîtront d'eux-mêmes.

Bien sûr qu'en cas de blessures, il faut absolument assurer le drainage quotidien de la blessure. Instituer le jeûne immédiatement sans antibiotiques. Aucune infection ne se développera car elle sera éliminée par les urines foncées, l'haleine fétide, etc.

En cas de fièvre, et quelle qu'en soit l'importance, instituer le jeûne de suite et arrêter tous les antibiotiques. Garder le lit bien au chaud. Ne pas quitter le lit. La fièvre très élevée n'est jamais dangereuse (le corps ne se suicide pas) si on laisse le corps agir à sa guise sans l'entraver avec des produits chimiques ou autres moyens contre nature. La fièvre est le moyen que la nature instaure pour éliminer les déchets toxiques. La nature connaît ses limites et ne dépassera jamais celles-ci. Elle a ses propres mécanismes de sécurité qui empêchent la fièvre de dépasser la limite de sécurité. Le danger serait plutôt chez un sujet qui fait une petite fièvre.

CHAPITRE 9

LE JEUNE N'EST PAS UN REMEDE

Nous avons répété plusieurs fois que les remèdes n'existent pas, que le seul « remède » est la suppression de la cause et que le rétablissement devait aboutir après une période de récupération et d'élimination favorisée par le repos physiologique qu'est le jeûne.

Les mêmes causes ont les mêmes effets. Tant que la cause subsiste, l'effet subsiste. Pour supprimer un effet (maladie), il faut supprimer les causes.

Il ne faut pas chercher à supprimer ou à guérir la maladie car c'est bien la maladie qui guérit le malade ! De quoi le guérit-elle ? Mais de ses mauvaises habitudes et de ses vices. S'il modifie ses habitudes, il n'aura plus besoin de la maladie et elle s'en ira comme elle est venue.

Le jeûne ne doit pas être considéré comme un remède, mais comme un repos physiologique. Le remède, c'est la suppression de la cause, alors que le repos physiologique permet au corps de relancer l'élimination en retard.

Les symptômes de la maladie sont des symptômes d'élimination. Plus on élimine, mieux c'est, à condition de ne pas réapprovisionner le corps en toxines, en maintenant les mauvaises habitudes : café, tabac, poisons, etc.

« Ceux qui critiquent l'hygiénisme nous accusent de vouloir tout guérir par le jeûne. Impossible de leur faire comprendre notre position. Nous avons beau les corriger, ils répéteront toujours la même chose. Nous n'avons jamais dit que le jeûne guérit quoi que ce soit. Au fait, nous ne croyons pas dans les remèdes. Vouloir guérir la maladie est une survivance du vaudouisme.

« En effet, le corps accomplit des merveilles de rétablissement dans des conditions d'abstinence, qu'il ne peut accomplir dans la réplétion. Toutefois, le rétablissement est entièrement le travail de l'organisme vivant et non celui du jeûne. Je suis parfaitement d'accord avec le Dr Tilden qui affirme : "Je ne crois pas dans le jeûne comme remède."

« La médecine et les autres professions curatives ne reconnaissent que rarement et en théorie seulement, le pouvoir autocuratif de l'organisme vivant. Ils ne reconnaissent pas le caractère remédiant du processus nommé maladie et attaquent l'entité fictive que leur imagination a créée... Ils ne savent pas que les processus de la maladie représentent la force curative de la nature en action.

« Il faut que nous comprenions que les maladies de l'homme sont des révolutions provenant de son mauvais mode de vie et que le rétablissement découlera de son évolution dans un mode de vie correct. La vieille stupidité qui fait croire que les maladies doivent être guéries, doit être oubliée. En effet, la maladie fait partie de la vie autant que la santé, c'est une phase anormale

de l'existence, un processus biologique de toute façon. Ce n'est pas une chose qu'il faut guérir. En effet, on ne guérit pas la maladie quand on se rétablit. »

« Certes, nous devons écarter de notre esprit toute idée qu'il existe un remède ou qu'il n'existera jamais. Les remèdes n'existeront jamais, pas plus que la pratique de la médecine. Le rétablissement, je le répète encore, est un processus biologique, pas un art. C'est une fonction de l'organisme vivant comme la respiration, la digestion, la circulation, l'excrétion, la prolifération cellulaire ou l'activité nerveuse. C'est un processus incessant, aussi constant que l'évolution de la terre autour de son axe. L'homme ne peut pas le copier, ni l'imiter, ni remplacer ce processus. Toutes les écoles curatives sont frauduleuses.

« Enfin, le jeûne n'est pas une mesure thérapeutique. Partout on a tendance à interpréter les processus normaux et naturels de la vie en termes médicaux. Or cela amène beaucoup d'erreurs. Le jeûne n'est pas un remède. **Il** ne guérit pas la maladie. Si nous gardons cela à l'esprit, nous éviterons de commettre l'erreur en parlant du "jeûne thérapeutique".

« Nous ne devons pas transférer notre fidélité envers les médicaments ou les bains de vapeur en tant que processus et agents curatifs, pour adopter le jeûne comme un autre processus curatif aussi. En effet, le jeûne ne guérit rien. Il serait plus juste de dire que le jeûne est un processus biologique et qu'il est souvent partie intégrante du processus curatif, mais il ne guérit pas plus que la respiration ou l'exercice. C'est une période de repos physiologique, une période d'activité très réduite durant laquelle le corps peut faire ce qu'il ne peut pas faire en état d'activité et de réplétion. »

Tout cela peut paraître comme une simple querelle de mots. Pas du tout. Car si on veut guérir la maladie par le jeûne, comme on veut la guérir par les médicaments, notre conception de la santé demeure comme la conception médicale erronée. En médecine, la conception de la maladie est entitative et la guérison se conçoit comme une maladie annihilée. Or, en hygiénisme, la maladie est une élimination et la « guérison » devient la fin de cette élimination. C'est pour cela que nous ne devons pas parler de guérison car cela implique une conception médicale à laquelle nous sommes opposés. Nous dirons « rétablissement ».

CHAPITRE 10

EN QUOI CONSISTE LE JEUNE

Le jeûne est un repos physiologique. L'organisme ne peut fonctionner qu'avec de l'énergie nerveuse. Or l'élimination des déchets nécessite elle aussi **de** l'énergie. Comme dans la vie courante, cette énergie est dépensée dans tous les domaines : musculaire, digestif, nerveux, sexuel, etc., la toxémie s'accumule faute d'élimination adéquate. C'est pourquoi on a besoin de réduire la dépense d'énergie un peu partout pour qu'elle soit utilisée d'avantage dans la voie de l'élimination.

C'est pourquoi ceux qui jeûnent et qui continuent leurs occupations quotidiennes, sans garder le lit comme nous le recommandons, ratent leur but et éliminent très peu. On peut maintenir ses activités habituelles durant le jeûne, mais dans ce cas on ne profite pas du jeûne. **Il** faut garder le lit presque tout le temps.

La digestion des repas consomme une quantité d'énergie considérable. Quand on jeûne, cette somme d'énergie est économisée et mise à la disposition des organes d'élimination qui travaillent doublement. On a calculé que la digestion d'un bon repas équivalait à un travail de force de plusieurs heures !

Le repos physiologique comprend ainsi le repos du système digestif, du coeur et du système circulatoire, du système nerveux et glandulaire, du système respiratoire, des activités musculaires, mentales. Durant ce repos, les organes du corps peuvent réparer leurs structures et regagner leur force fonctionnelle.

Tous les organes se reposent durant le jeûne sauf les organes d'élimination qui travaillent doublement. On remarque, en effet, que l'haleine devient fétide, le goût de la bouche mauvais et l'urine trouble.

« L'expérience très étendue avec le jeûne, dans une grande variété d'affections, durant plus d'un siècle et quart, et impliquant le travail de plusieurs centaines d'hommes et de femmes au chevet de plusieurs milliers de jeûneurs, cette longue expérience nous porte à conclure que lorsque les organes digestifs sont soulagés à l'aide du jeûne, toute l'énergie du corps est transférée vers les organes d'élimination, ce qui leur permet de libérer l'organisme de ses toxines. Quand ils sont soulagés d'un côté, les organes et les processus vitaux sont mieux disposés pour accomplir leur tâche ailleurs.

« Le processus d'excrétion est aussi continu que la vie. Il commence avant la naissance et ne se termine que lorsque toutes les actions de la vie ont cessé. Le jeûne ne l'initie pas.

« La quantité de sang qui passe à travers les reins en 24 heures équivaut

à 45 barils. Une quantité similaire passe par le foie et les poumons. On voit ainsi que le travail d'excrétion se poursuit constamment. Le sang et les tissus peuvent devenir malpropres quand les déchets corporels s'accumulent par *le* ralentissement des émonctoires dans leur fonction. Or le ralentissement fonctionnel provient de la réduction du pouvoir fonctionnel. Le jeûne en permettant la déviation des impulsions nerveuses des organes digestifs vers les émonctoires, assure une augmentation immédiate de l'élimination.

« Des canaux supplémentaires d'élimination sont souvent établis pour assister le corps à se libérer de son fardeau de toxines. Le canal digestif est aussi réquisitionné pour accomplir des tâches d'élimination supplémentaires. En effet, on rencontre chez plusieurs jeûneurs des crachats continuels et abondants. Ce sont les tissus de la bouche qui déversent des sécrétions putrides. Dans plusieurs cas, ces sécrétions sont tellement abondantes qu'elles sont déversées comme d'une fontaine. Les tissus du nez et de la gorge sont parfois impliqués aussi dans ce processus d'élimination qui dure plusieurs jours avant de cesser.

« Une bouche fétide indique un canal digestif fétide. Cela est dû en grande partie aux excréments qui y sont déversés durant le jeûne. Comme ces excréments sont entraînés vers le côlon, sauf quand on vomit de la bile ou qu'on rejette un peu de gaz par la muqueuse buccale — et vu l'haleine fétide et la langue sale qui en témoignent —, on peut deviner un peu la grande quantité éliminée par le canal digestif. Comme la salive aussi est fétide durant la plus grande partie du jeûne, il semblerait probable que les glandes salivaires aussi aident dans le travail d'élimination. »

L'haleine de l'un de nos jeûneurs était tellement fétide qu'il nous était impossible d'entrer dans sa chambre sans qu'elle nous pique le fond de la gorge comme s'il éliminait de l'ammoniaque. Il nous arrive aussi souvent de voir des urines couleur marron, chargées de sable, de pus, etc., durant le jeûne.

L'élimination semble procéder par 3 canaux principaux :

- 1) par les urines ;
- 2) par les poumons (l'haleine devenant fétide) ;
- 3) par le canal digestif sur une dizaine de mètres d'intestins. Le corps

y déverse ses toxines comme dans une poubelle.

De temps en temps, il faut que nous aérions durant des jours la chambre d'un jeûneur après son départ, tant l'odeur reste tenace.

On serait tenté, comme le font certains médecins et naturopathes, de procéder au videment régulier de tout le canal digestif. Vu que nous traiterons de ce sujet important plus tard, il suffira que nous en disions deux mots.

D'abord que l'élimination se passe au niveau des cellules et que les matières déversées dans le canal alimentaire ou dans les urines sont des produits *déjà* éliminés en voie d'évacuation et non d'élimination.

Ensuite, les purges et les lavements sont nocifs. Nous les tolérons au début du jeûne seulement et tous les 15 jours pour les obèses.

D'autre part, disons un mot sur les limites du jeûne. Le jeûne ne guérit pas une hernie, il ne fait pas pousser les cheveux, ni les dents, il ne comble pas les cavités, ne guérit pas l'idiotie. Ce sont là des développements irréversibles. Le jeûne permet au corps d'accomplir ce qu'il ne peut pas en période

de réplétion et d'activité. Le jeûne ne fait rien par lui-même. C'est le corps qui fait tout. Durant ce repos physiologique qu'est le jeûne, le corps **peut** réaliser pleinement ses possibilités sans toutefois pouvoir les dépasser.

Une vieille dame de 80 ans vient pour jeûner. Mais son coeur est en mauvais état. Elle fut soumise à un demi-jeûne malgré son insistance à vouloir jeûner. Elle voulait en outre rajeunir de 40 ans, mais cela n'est pas possible. Elle rajeunit de 15 ans en un mois : son coeur se normalisa, sa vigueur physique s'améliora, son état général se rétablit. Elle fut enchantée des résultats. J'ai eu cependant du mal à lui expliquer qu'avec le coeur qu'elle avait elle ne pouvait pas jeûner 40 jours comme elle le désirait. Il faut se débrouiller avec ce qu'on a. Quand on a un outil défectueux, on fait ce qu'on peut avec cet outil. Mais il ne faut pas se comporter comme si l'outil était en parfait état. Après 20 jours de ce demi-jeûne, cette dame pouvait marcher des kilomètres sans fatigue.

« Le jeûne est qualifié par Shelton comme la grande préparation pour une vie renouvelée, plus abondante, plus significative et plus sensée. C'est le premier pas nécessaire pour ceux qui veulent ressentir la joie exubérante dans la vie que nos premiers ancêtres ont autrefois connue. Leur zèle **et leur** animation ont été perdus dans une large mesure depuis que nous avons perdu la vigueur et la pureté vitales. Pour les regagner, il faut que nous nettoyions le corps et le débarrassions des débris qui se sont accumulés par **une** vie malsaine. Le jeûne est l'un des moyens de purification organique... pour rétablir la vigueur et l'intégrité primesautières. »

CHAPITRE 11

QUAND, OU ET COMBIEN DE TEMPS JEUNER

Les curistes m'écrivent souvent avant de venir pour me demander quelle est la longueur de la cure de jeûne. Comment peut-on fixer arbitrairement et d'avance la longueur d'une cure de jeûne alors que les organismes sont différents les uns des autres, l'état de santé ou de maladie tellement variable d'une personne à l'autre, leurs réactions souvent opposées ?

La longueur de la cure dépend essentiellement de l'élimination, c'est-à-dire de l'état de l'haleine, de la langue, des urines, etc. Tant que l'haleine est mauvaise, le goût de la bouche au réveil infecte, la langue sale, les urines chargées et colorées, le jeûne doit être poursuivi tout en surveillant les symptômes d'inanition. En effet, il peut arriver dans certains cas limites qu'on ne puisse pas, sans danger, poursuivre un long jeûne comme nous l'avons déjà vu.

Toutefois, si on dispose du temps nécessaire, il serait stupide de couper le jeûne avant la désintoxication totale ou presque, de l'organisme, qui se manifeste par un goût agréable de la bouche au réveil, une bonne haleine, une langue propre, etc.

Certains praticiens naturopathes sont en faveur du jeûne court et s'opposent au jeûne long. Il est sûr que certaines personnes n'atteindront jamais une bonne santé et la guérison de leurs maux par des jeûnes courts répété que si elles suivent un long jeûne sous surveillance qualifiée. Nous l'avons toujours dit : le long jeûne permet le nettoyage au fond du puits, que l'on n'atteindra jamais si on fait un jeûne court même répété. On aura simplement nettoyé la surface sans jamais aller en profondeur. De plus, l'effet de plusieurs jeûnes courts n'équivaut pas à celui d'un seul jeûne long, car entre un jeûne et l'autre le corps s'intoxique de nouveau.

Un exemple édifiant est celui d'un jeune homme de 25 ans souffrant d'arthrose cervicale tenace avec douleurs permanentes à la nuque et ailleurs dans le corps. Plusieurs jeûnes courts faits en une année et totalisant 56 jours en tout n'aboutirent à aucun résultat. Par contre, un long jeûne de 60 jours (30 jours à l'eau et 30 jours avec de l'eau colorée d'un doigt de jus) eurent l'heureux résultat d'éliminer totalement l'arthrose et de faire disparaître pour toujours les douleurs tellement tenaces.

Par contre, nous l'avons déjà signalé auparavant, certains cas ne doivent pas jeûner plus de quelques jours ou pas du tout. Ce sont, entre autres, les personnes très émaciées, souffrant de troubles digestifs, les vrais tuberculeux ou cardiaques, les anciens malades mentaux ou nerveux.

« L'organisme, écrit Shelton, a besoin de temps pour accomplir son travail. Quand on limite arbitrairement le temps, on empêche le rétablissement. N'importe quelle personne voulant jeûner pour tirer le maximum de

profit de cette période de repos, devrait hésiter de s'en remettre à la surveillance de l'individu qui refuse de la laisser au repos physiologique assez de temps pour accomplir les résultats désirés, et cela par ignorance ou par inexpérience. C'est une erreur de dire que tous les jeûnes doivent être courts ou longs. »

En effet, au début de notre carrière quand notre expérience était limitée, un industriel souffrant d'arthrose vint pour jeûner. Il pesait 90 kg et au bout de 45 jours de jeûne il pesait 70 kg. Nous interrompîmes son jeûne prématurément et ce fut l'échec total. S'il avait poursuivi son jeûne, il aurait obtenu les résultats désirés, qu'une deuxième cure après un an aurait consolidé à 100 %. (Sa hauteur était de 1,70 m.)

« Je dis rarement à un jeûneur, poursuit Shelton, qu'il a besoin d'un long jeûne. A la place de cela, je lui dis que je serai guidé par les développements du jeûne. Qui sait combien de temps réclame un ulcère stomacal pour se cicatrifier dans un cas particulier ? Et pourtant, il n'est pas du tout recommandable de couper le jeûne avant la cicatrisation totale.

« Qui peut dire à un asthmatique combien de temps il lui faut jeûner pour se remettre totalement ? Je vois des asthmatiques essayer le programme des jeûnes courts et intermittents sans résultats. En effet, ils mangent trop entre un jeûne et l'autre. Et même quand ils arrivent à se limiter, le long jeûne donne des résultats plus concluants que les jeûnes courts et répétés. »

Faire plusieurs jeûnes courts et répétés présente des difficultés insurmontables pour la plupart. En effet, la volonté est mise à rude épreuve à chaque fois qu'on jeûne et encore davantage pour limiter la quantité de nourriture. Par contre, dans le long jeûne, une fois qu'on s'est lancé sur cette voie on continue sans trop de difficultés, étant donné que la faim disparaît pour longtemps. Par contre, dans les jeûnes courts et répétés, la faim revient dès qu'on mange, puis on doit lutter contre elle pour reprendre le jeûne, etc. D'après notre expérience, on jeûne facilement la première fois, mais la deuxième fois la difficulté grandit et la troisième fois c'est presque impossible de jeûner. En effet, la première fois *l'esprit* est fasciné par l'expérience et l'imagination est enflammée, mais la deuxième fois rien de tel ne soutient le jeûneur, à moins de changer de cadre et de guide.

Les anciens malades mentaux ou nerveux ne doivent pas jeûner longtemps au risque de ramener leurs crises. S'ils sont déjà maigres, pas de jeûne du tout. En tout cas, arrêter peu à peu les tranquillisants 3 mois avant de jeûner.

Autre chose : la disparition des crises d'asthme, d'arthrose ou de foie ne doit pas nous porter à couper le jeûne. Celui-ci ne doit être coupé que lorsque l'élimination se termine (haleine douce, goût de la bouche agréable au réveil, etc.).

Dans la fièvre, si on coupe le jeûne dès que celle-ci devient normale, elle revient de suite. Il faut poursuivre le jeûne 2 ou 3 jours après que la fièvre ait disparu totalement, et même davantage encore.

Certains ont la capacité de jeûner plus longtemps que d'autres. Cela dépend de leur état de nutrition avant le jeûne. Ceux qui sont mieux nourris peuvent jeûner plus longtemps que les autres, mal nourris. Un exemple instructif nous servira de leçon : ceux qui ont suivi durant longtemps le

régime de la « macrobiotique » ne peuvent pas jeûner longtemps car ils sont dans un état de dénutrition extrême. En effet, ce régime à base de céréales et de riz cuits contient trop peu de vitamines, tuées par la cuisson, et trop de sel qui est un poison. Le sel de table est un produit minéral et non végétal. Il contribue à l'appauvrissement de la nutrition générale de l'organisme. Par contre, les bettes, les artichauts et les épinards ont le goût naturellement salé. Le sel qu'ils contiennent est végétal, pas minéral. L'organisme ne peut assimiler que ce qui provient du végétal. Ce qui est minéral ne peut être assimilé que par la plante. C'est le cycle de la nature. Bref, ceux qui suivent un tel régime dévitalisant, durant des années, voient leur santé se détériorer tellement *avec le temps* (les effets immédiats ne sont pas permanents) qu'ils ne peuvent pas entreprendre un long jeûne.

Il y a quelque temps, un fervent partisan du régime « macrobiotique » vint nous demander de surveiller son jeûne. Il était maigre mais voulait jeûner 40 jours. Nous lui assurions qu'il ne pouvait pas dépasser les 14 jours à cause de sa maigreur et de sa mauvaise assimilation. Il se fâcha et demanda un délai de réflexion. Il revint plus tard, étant d'accord de faire un jeûne ne dépassant pas les 14 jours. Il jeûna donc sous notre surveillance. Au bout de 4 jours seulement, il agonisait et nous fûmes obligés de couper son jeûne. Il en était furieux. Il a eu besoin de 30 jours environ pour remonter un peu la pente. Il était dans un tel état de dénutrition provoqué par le régime « macrobiotique » que son organisme n'avait pas de réserves qui puissent le porter au-delà de 4 jours de jeûne. D'autres, suivant ce même régime dévitalisant, pourront jeûner un peu plus, mais nous n'avons jamais rencontré celui qui l'a suivi plusieurs années et qui ait la capacité de jeûner longtemps.

L'absence de vitamines et de sels minéraux vivants, tués par la cuisson, dans le régime macrobiotique, la présence de sel en quantité appréciable, minent l'organisme à un point tel que le délabrement vital progresse peu à peu avec les années et produit parfois des états irréversibles à longue échéance.

Signalons pour le profane que le profit tiré d'un changement de régime doit être évalué à longue et non à courte échéance. En effet, tout changement de régime peut produire des effets à courts termes bénéfiques car il repose l'organisme pour un temps. Toutefois, l'important c'est le résultat à long terme. C'est lui qui sera le plus durable. C'est ainsi que le profane qui essaye le régime de la macrobiotique durant quelques mois est trompé par les effets positifs de cette courte période. Mais malheur à lui s'il continue trop longtemps sur cette voie antinaturelle. La cuisson des aliments les tue.

Pour se rendre compte avec exactitude de l'état de santé d'un individu, le meilleur moyen est de le faire jeûner. S'il ne ressent aucun malaise ni dérangement, on peut affirmer qu'il jouit d'une santé satisfaisante. Mais s'il souffre dès le premier repas sauté ou dès la première journée de jeûne, s'il a des palpitations, de la nausée, des vomissements, des crachats, de la nervosité, des maux de tête, une dépression nerveuse, une nervosité, une bouche amère, putride, des rôts, des vertiges, etc., c'est que sa santé laisse beaucoup à désirer. Voilà le miroir de sa vraie santé ! Pour lui le jeûne doit être plus long que pour celui qui ne ressent rien en jeûnant. Le jeûne dévoile l'état véritable de la santé. On ne peut plus le cacher ni le dissimuler comme on le, fait dans la vie courante en prenant des stimulants sous forme de café, thé,

tabac, alcool, sel, viande, ou même en se forçant à travailler à l'aide de fortifiants et de tranquillisants pour dissimuler l'état véritable de sa santé.

L'athlète qui se nourrit sainement jeûne 40 jours comme s'il rate un seul repas, sans en être le moins du monde indisposé !

Peut-on fixer le jour où on va rompre le jeûne ? Pas toujours ! Tel fut le cas de ce professeur qui avait décidé de rompre son jeûne le dixième jour exactement. Hélas, il était en pleine crise d'élimination le dixième jour et cette crise avait pris chez lui la forme d'une dépression nerveuse profonde. Il insista pour rompre le jeûne mais cela n'écourta pas du tout cette crise, tout au contraire.

Où FAUT-IL JEÛNER ?

L'animal qui jeûne se retire souvent dans un coin tranquille, loin de l'agitation quotidienne. Les retraites religieuses servent souvent un but identique, mais sur un autre plan. Pour jeûner, le meilleur endroit c'est une maison où l'on est retiré, parmi d'autres jeûneurs et sous une surveillance qualifiée.

« J'ai jeûné des dizaines de fois, me disait le Dr B., mais je ne veux pas jeûner seul. Je veux jeûner en compagnie d'autres jeûneurs. » En effet, une compagnie adéquate est nécessaire, pas celle de gens qui mangent, mais celle de gens qui jeûnent. L'homme est un animal grégaire.

Chez soi, ce sont les tentations, l'hostilité de l'entourage, le risque de finir à l'hôpital ou même plus haut ! Aussi le risque d'aboutir à un échec faute d'expérience. Or l'expérience ne vient pas de la lecture d'un ou de plusieurs livres sur la question. L'expérience s'acquiert par la surveillance durant plusieurs années consécutives de centaines et de centaines de jeûneurs de tout âge et de santé de tous les niveaux.

Le jeûne n'est pas un self-service. Pour bien faire une cure de jeûne, il faut s'adresser à un spécialiste.

Notons qu'il est dans l'ordre des choses que même un spécialiste très qualifié puisse se tromper. Mais que dire alors du profane qui n'a, en la matière, que des connaissances livresques ou pas du tout ? !

LA SURVEILLANCE DU JEÛNE.

Quand un jeûneur réclame la surveillance d'un médecin, il étale une naïveté et une stupidité sans limite. En effet, les médecins ne sont nullement qualifiés pour surveiller un jeûne même s'ils se taxent de naturistes. En faculté de médecine, on ne leur a pas enseigné le jeûne et dans la pratique ils n'ont aucune expérience dans la matière. Il serait aussi stupide de demander à un plombier de faire un travail de menuiserie ou encore à un boucher de faire le travail d'un curé ? Par là, on démontre uniquement sa confiance dans la médecine. On aboutit à un beau gâchis, à une salade russe ! Avec les pires conséquences pour la santé du jeûneur.

Prenons quelques exemples concrets. Il est tout à fait normal que la tension artérielle baisse considérablement durant un jeûne long surtout. Or si un médecin prend cette tension chez un jeûneur, disons le 30^e jour de son jeûne, il s'en inquiétera et transmettra immédiatement son inquiétude au jeûneur. Les conséquences peuvent être fatales dans certains cas.

Nous ne pouvons pas énumérer tous les cas possibles où la présence d'un médecin peut aboutir à une catastrophe. Ils sont trop nombreux. Autant demander à un drogueur de changer de métier.

En France, en Allemagne surtout, certains médecins dirigent des maisons de jeûne. Ils utilisent le jeûne comme un remède pour lutter contre les symptômes. Et à leur tour, ils luttent contre les symptômes d'élimination que le jeûne provoque. Ils ne laissent pas les processus naturels suivre leur cours.

Souvent, ils utilisent les massages, l'argile, l'hydrothérapie, l'ozone, et même les pilules, les cachets et les piqûres pour lutter contre les symptômes. Leur mentalité médicale leur empêche d'avoir une autre vue, une autre optique. Ils permettent parfois aux jeûneurs de fumer, de prendre des tisanes, etc.

Tous ces moyens antinaturels épuisent l'énergie du jeûneur, retardent l'élimination au lieu de la hâter (car l'élimination nécessite de l'énergie), et ne servent qu'à lutter contre les symptômes d'élimination.

Un organisme en parfaite santé n'a pas besoin de massages, ni d'argile, ni d'hydrothérapie, ni d'ozone. Et un malade n'en a pas besoin non plus. Les mêmes facteurs nécessaires à une parfaite santé et indispensables à la vie le sont tout aussi bien aux gens sains qu'aux malades. Par contre, les facteurs qui ne sont pas nécessaires et indispensables à la santé et à la vie, ne sont utiles ni pour les gens sains ni pour les malades.

Durant le jeûne, ces médecins ont recours à un grand nombre de tests de laboratoire : le sang, les urines, etc. — tests répétés à intervalles réguliers. « Deux exemples nous suffiront, écrit un médecin. L'équilibre minéral du corps est important. Dès qu'il y a carence ou déséquilibre, il faut le corriger tout de suite. « Laissez les scientifiques à leurs laboratoires, écrit Shelton. Ils voudront transformer le jeûne en une affaire compliquée. Or c'est un processus tout à fait naturel... toutes ces analyses et la crainte du déséquilibre minéral sont réellement stupides ! » Egalement stupide la nouvelle mode des carences comme nous l'avons déjà vu.

Le jeûne est un processus tout à fait naturel. Quand le laboratoire commencera à s'en mêler, ce sera un gâchis, une salade russe. L'instinct devrait être un guide plus sûr, pour cela.

En résumé, il faut poursuivre le jeûne tant que le goût de la bouche n'est pas bon au réveil et tant qu'il existe des symptômes d'élimination. Nous ne disons pas qu'il soit dangereux de couper le jeûne pendant l'élimination. Ce serait dommage, ce serait stupide, mais ce n'est pas dangereux.

Ensuite, on ira pour jeûner de préférence dans une maison hygiéniste où on trouvera l'ambiance qu'il faut, de même que la surveillance qualifiée nécessaire.

Enfin, pour répondre à la question : quand doit-on jeûner ? Nous dirons qu'avec le temps la toxémie s'accumule. Il est donc préférable de jeûner dès que possible, sans attendre qu'arrive le printemps, l'été ou l'hiver. Les Hounzas jeûnent au printemps car ils n'ont rien à manger. Certains animaux jeûnent l'hiver pour se protéger contre les rigueurs du froid. D'autres jeûnent en été pour résister mieux aux grandes chaleurs. On ne peut pas tirer de règle générale pour les êtres vivants. Le meilleur moment pour jeûner c'est quand on en a besoin. Attendre, c'est souvent s'intoxiquer davantage.

CHAPITRE 12

COMMENT NE PAS JEUNER

Ceux qui jeûnent sans une surveillance qualifiée peuvent commettre un nombre d'erreurs incroyables. Nous avons vu tant et tant d'erreurs commises que nous devons mettre en garde toute personne ayant l'intention d'entreprendre un jeûne.

Tout d'abord, jeûner seul sans surveillance qualifiée relève de l'inconscience et de l'amateurisme. On se rend vite compte de cela quand l'expérience échoue, comme c'est le cas le plus souvent.

Il est très important de pouvoir s'abandonner à un spécialiste ayant une bonne expérience du jeûne, ayant surveillé des centaines de cas et étant bien rôdé dans les techniques hygiénistes.

Même si on connaît très bien tous les principes de l'hygiénisme, cela ne suffit pas, car il faut de l'expérience qu'aucun adepte ne possède. Les situations imprévues peuvent aussi surgir que seul un professionnel pourra résoudre avec bonheur. De plus, il faut être un surhomme ou un saint pour ne pas céder aux diverses tentations. Même les saints ont cédé aux tentations.

Prenons un exemple qui vient de nous tomber sous la main. Il s'agit d'un « jeûne » de 60 jours entrepris par le célèbre G. Ohsawa.

« C'est en 1953 que G. Ohsawa quitta le Japon avec sa femme Lima pour un voyage sans fin autour du monde. Il avait enseigné la macrobiotique au Japon durant 40 ans puis, ayant décidé de partir, ce fut pour un voyage autour du monde, jusqu'à la fin de sa vie... A l'âge de 60 ans, il ne put résister davantage à l'appel des pays étrangers pour diffuser la macrobiotique universellement.

« Au cours de ce long voyage, il faillit mourir deux fois lors de son séjour en Afrique : la première à cause d'une maladie mystérieuse durant la traversée de l'Afrique centrale, la seconde fois à cause des ulcères. »

Un ulcère ne se produit pas du jour au lendemain. C'est plutôt le résultat d'un mauvais régime suivi longtemps qui finit par léser la muqueuse stomacale. Qu'est-ce qui irrite tellement l'estomac au point de provoquer un ulcère ? Les condiments tels que le sel, le poivre, la moutarde, etc., puis il y a les aliments acidifiants tels que tous les aliments protidiques (viande, poisson, oeufs, noix) et enfin les céréales qui sont aussi acidifiantes. Les seuls aliments alcalinisants sont les fruits et les légumes. On peut ainsi juger sur le vif de la valeur du régime macrobiotique après 40 ans d'expérience, lequel régime aboutit chez son propagateur principal à l'ulcération. Et ce n'est pas tout. Il y a en plus cette maladie qualifiée de « mystérieuse ».

« Ce que j'ai choisi de traduire ici, écrit l'un de ses fidèles, c'est le récit

de son jeûne de 54 jours, tandis qu'il poursuivait son voyage de Mombasa à Nairobi, Kampala, Stanleyville. »

« Le 5 août, j'eus une forte fièvre. Durant 60 jours, j'allais souffrir horriblement. Et aujourd'hui, le 3 octobre, je ne suis pas encore tout à fait rétabli. Malgré cette souffrance mortelle, j'ai traversé 2 500 km dans la jungle en voiture, j'ai instruit beaucoup de malades et donné des conférences. »

Cela nous rappelle le cas du Dr Sharma en Inde qui eut une forte fièvre, mais continua à voyager, à donner des conférences... jusqu'à ce qu'il en mourût ! Non seulement le repos est capital durant la fièvre, mais durant le jeûne aussi. Voici donc une erreur que tant de jeûneurs commettent. Voilà des extraits tirés du journal de sa femme :

« Au 5 août, Ohsawa fait une forte fièvre et ne peut rien manger. Ensuite, déménagement... la fièvre continue et malgré cela il accepte une invitation à 50 km, chez M. K. où il se rend. Revenu dans la soirée, il est dans un état mortellement fatigué. Le lendemain, il rend visite à un Français dans la jungle, mais il souffre énormément au point de s'évanouir ou presque. Je lui fais avaler une cuillerée de Gomasio, une de Lotus, de force. »

Quelle folie de donner de force quoi que ce soit à un fiévreux, au lieu de le garder au lit !

Bref, poursuivons.

« Nous revenons à Dar es Salam, en dépit de la souffrance de Ohsawa. Une marche forcée de 120 milles. C'est le 13e jour de jeûne... Puis nous rendons visite à M. X. ... le soir Ohsawa a un mal de tête violent en plus de la fièvre... Nous sommes de nouveau invités par M. X mais sur le chemin, nous dûmes retourner car la douleur et le tremblement ne cessaient pas... à 14 h une crise violente se déclare, Ohsawa boit un verre de whisky. C'est alors qu'apparaît une douleur au coeur. Toute la nuit ce sont des convulsions... Puis Ohsawa prend un bol de Kouzou, mais sa bouche est affreusement desséchée... »

Il faut vraiment être inconscient ou ignorant pour maintenir une telle activité durant une fièvre, pour boire de l'alcool en plus et enfin pour manger un bol de je ne sais quoi. Sa bouche sèche dénote une élimination et le manque d'appétit commande l'arrêt de toute nourriture.

Mais, en fait, ce jeûne de 54 jours ne fut pas réellement un jeûne total, puisqu'il mange un bol de ceci, un bol de cela, un verre de whisky, etc. Ce n'est pas tout.

« Nous sortons en ville, poursuit sa femme, il prend une tasse de café et un gâteau... le soir il souffre énormément et son pouls monte à 125. » A noter que chaque fois qu'il fait une bêtise, les symptômes s'aggravent : le coeur, le pouls, la fièvre, etc.

Ohsawa n'arrive donc pas à se contrôler ? Sa femme n'arrive pas à le surveiller ? C'est bien la pagaille.

« La douleur au coeur revient dans la nuit comme les tremblements, ses pieds gonflent, son état s'aggrave... mais il continue ses activités. Des nausées apparaissent, il vomit souvent. C'est le 45' jour du jeûne... Au 52' jour, nous allons au cinéma... »

Il y a de quoi rêver ! Du café, des gâteaux, le cinéma au 52' jour de jeûne. L'hygiène la plus élémentaire est absente. La fièvre n'aurait jamais

duré plus de 7 à 14 jours si on observe le repos total au lit, sans café, ni whisky, ni gâteaux, ni rien sauf de l'eau à profusion.

« *Subitement, poursuit sa femme, Ohsawa a commencé à avoir de nouveau de l'appétit. Il mangea un bon petit plat de poisson qu'il consomme beaucoup. C'était le 54^e jour... il recommence à souffrir un peu...* »

Bien sûr qu'il doit souffrir à nouveau. Ce n'est pas avec du poisson qu'on coupe un jeûne ! L'individu le plus simple et le moins intelligent le saurait. Avec le minimum de bon sens, on comprendrait.

« *C'est vers le 30' jour du jeûne que j'ai décidé de ne plus rien prendre que du thé de riz complet pour étancher la soif.* » Ce n'était donc pas un jeûne complet. La nocivité de l'eau de riz était marquée par « des urines rouges comme du sang jour après jour ».

Nous n'avons jamais rencontré un jeûne entrepris avec tant d'erreurs et une absence totale de sagesse.

Voyons un autre cas.

Elle n'avait pas 30 ans et souffrait de nombreuses nodules. Diagnostic médical : cancer de la lymphé. Elle suivit durant un temps un traitement médical qui ne lui donnait aucun espoir. Puis, elle décida d'interrompre ce traitement pour essayer le jeûne. Mais avant de venir jeûner sous notre surveillance, elle estima correct de prévenir son médecin de sa décision et lui demanda de faire un bilan de santé. Ce médecin la prévint de ne pas jeûner sous risques graves, lui disant que son état ne permettait pas une telle privation.

Mais ce médecin dont elle avait demandé l'avis, a-t-il jamais vu un jeûneur ? A-t-il jamais conduit un jeûne ? Comment se permet-il de donner son avis sur quelque chose qu'il ignore complètement ? Autant demander à un plombier de réparer une montre et faire le travail d'un horloger ! Rien de plus insensé que de demander à un médecin son avis.

En conclusion, pour jeûner il faut chercher une maison hygiéniste dirigée par un praticien hygiéniste compétent ayant une longue expérience. Une seule exception à la règle : ceux qui sont jeunes et en bonne santé peuvent jeûner tout seuls après avoir étudié sérieusement le sujet pour une durée maximum de 15 à 20 jours sans risque grave pour leur santé.

CHAPITRE 13

LA PREPARATION DU JEUNE

Selon Shelton, aucune préparation n'est nécessaire pour jeûner. En effet; c'est une perte de temps, surtout pour ceux qui décident de venir jeûner à l'improviste. Mais pour ceux qui décident de commencer à une date ultérieure, nous estimons qu'ils pourraient mettre à profit cet intervalle pour faire une préparation. Dans certains cas particuliers, cette préparation est indispensable, sans quoi on court au devant de l'échec.

Quatre catégories sont à étudier :

1) Ceux qui se nourrissent comme tout le monde, mais qui n'abusent pas de stimulants, de drogues, de médicaments, de café, tabac, alcool, etc. Dans notre pratique nous demandons aux curistes de suivre chez eux la préparation suivante la semaine qui précède leur arrivée. Nous ne la faisons pas chez nous pour ne pas leur faire perdre du temps précieux et de l'argent.

Supprimer les protides une semaine avant la cure de jeûne. Donc, supprimer : viandes, poulet, poisson, noix diverses, oeufs, fromages, laitages, légumineuses, pain, céréales, dattes, marrons. Il est très important de supprimer tous les aliments qui contiennent au-delà de 2 % de protides. En effet, les aliments azotés, comme on les appelle aussi, haussent le métabolisme et la tension générale du corps et empêchent toute relaxation naturelle (à distinguer de la « relaxation » artificielle pratiquée par les yogis). Cette relaxation est souvent qualifiée à tort de « fatigue ». Les aliments protidiques sont aussi des aliments acidifiants, des aphrodisiaques. L'échec des végétariens provient de ce qu'ils ont gardé dans leur menu des aliments azotés. Le pain complet est plus coupable dans ce domaine que le pain blanc car il contient 12 % de protides alors que le pain blanc en contient moins. La suppression des aliments azotés est la clef du succès.

Le menu à suivre durant cette semaine est le suivant :

Au réveil : Rien. Ni boire, ni manger, ni dentifrice. Ne pas se laver la bouche, mais attendre qu'elle devienne propre d'elle-même dans la matinée. (Une bouche mauvaise, pâteuse, sèche, amère, des rots, des tiraillements, des rongements stomacaux, un esprit vaseux : ce sont des signes d'élimination.) On peut prendre 10 pruneaux trempés comme laxatif.

Dans le courant de la journée : Attendre une faim aiguë (bouche propre, estomac qui creuse, qui aspire, esprit clair). Dès l'apparition des premiers signes de la faim, attendre une heure de plus pour que la faim soit plus prononcée. Ensuite manger 2 ou 3 fruits de la même espèce. Puis attendre de nouveau la faim et recommencer... On peut varier les fruits d'un

repas à l'autre, mais pas dans un même repas car la variété favorise l'excès. Il est question de calmer la faim et non de rechercher la satiété.

Le soir : Salade verte (laitue, scarole, etc.)

Crudités (carottes, concombres, fenouil, salsifis, céleri-rave, potiron, courge, topinambour, poivron vert, fèves vertes avec les cosses, etc.)

Légumes mi-cuits 7 mn dans un verre d'eau froide (pommes de terre, poireaux, chou blanc ou rouge, chou-fleur, artichauts, bettes).

(Eviter : sel, huile, beurre, condiments, tolérer le gruyère râpé, les olives). Cela fait 3 à 7 repas ou mini-repas par jour.

2) La deuxième catégorie comprend les gens qui ne veulent pas jeûner, mais qui en ont besoin. Ils manquent de volonté, ils sont craintifs, timorés, craignent la faim, appréhendent la douleur et les crises d'élimination. Un cas typique servira d'exemple.

Mme Thérèse a déjà jeûné une première fois en Amérique chez le Dr Benesh 23 jours pour obésité. Les résultats merveilleux ne se sont pas faits attendre. Elle a jeûné dans l'enthousiasme et avec courage. Plusieurs années plus tard, elle vient dans notre maison. Elle n'avait pas suivi de près l'alimentation hygiénique et avait repris tout le poids perdu et même davantage ! Elle jeûna avec difficulté 15 jours car son enthousiasme s'était émoussé. En effet, l'expérience du jeûne lui était désormais connue et elle était même convaincue de la méthode, mais notre dame avait perdu son émerveillement car l'imagination n'est captivée que par l'inconnu. Elle manqua ainsi de courage.

La troisième fois qu'elle vint chez nous pour maigrir elle refusa carrément de jeûner. Elle fut donc placée sur un régime plus frugal encore que le régime de notre préparation citée plus haut. Elle perdit du poids et au bout de 15 jours, ce qui devait arriver arriva, un miracle de la nature : elle perdit totalement la faim et avait même un peu de nausée et du dégoût pour toute nourriture. Elle demanda alors à jeûner d'elle-même. Elle s'écoutait et avait suivi les tendances de son corps. La nature la dirigeait.

Lorsqu'on applique un régime plus hygiénique, l'organisme se lance parfois dans une forte crise d'élimination qui force l'individu à jeûner. C'est ainsi que M. Micalizzi, à la suite de lectures hygiénistes, modifia son régime, supprima le café, le thé, le tabac, la viande, etc. Il souffrait d'arthritisme chronique qu'il supportait assez bien, mais avec ce changement de régime le corps disposa d'une plus grande vitalité et entreprit une violente crise d'élimination sans demander la permission de quiconque. Cette crise prit la forme de douleurs arthritiques très violentes qui le débarrassèrent totalement de son mal ancien. Ce fut donc une préparation inconsciente pour un jeûne non prévu.

3) La troisième catégorie comprend ceux qui ont abusé de tabac, de café, de médicaments, de somnifères, de tranquillisants, de viandes, etc. Une certaine préparation est souvent nécessaire et même indispensable dans ces cas.

M. T., policier, s'amène chez nous poussé par sa soeur convaincue. Il souffre d'un cancer de la vessie, urine très souvent jour et nuit, urine du sang depuis un an, souffre d'insomnie puisqu'il ne dort que de 5 à 7 heures le matin, tous les jours. Les médecins lui prescrivent l'ablation totale de la

vessie et son remplacement par deux sacs externes en plastique. Ils lui **donnent** 2 ans à vivre. Sa nourriture consiste à manger de la charcuterie matin, midi et soir. Vin et bière. Drogues, tabac deux paquets par jour, etc. « Ma soeur m'a fait un chantage pour me forcer à jeûner chez vous. Je ne veux pas jeûner. Mais je refuse aussi l'opération car je ne pourrais plus alors aller à la piscine, ni au bord de la mer. »

Vite, je le tranquillisai en lui disant que je n'ai jamais forcé quiconque à jeûner. Il accepta d'arrêter le tabac, l'alcool, les médicaments et de manger le régime hygiéniste dans notre maison. Miracle des miracles ! Sans sommeil depuis de longues années, il commença à dormir toute la nuit et souvent d'un seul trait. **Il** ne se leva plus uriner la nuit plusieurs fois comme avant, pas une seule fois. Enchanté des résultats, il demanda de son propre gré à jeûner !!! La préparation a donc été utile. Elle lui a permis aussi de prendre contact avec les autres curistes qui l'encouragèrent, mais dans ce domaine : « Ma soeur, avait-il précisé, m'a cassé les oreilles depuis vingt ans avec ces histoires de végétarisme et de jeûne et je n'y crois pas du tout. J'y suis opposé et hostile à l'idée. » Rien ne le fit changer d'idée car il attribua cette amélioration à la marche quotidienne qu'il entreprit durant la préparation. Question sans doute de sauver la face ! Bref le fait est que si je l'avais forcé à jeûner dès le début, il aurait tout plaqué le 3° ou 4° jour et serait parti sans dire au revoir. Du reste, le jeûne forcé est nocif.

La préparation fait souvent éviter les crises de délire pour les cas qui ont une hérédité cérébrale chargée.

4) Enfin, cette quatrième catégorie comprend les hygiénistes qui suivent un régime plus ou moins sain. Pour ces 3 dernières catégories, voici la préparation à suivre durant une semaine :

Matin : Ni boire, ni manger, ni dentifrice. Attendre que la mauvaise bouche devienne propre d'elle-même car l'élimination se ralentit forcément durant la journée.

Dans le courant de la journée : Attendre une faim aiguë. Dès que les premiers signes apparaissent, attendre une heure encore pour que la faim soit très prononcée. Ensuite, prendre 1 ou 2 du même fruit. Pas plus. Puis attendre de nouveau la faim aiguë et prendre 300 g d'une seule variété de crudité, sinon un légume mi-cuit d'une seule variété.

Il est question de *calmer* la faim et non d'aller jusqu'à la satiété. Quand l'estomac ne sera plus distendu, la satiété viendra très vite. C'est la satiété normale. Avec un estomac distendu, c'est la « satiété » pathologique qui réclame des kilos de nourriture. Attention de ne pas manger avant la faim aiguë, car on n'a pas alors toute la satisfaction attendue et on aurait tendance à la rechercher dans la satiété « pathologique », vainement d'ailleurs. La clef d'une bonne nutrition, c'est la faim et le plaisir qu'on tire à manger avec la faim. Donc attendre la faim qui seule procure le vrai plaisir de manger.

En toute vérité, ce régime de préparation représente le régime idéal qu'on pourra suivre toute la vie. C'était le régime de l'homme primitif qui n'avait ni montre, ni cuisine, ni cuisiniers, ni salle à manger, ni livres de recettes. Il cueillait le fruit et le mangeait sous l'arbre. C'était le Jar lin d'Eden. C'était le Paradis. (Cela fait 3 à 7 repas ou mini-repas par jour.)

LA PURGE.

Pour tous ceux qui ne suivent pas notre préparation de 7 jours, nous donnons dès le début du jeûne une purge pour vider les intestins et leur éviter tant de désagréments dus à l'auto-intoxication. Répéter le lendemain si nécessaire, autant de fois qu'il faut.

Nous estimons que le corps dépense beaucoup d'énergie à neutraliser des matières fécales putrides, beaucoup plus d'énergie qu'il n'en dépenserait avec une ou 2 purges au début. Cela surtout pour les jeûnes dépassant 10 jours. Pour les jeûnes qui sont moins que 10 jours, nous ne donnons aucune purge.

Les obèses ont en réserves des selles en quantité incroyable ! Il faut prévoir une purge répétée tous les 15 jours.

Notre courte expérience avec les purges nous amène à ces brèves observations :

- 1) La majorité des curistes n'en veulent pas.
- 2) On me demande laquelle des purges est la meilleure ! Quelle que soit la purge, minérale ou chimique, végétale ou de synthèse, elle est rejetée par le corps parce qu'elle est empoisonnante. Or un poison ne peut pas être meilleur qu'un autre, ni pire sauf en ce qui concerne la dose. De toute façon, une purge « douce » comme on voudrait qu'elle soit n'aura aucun effet purgatif. Il faut que la purge soit violente. Il y a des purges chimiques plus « douces » que d'autres végétales. Peu importe celle qu'on emploie du moment qu'elle provoque une diarrhée.
- 3) J'ai aussi remarqué qu'il fallait donner des doses 5 à 8 fois plus fortes que celles qui sont marquées sur la boîte quand ces purges sont prises durant le jeûne. Ce fait m'a longtemps intrigué. Je l'attribue aux facteurs suivants :
 - l'action péristaltique est arrêtée ;
 - le contenu intestinal est desséché (donc donner en abondance de l'eau citronnée avec la purge) ;
 - le contenu intestinal est tellement toxique (éliminations) que l'addition d'une purge n'ajoute pas grand-chose aux poisons qui s'y trouvent et ne portent pas le corps à agir.
- 4) Plus le jeûne avance, plus on a du mal à provoquer une purgation efficace.
- 5) Le jeûneur s'imagine avec la première purge s'être totalement vidé les intestins. Hélas, une deuxième purge après 15 à 20 jours libère encore des quantités de selles plus grandes et plus offensives que jamais.
- 6) La majorité des curistes s'imaginent que nous conseillons de se purger de temps à autre dans la vie courante selon le besoin. Quelle erreur. Nous ne tolérons la purge que pour préparer un jeûne en vidant les intestins.
- 7) On pourrait aussi utiliser comme purge 5 à 10 pruneaux trempés qu'on prendra avec l'eau de trempage. Répéter si nécessaire pour vider les intestins avec le jeûne, mais jamais en aucune autre circonstance par la suite.
- 8) Toutes les purges, les laxatifs, les pruneaux, etc., affaiblissent considérablement le pouvoir digestif au point que tout le bol alimentaire ou presque est rejeté dans des selles volumineuses et nauséabondes le lendemain.
- 9) Il est préférable de faire la préparation de 7 jours plutôt que de se purger.

CHAPITRE 14

LE DEMI-JEUNE

En règle générale, quand pour n'importe quelle raison le jeûne est coupé avant le nettoyage total, il est nécessaire de le faire suivre d'un demi-jeûne de plusieurs jours ou de plusieurs semaines si nécessaire jusqu'au nettoyage total.

Ce demi-jeûne peut consister à prendre le soir une demi-orange à sucer ou un demi-pamplemousse ou même une demi-poire. Les pommes sont trop dures quand le jeûne intégral a dépassé la semaine mais sont acceptables et même recommandables quand le sujet n'a pas dépassé 7 jours de jeûne environ.

Ainsi par exemple :

Durant la journée : boire de l'eau ou de l'eau additionnée d'une cuillerée à café de jus de citron ou d'une cuillerée à soupe de jus d'orange.

Le soir : sucer une demi-orange ou un demi-pamplemousse ou manger une demi-poire ou une demi-pomme.

Ne pas varier le fruit pour ne pas exciter l'appétit. Ce demi-jeûne peut durer des jours et même des semaines, plus rarement des mois. Arrêter le demi-jeûne quand le goût de la bouche au réveil devient propre.

Insomnie : Tous ceux qui ne peuvent plus dormir *du tout* la nuit devraient poursuivre avec un demi-jeûne qui consiste à prendre une demi-pomme le soir de préférence à tout autre fruit.

Vieillards : Pour les vieillards qui sont trop maigres et trop faibles on peut dès le début instituer un demi-jeûne car le jeûne serait trop brutal pour eux qui ont si peu de vitalité.

LA VRAIE FAIM.

Quand la vraie faim s'annonce et qu'elle persiste quelques jours en s'intensifiant, chez les sujets obèses ou intoxiqués, — cela signifie que les réserves sont épuisées. *Attention, il ne faut pas couper le jeûne*, mais le poursuivre par un demi-jeûne de plusieurs semaines (une orange ou une pomme le soir c'est tout). Shelton n'aime pas les demi-mesures, mais il se trompe car ces demi-mesures permettent à plusieurs personnes de poursuivre l'élimination.

Mme K. pèse 75 kg. Le 15^e jour du jeûne elle ressent une faim intense qui l'empêche de dormir plusieurs nuits et qui persiste jour et nuit. Il est évident que ses réserves essentielles sont épuisées et qu'elle ne peut plus continuer le jeûne dans ces conditions. Elle ressent un creux dans l'estomac continuellement. Nous lui donnons une orange qu'elle se rationne par jour.

Elle dort de nouveau, continue de perdre du poids et d'éliminer. Elle peut de la sorte poursuivre sans désagrément. Autrement, elle aurait coupé le jeûne à mi-chemin avec un résultat partiel et minime.

LE JEUNE EST PARFOIS LA PIRE SOLUTION.

M. R. de Belgique nous vient avec 40 kg pour 1,76 m. Il ne digère rien, ses reins sont abîmés et son mental déséquilibré. Il veut à tout prix jeûner mais sa maigreur l'interdit. Sinon, c'est la mort à brève échéance. Shelton recommande des jeûnes courts répétés mais cette solution, selon notre expérience, est abominable. Elle tue plus de gens qu'elle n'en soulage. La reprise alimentaire devient dramatique ! Non. Nous lui donnons 2 ou 3 repas minuscules. Il perd du poids comme s'il jeûnait. Il garde le lit. Au bout de 15 jours environ, la faim revient ce qui signifie que les fonctions sont rétablies. Il remonte la pente doucement. Tous les jours, il veut rentrer chez lui. Nous lui expliquons qu'il commettra des erreurs mortelles. Il sera incapable de se limiter, question nourriture, il se surmènera jusqu'à en mourir d'épuisement. Nous lui donnons fruits et légumes. Il a toujours de nouvelles idées pour manger autre chose ! Il veut jeûner et nous refusons. *Le jeûne n'est pas toujours la solution.* Et dans ce cas, le jeûne ferait plus de mal que de bien. Le même problème se pose pour les vieillards et tous les grands invalides. Attention, le jeûne n'est pas un *passe-partout* ! Les réserves et la vitalité du malade sont des considérations capitales.

Ceux qui souffrent de véritables maladies cardiaques ou pulmonaires ne peuvent jeûner sans risque mortel. Je dis bien « véritables » car la plupart des maladies cardiaques et pulmonaires diagnostiquées par les médecins ne sont pas véritables, le diagnostic étant erroné.

On donnera à ce moment-là une pomme par jour par exemple. Les résultats obtenus sont souvent miraculeux. Le curiste devra garder le lit comme un vrai jeûneur et non s'agiter. Il ne faut pas céder aux exhortations de ceux qui veulent à tout prix jeûner.

Mme M. Roumaine de 78 ans, école des Beaux-Arts de Bruxelles, est admise dans notre maison pour subir un long jeûne. Elle veut rajeunir de 40 ans car elle a des projets mirifiques. Elle a jeûné plusieurs fois dans sa vie : une fois 20 jours, une autre fois 32 jours et enfin 40 jours. Mais elle était plus jeune. Actuellement, avec ses 78 ans son coeur n'est plus très bon, un peu irrégulier. Elle n'en continua pas moins de marcher tous les jours plusieurs kilomètres et de prendre tous les matins une douche froide rapide.

Nous lui expliquâmes que vu l'état de son coeur, elle ne pouvait pas jeûner intégralement et qu'il fallait se ménager un peu. Un jeûne intégral aurait provoqué une si forte élimination que son coeur n'aurait pas tenu le coup. Il fallait atténuer le jeûne pour atténuer l'élimination. Elle refusa obstinément et insista pour jeûner intégralement.

« Vous me chassez, me dit-elle. Je ne suis pas venue pour manger, mais pour jeûner. » — « Mais, Madame, vous n'avez plus le coeur de vingt ans, lui dis-je. Nous devons nous débrouiller avec ce que nous avons. Vous aurez quand même des résultats inespérés. Vous verrez. Il ne faut pas accabler votre coeur. »

Refus catégorique. Je fis mine de céder, mais le soir je l'appelai. « Madame, on vous attend à la salle à manger », lui dis-je. Elle recula avec un geste de la main comme si on l'avait agressée, sourire aux lèvres, sourire qui ne l'avait jamais quittée. Ses réparties étaient rapides et cinglantes, son esprit très vif, ses yeux charmeurs et expressifs. « Si vous aviez 30 ans de moins, je vous aurais fait la cour » lui dis-je. Elle rétorqua avec la rapidité d'un éclair : « Mais vous aussi devez rajeunir avant... ! »

Elle mangea tant bien que mal et à contre-cœur la pomme ou le lait caillé servi avec la promesse formelle qu'on la laisserait jeûner le lendemain. Mais le lendemain, ce fut la même chose qui se reproduisit, exactement la même scène et cela dura 20 jours. Après quoi son demi-jeûne fut coupé.

Le médecin de contrôle fut appelé et fut ébahi des résultats obtenus sur son cœur. En effet, son cœur s'était totalement régénéré.

Nous ne passerons pas sous silence tout le mal qu'elle nous a donné pour se reposer. Elle marchait, contre notre avis, plusieurs kilomètres par jour et se douchait à l'eau froide chaque matin. Nous n'avons pas réussi à lui expliquer que c'était un abus néfaste à sa santé et à son cœur. Au fait, elle eut durant l'une de ses marches une crise cardiaque qui faillit la tuer. Elle tenait tête à tous nos raisonnements et ce fut un affrontement permanent entre nous car je craignais le pire.

Les douches froides représentent une dépense d'énergie inutile pour l'organisme qui doit résister au froid. Résultat : énervation. La stimulation provoquée est une dépense d'énergie inutile qui affaiblit au lieu de fortifier. C'est une dépense non compensée.

Avant de partir, elle nous remercia pour tout et reconnut n'avoir jamais de sa vie prit un tel repos bénéfique pour sa santé.

Par mesure de prudence, nous soumettons tous les vieillards à ce demi-jeûne. Quant aux bébés et aux enfants, ils peuvent jeûner intégralement avec facilité et profit.

Enfin, pour les femmes enceintes, malgré le fait qu'elles peuvent jeûner intégralement avec profit un maximum de 2 semaines, nous refusons d'en prendre la responsabilité. En effet, toutes les femmes enceintes sont maladroites. Elles peuvent faire un faux pas et se cogner le ventre aisément ce qui amène les conséquences les plus graves pour le bébé. Mais à ce moment, la famille ira incriminer le jeûne... ! Il vaut mieux prévoir de telles catastrophes.

CHAPITRE 15

CONSEILS DURANT LE JEUNE

« Il ne fait guère de doute que plusieurs animaux sauvages jeûnant durant *une* maladie ou à la suite de blessures, sont tués par les tensions environnantes auxquelles ils sont assujettis. C'est ainsi qu'ils meurent de froid, de chaleur excessive ou de déshydratation quand l'eau manque ou même d'épuisement en luttant contre des ennemis. Tout ce qui taxe l'organisme qui jeûne, surtout chez le malade ou le blessé, retarde le rétablissement et diminue les chances de survie. L'homme qui jeûne peut aisément éviter de telles influences nocives. »

« Ainsi, pour faire face aux besoins de l'organisme qui jeûne, nous devrions éviter tous les facteurs qui constituent un stress (tension) sur les forces vitales. Notre but étant de prolonger les ressources du jeûneur autant que possible afin que le jeûne soit poursuivi aussi longtemps que nécessaire, sans danger, en évitant tout facteur supplémentaire d'énervation du malade. Le repos, par conséquent, devient d'importance primordiale pour le jeûneur. Nous le diviserons en repos physique, repos sensoriel, repos mental et repos physiologique. »

LE REPOS PHYSIQUE.

De temps en temps, on me rapporte l'histoire d'une personne qui a fait un jeûne tout en continuant ses activités journalières. Les résultats obtenus sont moins satisfaisants. En effet, l'élimination se déroule à un rythme lent car le corps ne peut affecter dans ce but qu'une partie de l'énergie, l'autre partie étant affectée aux activités et au travail quotidien.

Beaucoup de personnes pensent qu'il faut maintenir ses activités journalières de peur de s'affaiblir. On peut effectivement maintenir presque toutes ses activités habituelles, surtout pour les obèses. Mais le jeûne ne devient pas plus efficace car le corps ne dispose ainsi que de l'énergie qu'il a économisée dans le travail digestif. Si ces personnes gardaient le lit, leur organisme disposerait d'une somme d'énergie double : celle qu'il employait pour digérer et celle qu'il employait pour travailler. De la sorte, l'élimination et les travaux de régénérescence se poursuivraient à un rythme très accéléré avec les meilleurs résultats.

Si un jeûneur garde le lit dès le début de son jeûne, il remarque qu'il n'a plus de forces pour marcher ni pour courir. Il craint de se « rouiller » et pense bien faire de s'activer un peu. L'erreur est profonde. Le corps ne s'affaiblit pas du tout. Il dévie tout simplement ses énergies vers l'élimination et la

réparation. Les énergies sont latentes et intactes, dirigées vers d'autres canaux. Cela ne veut pas dire non plus que l'on devienne invalide. Les énergies sont provisoirement retirées des organes sexuels comme elles sont retirées des muscles de façon temporaire aussi.

Un exemple extrême servira de leçon. Un homme de 33 ans jeûne 33 jours sans quitter son lit un seul jour. Malgré nos instructions de sortir tous les jours pour faire quelques pas, d'assister à nos causeries quotidiennes du soir, il s'entêta et n'en fit qu'à sa tête. Il avait lu Shelton selon qui il fallait économiser au maximum ses énergies en gardant le lit et il insista pour appliquer ce principe à la lettre. Trop à la lettre car il réclama même un urinoir pour ne pas avoir à quitter son lit en allant vers les W.-C. Il coupa ainsi son jeûne et j'avais beaucoup de craintes qu'il ne puisse marcher qu'après un long entraînement. Or quelle fut ma surprise de le voir marcher lentement sans aucune difficulté !

Fort de cette expérience, je permets dorénavant aux jeûneurs de rester au lit sans craindre quoi que ce soit. Deux autres expériences me confirment cela.

L'opposé aussi peut se produire. C'est ainsi que divers jeûneurs ne suivent pas mes instructions et s'en vont faire 15 km par jour. Ils ne tirent aucun profit de leur cure. Une exception pourtant : celle des obèses qui ont une santé assez bonne. Ils peuvent marcher un peu.

Ce qui paraîtra surprenant, c'est que la plupart des jeûneurs n'ont besoin de dormir que quelques heures à peine la nuit. Ils somnolent longtemps le jour. Par contre, ceux qui ont longtemps souffert d'insomnie dorment davantage durant le jeûne, comme pour rattraper le retard.

Dès les premiers jours de jeûne, on ressent une certaine « fatigue ». Ce n'est vraiment pas de la fatigue, car la fatigue suit un effort physique. C'est plutôt de la relaxation. On se sent bien au lit, couché. On ressent une sensation de bien-être sur le plan horizontal, au dos surtout. C'est la vraie relaxation qui fait suite à la suppression des stimulants (café, alcool, tabac, viandes, fromages, etc.). En effet, tous les aliments azotés haussent le métabolisme du corps, élèvent sa tension, le stimulent et l'empêchent de se détendre, même la nuit. Cela produit souvent des insomnies courtes ou prolongées et l'impossibilité de se relaxer. C'est un état de tension continu. Il faut donc distinguer la vraie relaxation naturelle de la fausse relaxation qui est enseignée dans le yoga ou dans d'autres méthodes. Par ces méthodes, on combat un symptôme sans supprimer sa cause (les stimulants). On n'obtient aucun résultat valable et durable. Comment peut-on demander au buveur de café de se relaxer alors que le café provoque chez lui un état d'excitation permanente ?

LE REPOS MENTAL.

« Le jeûneur qui écoute la radio ou qui regarde la télévision éveille ses émotions et se surexcite ou se déprime selon les nouvelles, les résultats du match, etc. Il ne se repose sûrement pas, mais se fait beaucoup de tort. » Et pourtant l'ennui durant le jeûne pose souvent des problèmes. Il vaut mieux à notre avis se fatiguer un petit peu que de s'ennuyer, surtout pour les bien-

portants. Quant aux invalides, le conseil de Shelton devrait s'appliquer à la lettre et personne n'y trouverait à redire.

Il va sans dire que le jeûneur devrait éviter la colère, la haine, la jalousie, la peur, etc., et toutes les émotions destructrices car elles usent l'énergie nerveuse nécessaire pour l'élimination.

LA CHALEUR.

Durant le jeûne, il faut garder les pieds chauds même si la tête reste froide. A cet effet, il existe des bouillottes en plastique rigide pouvant contenir 3 litres et qui, quand elles sont remplies d'eau chaude, peuvent durer aisément 12 heures. Les bouillottes en caoutchouc ou en métal ne valent rien en comparaison.

La bouillotte ne sera placée que vers les pieds, les mains ou derrière les cuisses, jamais à proximité d'un organe car elle risquerait d'attirer vers cet organe les toxines de l'organisme lui causant des dommages souvent très graves.

Quand le jeûneur est obligé de lutter contre le froid, il perd une énergie considérable. Il en est de même aussi pour l'excès de chaleur.

Avec des pieds froids, on ne peut pas se relaxer ni dormir. Et pour les grands malades, cela entraîne une telle dépense d'énergie qu'ils risquent ainsi leur vie en 24 heures. Un grand malade qui jeûne et qui se trouve très émacié ne peut supporter d'avoir les pieds froids un seul jour sans risquer sa vie. Il tombe dans le coma et on ne réussit pas toujours à le ranimer.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES.

Shelton recommande de réduire les activités physiques au minimum : le bavardage, la lecture, l'écriture, l'étude, la marche, la radio, la télévision, etc.

Nous avons dit notre désaccord sur ce principe. A notre avis, il vaut mieux dépenser un petit peu d'énergie, pas trop, à parler, à écrire, à tricoter, que de s'ennuyer. C'est pourquoi nous recommandons à tous nos jeûneurs d'emmener avec eux un transistor, du tricot, de la broderie, du canevas, des jeux de société, des cartes, etc.

Ceux qui peuvent méditer tout en restant tranquilles seront mieux, mais on ne peut pas rester inactif 24 heures sur 24. L'esprit ne peut jamais rester inactif.

Il arrive de temps à autre qu'un jeûneur refuse de garder le lit. Nous lui faisons la guerre. Il ne peut pas rester tranquille, il doit toujours s'agiter, marcher, aller, venir. Or, si nous tolérons un peu de marche durant le jeûne, celle-ci ne doit pas dépasser quelques minutes. Et toutes les activités que nous tolérons modérément doivent être pratiquées alité, avec le moins de fatigue possible.

LA BOISSON DURANT LE JEÛNE.

« Si nous recommandons aux gens de ne manger que s'ils ont faim, pourquoi leur demander de boire par routine une certaine quantité d'eau **que le corps le réclame** ou pas ? » Voilà la question que Shelton pose claire-

ment et qui dénote l'état d'esprit du savant. Sa confiance est totale dans la nature et dans les mécanismes naturels. Mais nous trouvons souvent que ces mécanismes naturels sont parfois déréglés chez l'être civilisé.

Ainsi, conclut-il, « la règle chez les hygiénistes est de boire autant d'eau que le réclame la soif et de ne pas boire à moins d'avoir soif. On ne gagne rien à prendre plus d'eau que la soif ne le réclame ».

Mais Shelton trouve malgré tout qu'il y a quelques exceptions à la règle. En effet, « de nombreuses observations ont révélé que plusieurs personnes névrosées ne savent pas quand elles ont soif ni quand elles ont faim. Elles affirmeront qu'elles n'ont jamais soif. Il faut alors les porter à boire malgré cela. Chez d'autres, l'eau provoque de la nausée et même des vomissements au point qu'ils évitent de boire tout à fait et en arrivent au bord de la déshydratation mortelle. Ce sont des cas rares, mais il faut les porter à boire par petites gorgées.

« En dehors de ces deux exceptions, il n'est pas recommandable, conclut Shelton, de boire sans soif... Rien de ce qui vient d'être dit ne devrait porter le jeûneur à craindre l'eau. Il ne faut pas non plus penser qu'un jeûne sans eau est plus profitable qu'un jeûne avec de l'eau. Quelqu'un a lancé cette idée. C'est plus dangereux que l'excès d'eau. »

Au fait, Shelton avait un jeune homme qui insista pour jeûner sans boire du tout. Il buvait 3 verres d'eau devant l'assistante, mais dès qu'elle avait tourné le dos il les vomissait sciemment. Il se déshydrata rapidement et mourut sans qu'on puisse le sauver.

Nous ne pouvons pas être d'accord avec Shelton pour cette question de l'eau. Nous avons surveillé des centaines de jeûneurs et avons remarqué que la plupart buvaient trop peu à la fin d'un long jeûne. D'accord, le premier jour du jeûne, on peut rester sans boire, mais par la suite nous insistons auprès des jeûneurs pour qu'ils boivent un minimum de 2 à 3 verres en 24 heures selon leur taille. Ils peuvent la boire froide, chaude ou tiède comme cela les arrange. Après les 2 ou 3 premières semaines, les jeûneurs n'ont plus envie de boire de l'eau et lui attribuent un mauvais goût qui est en fait le goût de leur bouche. Si on les laisse boire seulement à leur soif, comme le recommande Shelton, ils auront parfois des symptômes d'empoisonnement (mal aux reins, mal à la tête, dépression nerveuse, urines trop foncées ou couleur marron, cystite, etc.). Ainsi, quand nous trouvons un jeûneur se plaindre de la sorte après 2 à 3 semaines de jeûne, nous lui recommandons de boire de suite plusieurs verres d'eau et les douleurs s'en vont instantanément.

Nous avons ainsi établi une règle générale pour tous les jeûneurs. C'est celle de boire un minimum de 2 à 3 verres d'eau par jour, même s'ils n'ont pas soif. Et 7 à 15 verres par jour en cas de crises.

Enfin, certains jeûneurs n'arrivent pas du tout à ingurgiter même un seul verre d'eau par jour. A ce moment, au lieu de couper le jeûne par mesure de précaution, nous le continuons tout en leur donnant un litre d'eau par jour parfumée d'une cuillerée à soupe de jus de citron. Cette dose de jus ne risque pas de provoquer leur appétit. Un litre d'eau pour une personne qui jeûne depuis plus de 20 jours, ce n'est pas trop. Et d'autre part, la petite quantité de jus de citron ou de carottes ajoutée hâte l'élimination en fournissant à l'organisme quelques vitamines qui commencent à manquer sérieusement.

On voit ainsi que notre conseil ne correspond pas du tout à celui de Shelton. Shelton s'en remet à l'instinct naturel qu'est la soif et cela paraîtra logique. Toutefois, plusieurs observations nous ont porté à conclure l'erreur de cette procédure. Nous en citerons quelques-unes.

Un homme ayant jeûné 45 jours coupe son jeûne. Quelques jours plus tard, nous lui donnons des pommes golden, mais il refusa de les manger car elles n'étaient pas biologiques. Il y a des périodes de l'année où en effet nous avons du mal à nous procurer des pommes biologiques. Il se fit envoyer alors des reinettes biologiques de son propre jardin. Surprise : il fut incapable d'en manger une seule et me réclama de nouveau mes golden ! Pourquoi, lui demandai-je ? Les reinettes sont trop sèches, me dit-il, tandis que vos golden sont pleines d'eau.

Cette observation montre bien qu'il s'était un peu déshydraté ! Sinon pourquoi refuse-t-il l'eau ?

D'autres cas le montrent aussi. C'est ainsi qu'on me réclame souvent après le jeûne une soupe de légumes au lieu des légumes cuits, puis les fruits les plus juteux de préférence aux fruits solides. C'est encore une fois ce besoin d'eau que les jeûneurs n'arrivent pas à satisfaire avec l'eau simple car ils ne peuvent plus la boire.

Ces observations sont tellement courantes dans notre pratique que nous en avons tiré les conclusions qui s'imposent, comme on l'a vu : forcer la boisson après le 20⁰ jour de jeûne environ et la forcer aussi durant la reprise, pendant plusieurs jours. En effet, comme nous en reparlerons plus tard, durant les premiers jours de la reprise alimentaire, nous forçons la boisson de l'eau : 1 litre par jour au moins tant que la soif persiste. A cet effet, les jus sont dilués. Sinon, nous servons un demi-litre d'eau citronnée au réveil, car la soif est intense, surtout au réveil après une nuit de forte élimination. Un autre demi-litre d'eau citronnée est servi le soir.

Nous avons dit que les jeûneurs qui ont jeûné longtemps n'ont plus envie de boire de l'eau et pourtant quand ils coupent le jeûne ils préfèrent les aliments aqueux aux autres. Nous en avons déduit qu'ils doivent être déshydratés. Le sont-ils vraiment ? Pourquoi alors refusent-ils de boire l'eau pure ? Nous n'avons pas trouvé de réponse à ces questions.

Avant de clore ce chapitre, reprenons les deux exceptions que Shelton mentionne, sur lesquelles on ne peut pas compter pour boire durant le jeûne. Ce sont, dit-il, les névrosés et ceux que l'eau indispose. Aux premiers, il voudrait qu'on les porte à boire malgré tout, et aux seconds qu'on leur fasse boire de l'eau tiède par petite gorgée. Je répondrai que cette désaffection envers l'eau concerne souvent des non-névrosés et qu'il n'est pas question de déterminer qui l'est ou ne l'est pas avant de tirer une conclusion ou de donner un conseil. Il n'est pas question, pour tout le monde, de jeûner sans boire du tout, névrosé ou pas névrosé. Quant à la deuxième catégorie qui est indisposée par l'eau, elle arrive vite à ne plus en prendre, même tiède et même par petite gorgée. Et à ce moment, au lieu d'en arriver à couper le jeûne par crainte de déshydratation, il est mille fois préférable de poursuivre le jeûne avec de l'eau teintée d'une cuillerée à soupe de jus. Nous avons obtenu de la sorte des résultats étonnants par des jeûnes de longueur incroyable chez des individus qui n'auraient jamais abouti à un tel succès. Ce sont des jeûnes de 40 à

60 jours qui ont eu les résultats les plus remarquables. Sans cet artifice de l'eau teintée, ces jeûneurs n'auraient pas dépassé les 30 ou 40 jours et auraient raté simplement leur but.

LES BAINS DE SOLEIL.

Tels qu'on les prend, les bains de soleil sont définitivement nocifs durant le jeûne et même en dehors du jeûne. Durant le jeûne, le soleil devient nocif quand il est trop chaud ou quand on s'y expose trop longtemps c'est-à-dire plus de 15 minutes par exemple. L'abus de soleil très courant parmi les jeûneurs provoque une insomnie, une tension nerveuse qui empêche la relaxation et une fatigue générale conséquente.

Durant le jeûne, on a besoin de moins de soleil qu'en temps normal. Certains hygiénistes défendent le soleil définitivement durant le jeûne comme facteur de tension nerveuse. Au fait, se déshabiller puis se rhabiller constitue déjà une fatigue pour certains jeûneurs faibles qui devraient plutôt se ménager.

Un mot en passant sur la question du bronzage. Ceux qui ont étudié un peu de physique savent que si on met au soleil un tissu noir et un autre tissu blanc, c'est le premier qui sera chaud au bout d'un temps et le second très peu chaud. En effet, le noir absorbe les rayons chauds du soleil tandis que le blanc reflète une partie de ces rayons et laisse passer une autre partie mais n'absorbe rien ou presque.

De même, une peau blanche reflète une partie des rayons solaires et laisse passer une partie *dans* le corps qui en profite. On sait que les rayons solaires permettent au corps de fabriquer la vitamine D et sont utiles sous plusieurs rapports.

Par contre, une peau bronzée absorbe la majeure partie des rayons du soleil et ne laisse presque rien passer à l'intérieur du corps qui n'en profite donc pas.

Conclusion : il est utile d'éviter tout bronzage.

De toute manière, quel est le but du bronzage ? Le bronzage est le moyen de défense de la nature contre tout excès de soleil qui serait autrement nocif. Quand on abuse de soleil, c'est-à-dire qu'on s'y expose trop longtemps, les rayons risquent de causer du mal à l'organisme, alors celui-ci se protège contre cet excès en installant un écran foncé — un genre de lunettes noires — et c'est le bronzage qui se forme.

Si l'exposition est vraiment trop prolongée, le bronzage ne suffit pas pour protéger l'individu. Alors le corps instaure un autre système de défense : ce sont des vésications et des ampoules remplies de lymphes qui sont interposées entre les rayons solaires et le corps.

Les méfaits de l'abus des rayons solaires sont tels qu'ils affectent non seulement le système nerveux, le sommeil, mais aussi la digestion, le rythme cardiaque, respiratoire.

LES BAINS ET LES DOUCHES.

Le bain constitue une dépense d'énergie considérable pour un jeûneur, c'est pourquoi nous le défendons durant toute la durée du jeûne. En effet, le fait d'avoir à se déshabiller puis à se rhabiller, le contact de l'eau sur

la peau qui doit la supporter (avec l'eau chaude ou froide la peau dépense énormément d'énergie pour leur résister tandis que si l'eau est tiède, la dépense est moindre mais toutefois l'air est froid) ensuite les mouvements des mains, la station debout, etc., tout cela épuise le jeûneur. N'oublions pas que sur la peau se trouvent des millions de petits nerfs, la peau est l'organe le plus grand du corps et toute différence de température mobilise tous ces nerfs pour faire compensation, d'où l'énervation.

Nous recommandons toutefois à certains jeûneurs, sinon à tous, de se laver tous les jours au savon sous les aisselles, car leur transpiration à cet endroit devient très offensive et l'air de leur chambre impossible à respirer. Quand nous sentons cette odeur de transpiration dans une chambre de jeûneur, nous lui demandons toujours de se laver ainsi. Mais s'il affirme s'être lavé au savon de la sorte, nous soupçonnons alors ses habits d'être imprégnés de transpiration. Ce sont, à ce moment, les habits qui ont besoin d'être lavés.

Enfin, il serait acceptable qu'une assistante frotte le corps nu du jeûneur à l'aide d'une serviette trempée dans l'eau chaude puis essorée. Après cela, la serviette aura besoin d'être lavée au savon. A tout cela, le repos est préférable.

Un mot au sujet des bains de siège préconisés **par Kuhne**. Ils sont censés diriger les toxines vers le bas en vue de leur élimination rapide. C'est une vue très élémentaire sur les toxines qui date du siècle passé. En effet, l'élimination se passe au niveau des cellules et les bains de siège ne hâtent **pas cette élimination-là. Au contraire, ils la retardent en faisant dépenser au corps de l'énergie nerveuse** pour résister à l'eau froide. Par ailleurs, qui a jamais décrété que les toxines doivent se diriger plutôt vers le bas ? N'est-ce pas le corps qui possède sa propre intelligence et qui choisit son propre chemin d'élimination ?

Quant aux bains d'algues marines, c'est une fumisterie évidente.

Les bains de vapeur sont bien nocifs et inutiles. Le poids perdu est très vite rattrapé par l'eau retenue des aliments ingérés par la suite. Ces bains sont censés favoriser encore l'élimination par la peau. Voilà une vue très étriquée de l'élimination. En effet, on pensait autrefois que la peau était un organe d'élimination et que la transpiration était une élimination. Les naturopathes avaient épousé ces idées médicales surannées et continuent encore à les entretenir. Hélas, rien n'est plus faux. Lors de l'intronisation d'un Pape il y a quelques siècles, un enfant fut badigeonné d'or et d'argent et porté sur un carrosse découvert, il avait parcouru tout le chemin avec la procession. Mais au bout de quelques heures, il était mort. On a toujours dit que sa peau badigeonnée ne pouvait plus ni respirer, ni transpirer, ni éliminer, mais la vérité n'était pas là. Le Dr Edmond Moras, hygiéniste américain d'origine belge, avait écrit un ouvrage hygiéniste en termes proprement poétiques. Dans cet ouvrage, il raconta comment il tomba sur l'analyse des urines puis celle de la transpiration dans un livre de physiologie. La comparaison entre les deux chiffres montrait que le corps éliminait surtout par les urines. En effet, la quantité d'acide urique éliminée par la peau était insignifiante par **rapport à celle que le corps élimine** par les reins. Enfin, la physiologie moderne considère **la peau comme un régulateur de température, comme un thermostat plutôt que comme un organe** de respiration ou d'élimination. Mais les natu-

ropathes qui possèdent de vieux livres médicaux aiment à copier la médecine au lieu d'étudier les écrits hygiénistes. De quoi est mort l'enfant du Pape ? Simplement d'un coup de soleil. L'or et l'argent sont des métaux bons conducteurs de la chaleur (1).

« Forcer l'élimination est une illusion. Les bains de vapeur, par exemple, portent le corps à expulser de grandes quantités d'eau, mais pas de déchets. Vouloir forcer l'élimination est une très vieille superstition médicale. Les fonctions de la vie ne se déroulent pas au fouet. Les mesures de forcing sont énervantes — elles empirent l'état du sujet. »

LE SUCRE.

Certains médecins donnent à leurs jeûneurs plusieurs morceaux de sucre par jour (7 ou 14 morceaux !) pour que l'élimination se fasse plus lentement. Ils veulent combattre ainsi l'élimination de l'acétone. Or l'élimination ne doit pas être combattue. Il faut la laisser se poursuivre naturellement. Ni la combattre, ni la forcer.

Le jour viendra où l'on donnera aux jeûneurs des pots entiers de confiture ! N'est-ce pas mieux que le sucre ? Ça aura au moins le mérite de remonter le moral !...

LES TISANES.

Les hygiénistes rejettent totalement toutes les tisanes, que ce soit durant le jeûne ou en dehors du jeûne. Elles ne peuvent servir aucun but utile. On les emploie comme médicament. Or, nous sommes opposés à toute idée de remède.

Par exemple, les tisanes de camomille et de tilleul sont utilisées comme somnifères. Elles sont d'origine végétale, dira-t-on. Mais les pires poisons sont d'origine végétale : le tabac, la cocaïne, le L. S. D., etc.

Par définition, l'aliment doit être agréable au goût, à l'odorat, à la vue. Or les tisanes sont amères, sinon insipides. Tout ce qui est amer contient du poison. Nos papilles gustatives nous avertissent. Un enfant dont le goût n'est pas encore perverti refusera et fera la grimace en goûtant le pissenlit, le cresson, l'ail et l'oignon crus.

Nous venons de dire qu'on utilise les tisanes de tilleul et de camomille pour dormir. Ainsi on lutte contre les symptômes, exactement comme avec des médicaments, au lieu de lutter contre la cause.

De plus, si ces tisanes font effectivement dormir, elles le font exactement comme les médicaments qui éloignent le sang du cerveau. C'est un demi-coma, une anesthésie, une stupéfaction, mais ce n'est pas du sommeil. On se lève plus fatigué qu'avec le sommeil. On est empoisonné. Le tort causé au système nerveux est considérable.

Prenons les tisanes de séné ou d'autres herbes laxatives. On leur attribue des vertus laxatives. Elles n'ont aucune vertu. Elles n'agissent pas sur

(1) Quand il fait froid, des milliers de vaisseaux sanguins se trouvant à la surface de **la peau se contractent** et chassent le sang vers l'intérieur, évitant ainsi une déperdition de chaleur. Par contre, quand il fait chaud c'est le contraire qui se produit : le corps perd de la chaleur par la peau dont les vaisseaux sanguins se dilatent. De plus, la **transpiration refroidit le corps en cas de chaleur.**

les intestins pour les porter à mouvoir, à se vider. Ce sont les intestins qui agissent sur ces tisanes pour les expulser du corps car elles sont vénéneuses. Le corps ne peut pas les utiliser pour fabriquer des cellules. Tout ce que le corps ne peut pas utiliser doit être rejeté en tant que poison.

Les tisanes censées combattre les maux de tête sont nocives car les maux de tête ne doivent pas être combattus. Les maux de tête sont des symptômes d'élimination utiles. Il faut les accueillir avec joie !

Les tisanes pour combattre les carences sont des fraudes car le corps a des réserves qui peuvent durer longtemps.

Les tisanes diurétiques ne poussent pas les reins à travailler. Ce sont les reins qui les rejettent car ce sont des poisons. Ils les rejettent avec beaucoup d'eau.

Les tisanes n'aident pas le corps à éliminer. Au contraire, elles entravent l'élimination. En effet, le corps doit rejeter toutes ces tisanes et il use dans ce but son énergie nerveuse. Or l'excrétion qui se passe d'abord au niveau des cellules a besoin d'énergie nerveuse abondante qui lui fait défaut quand elle est déviée dans l'élimination des tisanes.

Certaines tisanes sont expectorantes. Certains jeûneurs crachent beaucoup de mucus : c'est une élimination. Mais si on prend une tisane expectorante, le corps crache cette tisane et s'occupe moins des toxines. On voit donc comment cette tisane retarde l'élimination.

Les plantes dans la nature sont divisées en deux catégories : comestibles et vénéneuses. Les tisanes sont toujours faites à partir de plantes vénéneuses (amères, piquantes), jamais comestibles. Les tisanes sont des médicaments. On en recherche un certain effet. Or il vaut mieux laisser faire la nature. Ne pas la contrarier dans son travail. Nous ne sommes pas plus intelligents qu'elle.

L'ARGILE ET LE MAGNÉSIUM.

Il en est de même pour l'argile et le magnésium. L'argile ne possède aucun pouvoir curatif, contrairement à ce qu'on affirme. Le pouvoir curatif appartient exclusivement aux tissus vivants et non aux produits inanimés et inertes. L'argile n'est pas un facteur indispensable à la vie. Elle ne l'est pas, par conséquent, pour la maladie. L'organisme ne peut pas utiliser l'argile pour en faire des cellules.

Quant au magnésium, c'est un produit chimique et un médicament. Si notre corps a besoin de magnésium, il en a un besoin vivant sous forme *végétale* et non mort sous forme *minérale*. Il existe un cycle dans la nature : le végétal se nourrit du minéral et l'homme se nourrit du végétal. On ne peut pas court-circuiter ce cycle et se diriger vers les minéraux pour se nourrir. Il n'y a que la plante qui ait la possibilité d'assimiler les matières minérales inertes. Le magnésium sous forme de poudre est une sottise. C'est un retour aux médicaments et à la pharmacie classique.

LES MASSAGES, LES TRAITEMENTS.

« Les non-hygiénistes qui emploient le jeûne font appel couramment à divers traitements durant le jeûne ainsi qu'à des mesures de forcing : massages, manipulations, ajustements vertébraux, électricité, bains chauds et

froids, hydrothérapie, lavements, applications pour stimuler le foie, etc. Tout cela représente autant de singerie qu'il vaut mieux éviter. En effet, les stimulants épuisent l'organisme. Toutes ces mesures énervent le corps et retardent le rétablissement proportionnellement à leur emploi. C'est l'antithèse du repos et de la relaxation. Ces soi-disant mesures thérapeutiques quelles qu'elles soient provoquent une activité accrue et une déperdition d'énergie et de substance. Or nous devrions travailler parallèlement avec les tendances conservatrices naturelles de l'organisme jeûneur plutôt que contre lui. Les mesures qui cherchent à stimuler l'action cutanée, rénale, pour forcer l'élimination par les intestins, pour stimuler le coeur et le système nerveux, toutes ces mesures gaspillent l'énergie vitale et devraient être évitées. En effet, toutes les méthodes de traitement qui augmentent l'activité de n'importe quelle manière contrarient le repos et la relaxation.

« Plusieurs partisans du jeûne, en dehors des hygiénistes, utilisent les laxatifs, les pilules homéopathiques, etc. Or ces laxatifs ont un effet de déshydratation immense qui empêche le corps de se reposer physiologiquement et d'accomplir le travail de régénérescence. Comment le corps peut-il accomplir toutes ses tâches quand on l'assaille de toutes parts avec des médicaments et des traitements auxquels il doit résister et qu'il doit rejeter ?

MÉTHODES DE STIMULATION.

Voilà des années que je m'oppose à l'emploi de toutes les méthodes de stimulation car elles tendent à épuiser les énergies des malades.

L'un de mes critiques écrit : « La perte de potentiel vital qui semble être le croquemitaine de Shelton n'est pas si mauvaise que ça. Le corps est une machine dynamique produisant et perdant constamment du potentiel vital. »

Tout cela est vrai, mais pourquoi gaspiller par la stimulation de l'énergie vitale au fur et à mesure qu'elle est engendrée ?

Il faut savoir à cet égard que le pouvoir qu'a le corps de produire de l'énergie vitale est limité et encore plus quand il est malade. En effet, les malades et surtout ceux qui souffrent de maladies chroniques, ont une fatigue nerveuse provenant d'un gaspillage antérieur d'énergie. Est-ce logique de continuer à épuiser des réserves d'énergie déjà faibles ?

La stimulation est un pompage forcé des énergies. Elle oblige à une dépense d'énergie, non pour un travail utile, mais pour un travail consistant à résister au stimulant. Si elle est continue longtemps, ou répétée souvent, l'épuisement en est le résultat. L'épuisement des énergies est en rapport direct avec la somme de stimulation opposée.

Au contraire, la pratique de conserver les énergies du malade par le repos est de loin plus rationnelle et infiniment plus fructueuse. Un travailleur retourne chez lui dans la soirée, très fatigué par une journée de travail pénible. Nous ne lui prescrivons pas un stimulant, mais du repos et du sommeil. Un malade se présente à nous avec un organisme fatigué après des semaines, des mois ou des années de surmenage, de stimulation, de dissipation, etc. Il est de coutume de lui prescrire un mode de traitement opposé : on lui dira qu'il a besoin de davantage de stimulation, que ses organes ont besoin de travailler davantage, on commencera une série de traitements consistant à stimuler la

peau, les reins, le côlon, le système nerveux, etc. Parfois, s'il n'est pas trop épuisé, nous parvenons à le fouetter et à lui donner une apparence fugitive de santé. Mais à vrai dire, la règle est le plus souvent de voir le cas du malade empirer progressivement.

DANGERS DE LA STIMULATION.

Une période de dépression proportionnelle à la période antérieure de stimulation la suit forcément et ce fait devrait nous révéler le vrai caractère de cette stimulation : c'est un gaspillage.

Si nous admettons une possibilité de gain pendant la période de stimulation, nous verrons que celle-ci est perdue dans la réaction.

D'autre part, la stimulation obtenue diminue progressivement et la dépression consécutive s'accroît de plus en plus en fonction de l'usage du stimulant. Des doses plus élevées et plus fréquentes ou bien l'usage d'un autre stimulant s'avèrent nécessaires, mais la période de récupération devient plus longue.

Une objection sérieuse contre la pratique de la stimulation est qu'elle traite les effets et ignore les causes des troubles. On cherche à restaurer la santé en obligeant le corps à une action forcée plutôt qu'en corrigeant ou en supprimant les causes de la maladie.

« Supposez que nous ayons affaire à un malade très intoxiqué et qu'il soit désirable d'éliminer de son corps les toxines accumulées. Si nous essayons de stimuler ses émonctoires en ignorant les causes, nous serions dans la même situation que celui qui s'efforce de vider une baignoire sans fermer le robinet. »

Cette image invoquée par Shelton est vraiment captivante. Elle répond parfaitement aux pratiques des naturopathes qui veulent stimuler les reins, le foie, la peau, etc.

« On videra ainsi l'eau jusqu'à la fatigue complète, pour réaliser à la fin qu'il y a autant d'eau qu'au début. Plus on vide, plus on se fatigue et plus rapidement l'eau s'accumulera car à mesure que la fatigue se fera sentir, l'activité diminue. De la même façon, nous fouettons les organes d'élimination, nous exigeons d'eux des efforts de plus en plus grands jusqu'à ce qu'ils soient épuisés : ils entraînent alors avec eux l'épuisement du corps tout entier. En fin de compte, le corps se retrouve au même point d'intoxication qu'au début. Il est encore à constater que, par suite de l'affaiblissement fonctionnel, conséquence inévitable de ces mesures de stimulation, le corps s'intoxique de plus en plus.

COMMENT HATER L'ÉLIMINATION.

« Il n'existe pas de méthode plus efficace d'accroissement de l'élimination que celle du repos. »

Certains s'imaginent que l'exercice hâte l'élimination. Erreur. L'exercice ou la marche dévient les énergies vers les muscles et ralentissent donc l'élimination.

« Une activité accrue augmente la production des déchets alors qu'une activité réduite restreint la production des toxines. Une activité accrue dépense de l'énergie, tandis que le repos et le sommeil conservent l'énergie. Plus un

organe est stimulé, moins il devient capable de remplir ses fonctions. Donnez-lui du repos suffisamment pour permettre la récupération, la réforme et la réparation, et sa vigueur et son efficacité fonctionnelles en seront augmentées.

Une grande quantité d'énergie est employée dans l'activité physique. Si le repos est substitué à l'activité, l'énergie habituellement dépensée dans cette activité physique est disponible pour une utilisation autre et, pour le moment du moins, à un travail plus important.

La nature ne coupe pas l'appétit, ne met pas le malade dans un état de prostration et n'arrête pas ses activités tant mentales que sexuelles et sensorielles, pour rien. Celles-ci sont des mesures de conservation destinées à conserver l'énergie habituellement dépensée dans ces formes d'activité, afin qu'elle puisse être disponible pour l'utilisation : par exemple, dans un travail plus important de rétablissement. »

La stimulation réduit donc le pouvoir fonctionnel par la dépense d'énergie supplémentaire et l'accroissement des déchets métaboliques.

« L'activité consomme les substances du corps. Elle est dépensière de vie. Une activité accrue augmente la consommation de substance corporelle. Pendant le repos, les cellules, les tissus et les organes sont réparés, réformés et renouvelés. Le repos est créateur de vie. Les organes qui se reposent sont plus capables de réparer leurs structures endommagées que les organes en état de stimulation. Le repos et le sommeil sont les procédés de restauration les plus qualifiés. »

Nous parlons ici, bien sûr, du repos dans le sens le plus large du terme, c'est-à-dire le repos physiologique qu'est le jeûne. Quand on ne jeûne pas, il est impossible de garder le lit le jour. Mais quand on jeûne, il s'installe dans le corps une sorte de *relaxation authentique* qui oblige à garder le lit avec plaisir.

« Le véritable stockage des réserves d'énergie, la recharge des batteries corporelles se produisent pendant le repos. La stimulation (irritation ou excitation) d'un corps déjà épuisé, ne fait que précipiter l'épuisement des quelques réserves restantes, et amène l'effondrement final plus rapidement. Plus le corps est stimulé, plus vite il atteint l'état d'épuisement total.

Par ailleurs, plus le corps est faible, moins il est capable de résister aux stimulants — plus grande est la nécessité de ne « rien faire » d'une façon intelligente.

Seuls ceux qui possèdent une expérience suffisamment approfondie avec d'une part la pratique du stimulant (gaspillage des forces) et d'autre part la pratique du repos (conservation des forces) — seuls ceux-là peuvent juger du mérite des deux pratiques et peuvent former un jugement réellement circonstancié.

Celui qui n'a pas complètement abandonné la pratique du stimulant et qui, par manque de connaissance expérimentale de la question proclame la supériorité de la pratique stimulante sur la pratique de conservation des forces, celui-là raisonne comme des philosophes en pantoufles. Il ne sait pas et ne peut savoir ce dont il parle. Telle l'araignée qui tisse sa toile, il échafaude une théorie fantastique sur la toile de son imagination. »

L'élimination en vérité se passe au niveau des cellules et non au niveau

des émonctoires (foie, reins, poumons) qui ne font que rejeter des substances déjà éliminées. Le foie transforme les déchets éliminés par les cellules en matières plus simples et éliminables. Les reins les filtrent du sang et les rejettent dans la vessie. Donc pour hâter l'élimination, il faut pousser les cellules, non les émonctoires, à éliminer. Comment ?

Il faut à cet effet savoir comment fonctionnent les cellules. Les cellules ont besoin, pour fonctionner, d'énergie nerveuse. Quand celle-ci est abondante, elles éliminent beaucoup, sinon elles éliminent peu. Comment augmenter cette énergie nerveuse ? Simplement en économisant sur les dépenses physiques, musculaires, digestives, sexuelles, etc. Comment économiser ? Par le repos musculaire, celui de l'estomac, etc.

On ne peut pas hâter l'élimination en stimulant les reins et les autres organes.

CHAPITRE 16

LES PURGES ET LES LAVEMENTS DURANT LE JEUNE

Les purges sont des médicaments utilisés depuis trop longtemps par les médecins. Les hygiénistes les condamnent comme tous les médicaments.

Durant le jeûne, il arrive qu'on remarque une selle de temps en temps quand la nature est prête. Faut-il forcer la nature à vider les intestins même si elle ne le désire pas ? Les animaux qui jeûnent ne prennent jamais de purges. Ils prennent parfois quelques herbes coriaces pour les faire vomir exactement comme si on chatouille la gorge avec une plume pour se faire vomir.

Est-ce que la présence de selles empoisonne le corps durant le jeûne ? Elle aurait tendance à le faire, mais le corps s'arrange pour qu'il en soit autrement. En effet, il s'en protège en déversant de la bile sur les selles puis en les desséchant, cela pour les empêcher de fermenter ou de se putréfier. Chaleur et humidité, voilà les deux facteurs de putréfaction. De plus, la bile rend aseptique le contenu intestinal. En effet, les animaux qui jeûnent ont les intestins totalement aseptiques au bout de 7 jours seulement. Quand on ouvre leurs intestins, on ne sent aucune putréfaction.

Ce ne sont pas les purges qui agissent sur les intestins pour les faire travailler, ce sont les intestins qui agissent sur les purges pour les expulser car ce sont des poisons. Ils sont corrosifs et décapent les muqueuses intestinales sensibles en ruinant la flore précieuse.

Y a-t-il danger à garder plusieurs semaines des matières dans les intestins ? Y a-t-il absorption par la paroi du côlon ? Le corps en est-il empoisonné ? Les animaux ne se sont jamais occupés de leurs intestins quand ils jeûnent. Nous venons de dire que le foie rend aseptique le contenu intestinal par le déversement de la bile et par le dessèchement des matières. La fonction du côlon est normalement d'emmagasiner les matières fécales tout en empêchant leur absorption. Par contre, la fonction des intestins grêles est d'absorber le bol alimentaire ou du moins en partie. Pour éviter cette absorption du côlon, le corps cherche le moyen le plus économique : ou bien vider les intestins, ou bien emmagasiner les matières en les desséchant et en déversant dessus de la bile, pour les neutraliser.

Aucune absorption dangereuse durant le jeûne ne se produit par le côlon, mais elle pourrait se produire pendant qu'on mange. En effet, quand on mange le corps voit une grande partie de son énergie dirigée vers le travail de la digestion et il ne lui en reste plus beaucoup pour s'occuper des matières fécales.

Nous avons surveillé des jeûnes de 40 jours et plus. Or il arrive que la veille de la rupture du jeûne, la personne aille à la selle normalement.

Quant aux lavements, ils ont l'effet contraire à celui que le corps désire. Ils liquéfient le contenu intestinal permettant ainsi son absorption. Voilà ce qui provoque le mal de tête, la fatigue et la nausée après un lavement.

Quand on force les intestins à se vider, on n'accélère pas l'élimination car celle-ci se passe au niveau des cellules. Aller à la selle n'est pas éliminer. Le contenu des intestins n'a jamais fait partie des cellules du corps. Il se trouve en dehors du corps proprement dit. L'énergie utilisée dans le lavement ou la purge est soustraite aux cellules pour leur travail d'élimination. D'où le retard dans l'élimination.

Certains naturopathes ignorants affirment que les jeûneurs prennent des risques mortels s'ils négligent de se purger ou de prendre des lavements. Nous avons surveillé des centaines et des centaines de jeûneurs sans lavements ni purges, avec les meilleurs résultats. Ceux qui n'ont aucune pratique peuvent affirmer tout ce qu'ils veulent ou tout ce que leur imagination fertile peut sécréter.

« Forcer les intestins à travailler ne permet pas une élimination supplémentaire par ce canal. La fonction normale ne peut être rétablie que quand la cause de sa suspension ou de son altération est supprimée. La fonction normale n'est rétablie que lorsque toutes les causes d'altérations fonctionnelles ont été ôtées. Prenez la purge la plus violente, prenez une série entière de lavements pour débarrasser les intestins de leurs déchets et vous n'aurez pas plus d'élimination par le sang.

« Un certain ressentiement vital se produit quand on force le corps à travailler. Le corps refuse alors de faire quoi que ce soit. Il réagit plus promptement aux mesures douces. Ainsi, le repos est plus efficace que les mesures énergiques. Traiter, c'est faire la guerre contre un ennemi imaginaire et aboutit à mettre par terre et à détruire le corps même qu'on prétend vouloir protéger. »

La raison principale pour laquelle nous sommes opposés aux purges et aux lavements est la suivante : les purgations sont des poisons que le corps expulse. Quand les matières fécales deviennent insupportables à l'organisme, il les expulse aussi. C'est au corps de juger. Point n'est besoin de rendre le contenu intestinal intolérable par l'addition de purges pour obliger les intestins à agir.

Ils agiront quand c'est nécessaire.

Au sujet des purges, nous faisons une bonne exception à la règle. Chez les obèses qui ont 30 kg à perdre, nous leur donnons une bonne purge avant le jeûne car leurs intestins contiennent des quantités monstrueuses de matières fécales et cela provoque des coliques intolérables durant le jeûne.

Citons un cas en particulier. C'est celui d'un architecte parisien pesant 103 kg. Au bout de 30 jours de jeûne, des coliques insupportables apparaissent. Nous recommandons de se coucher sur le ventre, de faire quelques massages locaux doux. Cela soulage pour un temps, mais les coliques reviennent. Alors, nous procédons à un lavement ou deux à l'eau tiède savonnée. Le soulagement est instantané, mais les coliques reviennent plusieurs jours plus tard. Notons que ces coliques ne sont autres que les déchets qui donnent des gaz, lesquels font pression sur la paroi sensible des intestins. Ce jeûneur a ainsi jeûné 45 jours à l'eau pure, puis 42 jours en plus à l'eau teintée très

légèrement d'une cuillerée de jus. Total 87 jours qui furent jalonnés **de 4 ou 5** périodes où les coliques furent intolérables. Soulagement utilisé : position sur le ventre, massages locaux, lavements. Je suppose qu'une bonne purge avant le jeûne aurait fait éviter toutes ces souffrances à un jeûneur qui était devenu invalide durant les 2° et 3° mois de son jeûne. Faire un lavement dans ces conditions d'invalidité relève de l'exploit olympique et pose des problèmes d'ordre pratique difficiles.

II nous arrive 4 ou 5 fois par an de procéder à des lavements et nous le regrettons presque toujours. D'ailleurs les lavements ne nettoient que 50 cm seulement des intestins qui ont 10 mètres de long environ.

Shelton administrait un lavement dans les cas d'hémorroïdes. « Il se forme un bouchon très dur de déchets durant le jeûne. Or ce bouchon fait très mal quand il passe. Pour éviter ces douleurs, nous donnons un lavement le 2° ou 3° jour du jeûne, puis un autre au moment de rompre le jeûne, juste après, mais avant la première selle. Parfois, nous faisons un compromis avec un jeûneur qui s'est lui-même bouleversé avec l'idée préconçue qu'il a gardée au sujet d'un lavement. Nous le lui permettons comme un moindre mal. Parfois enfin, certaines personnes ont envie d'aller à la selle et malgré plusieurs essais répétés à plusieurs heures d'intervalle, elles n'arrivent pas à se dégager. C'est alors que nous permettons un petit lavement, mais auparavant nous demandons de patienter quelque temps avant d'en arriver là. Il arrive souvent que cette attente aboutisse à une selle sans lavement. » — Shelton a supprimé actuellement tout lavement.

Quand un jeûneur a une forte envie d'aller à la selle et n'arrive pas à se dégager, nous lui demandons toujours d'ignorer cette envie, de ne jamais forcer et parfois de s'y opposer tout en gardant le lit. Au bout de plusieurs heures, ils vont à la selle sans aucune difficulté, comme une femme qui accouche, les tissus s'étant élargis peu à peu.

Cela étant dit, nous donnons actuellement à tous les jeûneurs une purge tout au début de leur jeûne pour qu'ils puissent entreprendre leur jeûne proprement. Uniquement pour les jeûnes qui dépassent dix jours.

En mettant sur la balance l'énergie que le corps dépense durant plusieurs semaines de jeûne à neutraliser les matières fécales et celle qu'il dépense pour expulser une purge, il y a de fortes probabilités que le jeûneur soit gagnant en se purgeant. C'est du moins notre avis.

Nous donnons donc au début du jeûne une dose purgative qu'on répète 6 heures plus tard, jusqu'à obtention du résultat attendu.

D'autre part, l'occlusion intestinale ne peut pas arriver aux jeûneurs, mais à ceux qui mangent comme tout le monde.

FRÉQUENCE DES PURGES.

Les purges trop fréquentes présentent des inconvénients graves : elles décapent la flore intestinale et affaiblissent considérablement l'organisme. En effet, le corps réclame souvent des semaines pour refaire une telle flore. Nous donnons la première purge (non sucrée) le 1^{er} jour du jeûne. (Pour un jeûne court de 10 jours, pas de purge. Aucune purge n'est donnée durant la réalimentation sous aucun prétexte.) Ensuite, tous les 15 jours de jeûne. **Les**

obèses devraient en prendre peut-être tous les 8 jours car ils ont un stock de selles plus gros que les autres.

L'élimination durant le jeûne se déclenche par 3 voies principales :

1) par les urines qui deviennent chargées, colorées allant jusqu'à la couleur marron, avec parfois du sable, du pus, etc. ;

2) par la respiration, l'haleine devenant fétide et le goût de la bouche mauvais ;

3) par les intestins où une quantité incroyable de déchets métaboliques s'y déverse comme dans une poubelle. En effet, quand nous donnons la purge au début du jeûne, les sujets évacuent de grosses quantités de selles en affirmant que leurs intestins sont entièrement vidés. Mais 15 jours plus tard nous leur donnons une 2^e purge et à leur grand étonnement **et au nôtre, ils évacuent des selles en** quantités appréciables. De plus, l'examen de ces selles montre qu'elles sont beaucoup plus mauvaises, plus putrides et plus noires que celles qui ont suivi la première purge. Cela s'explique parfaitement car les selles de la première purge comprennent des déchets alimentaires alors que celles de la seconde purge comprennent des déchets métaboliques qui sont bien plus toxiques.

Une évolution importante dans notre technique a donc vu le jour. Qu'est-ce qui nous a fait changer de méthode au sujet des purges ?

Nous n'en avons jamais donné depuis 25 ans que nous surveillons des jeûneurs par milliers. Mais, tout récemment, plusieurs cas se sont présentés qui souffraient au bout de quelques jours de jeûne de coliques abdominales dues sans nul doute à la putréfaction des selles emmagasinées dans les intestins. Nous avions l'habitude de pallier à ces souffrances inutiles par des massages locaux, par un lavement, un peu de marche, par la position couchée sur le ventre ou même par un entracte alimentaire dans le jeûne. Toutes ces mesures ne donnaient pas le soulagement attendu et le jeûneur poursuivait le jeûne en souffrant plus ou moins de coliques tenaces.

Devant une telle situation qui devient pratiquement intolérable chez les obèses nous avons décidé de vider les intestins par une purge **au début du jeûne et même une seconde** fois chez les obèses qui ont des quantités inouïes de selles dans leur ventre.

Nous connaissons tous les inconvénients de la purge : perte de la flore intestinale, énervation et arrêt momentané de l'élimination, fatigue générale momentanée ; les animaux n'en prennent pas quand ils jeûnent même s'ils se sont bourrés de poisson avant le jeûne comme c'est le cas de l'ours qui hiberne 3 mois sans purge et sans ennui.

Toutefois, nous estimons que ces inconvénients sont largement compensés par le nettoyage des intestins et la libération des forces vitales à des travaux plus utiles que la neutralisation des selles et leur aseptisation par la bile puis leur dessèchement. Une telle mesure ne doit pas être répétée plus d'une fois tous **les 15 jours**. Il est certain qu'elle ferait éviter les accidents dus aux bouchons éventuels, accidents rares mais qui peuvent bien arriver.

Chez les maigres, le transit est trop rapide alors que chez les obèses il est plus lent et leurs réserves de selles sont bien plus abondantes.

La présence des selles dans les intestins *durant le jeûne* **ne provoque d'auto-intoxication que dans** certains cas rares et extrêmes. En dehors du

jeûne, la constipation peut, bien sûr, provoquer cette auto-intoxication. En effet, les intestins (côlon) sont équipés pour résister à l'absorption et emmagasiner les selles en les desséchant. La bile les neutralise et les rend aseptiques. La vessie aussi est conçue pour emmagasiner l'urine et il n'y a pas d'auto-intoxication ni dans un cas ni dans l'autre. Mais chez ceux qui mangent, toutes les énergies vitales ne sont pas disponibles pour l'emmagasinage convenable des selles vu qu'une partie de ces énergies est déviée vers la digestion. Voilà ce qui explique l'auto-intoxication chez les constipés qui mangent et pas chez les jeûneurs constipés. Tout au moins, cette auto-intoxication se produit très peu chez un jeûneur dont les intestins sont en bon état.

Si la purge avant de commencer le jeûne n'a pas l'effet escompté, il faut la répéter à 12 heures d'intervalle autant de fois qu'il sera nécessaire. Mais comme le péristaltisme du jeûneur s'arrête, on prendra en plus des pommes trois fois par jour pour aider l'action intestinale et l'empêcher de s'arrêter (pas de purges pour les entérites).

Conclusion : Une semaine de préparation est préférable à la purge pour tous.

CHAPITRE 17

LE BOUCHON COLLE

Chez la plupart des jeûneurs, il est tout à fait normal de ne pas aller à la selle durant toute la durée du jeûne, à de rares exceptions près.

Et au moment de couper le jeûne, on éprouve en général une certaine difficulté à expulser la première selle car un bouchon s'est formé. Ce bouchon est parfois très dur et se colle aux parois du rectum.

Les efforts répétés pour aller à la selle ne réussissent pas toujours. Quand on a une première envie d'évacuer, on peut forcer un peu mais jamais trop. Si au bout d'un certain temps, on ne parvient pas à se dégager, il faut ignorer ces envies d'aller à la selle et attendre patiemment que l'orifice s'élargisse peu à peu. Au bout d'une journée ou deux, parfois au bout de quelques heures seulement, les selles sortent sans ennui. Mais parfois, et cela est très rare (1 % des cas), le corps n'arrive pas à décoller le bouchon par ses propres moyens et c'est la crise.

Nous consacrons au bouchon un chapitre entier étant donné que nous avons eu une dizaine de cas en dix ans qui nous ont donné beaucoup de fil à retordre. Certains ont même risqué de mal finir. Mais tout est bien qui finit bien et l'on verra la conclusion que nous tirons de cet épisode.

Le premier cas était celui d'une jeune dame souffrant de constipation opiniâtre et de vertiges permanents l'empêchant complètement de travailler. Elle jeûna 32 jours sans histoire, mais au moment de couper le jeûne, juste après avoir pris le 3^e repas (une demi-orange coupée en deux qu'elle suçait elle-même) elle fut prise d'épreintes ou envies d'aller à la selle sans pouvoir y arriver. Un lavement fut administré, puis un autre sans résultat. Ensuite, ce furent des poussées intestinales à 15 minutes d'intervalle, douloureuses, et il ne sortait par l'anus qu'une tache noirâtre de selles liquides nauséabondes, incontrôlables, à longueur de journée et de nuit. Exactement comme un bébé qui n'arrive pas à contrôler ses selles. Nous avons poursuivi les petits repas. Comme pour les bébés, on utilisa un tampon de ouate cellulosique pour ne pas tacher le lit, tampon qui devait être changé plusieurs fois par jour. Nous avions soupçonné des hémorroïdes mais le mari indigné avait opté pour une entérite. Or ce n'était ni l'un ni l'autre. Ne sachant que faire devant une telle situation tout à fait nouvelle et devant notre hésitation, le mari décida d'envoyer sa femme à l'hôpital. Passons outre l'attitude des parents, non convaincus, celles des médecins d'hôpital... Ceux-ci avaient diagnostiqué une entérite qu'ils traitèrent avec des aliments en flacons pour bébés, des somnifères et c'est tout. Deux mois se passèrent sans résultat. Elle rentra chez elle et a dû se remettre peu à peu. La leçon précieuse que

j'ai tiré de ce premier cas, c'est que les médecins ont été impuissants devant ce bouchon et qu'ils n'ont rien fait de particulier. C'était il y a 16 ans.

Le deuxième cas fut celui de M. B. qui était venu jeûner pour guérir une anémie à 60 ans. Le 27eme

d'un pamplemousse rose qu'il suçait lui-même comme nous avions l'habitude de le faire faire. Nous n'avons jamais eu d'ennuis avec cette manière de couper le jeûne. Dès qu'il eut fini de sucer le pamplemousse, il fut pris de douleurs violentes et insupportables aux intestins, des envies d'aller à la selle mais rien ne sortait sauf, bien entendu, une tache noirâtre qui tachait ses habits. Ces épreintes revenaient tous les quarts d'heure avec douleurs intenses et nouvelles taches. Que faire ? Quelle était la cause ? Qu'est-ce que c'était ? Pendant longtemps j'avais incriminé la pulpe du pamplemousse, mais on verra plus tard qu'il n'en était rien. Avec des douleurs aussi violentes, j'ai pensé qu'il ne pouvait rien digérer et je décidai alors de poursuivre le jeûne bon gré mal gré. Sa soif était intense et il buvait 2 litres d'eau par jour, au début. Il eut plusieurs rétentions d'urine qu'on résolut sans sonde, avec difficulté. Il fallait le savonner plusieurs fois par jour. Il n'avait plus la force de se lever. Au bout de 13 jours de jeûne supplémentaires, donc 40 en tout, les douleurs disparurent peu à peu, il urina abondamment et facilement, sa soif disparut et on coupa son jeûne avec du bouillon chaud de légumes. Ensuite, je lui donnai du même pamplemousse que j'avais incriminé, mais cette fois-ci sans ennuis. Il remonta la pente doucement. Sa mine était cadavérique. Il n'avait que la chair sur les os. En le voyant, sa femme a failli s'évanouir. Actuellement, son anémie est complètement guérie et sa santé florissante plus que jamais. (D'origine turque, il avait souffert dans son enfance de typhus.) La leçon que j'avais tirée de ce deuxième cas était la suivante : il faut poursuivre le jeûne dans tous les cas similaires. On verra plus tard pourquoi je ne tire plus aujourd'hui la même conclusion.

Le troisième cas fut celui d'une charmante étudiante en médecine de 22 ans. Elle eut des envies très douloureuses d'aller à la selle, mais sans résultat. On lui fit un lavement d'huile qui l'avait calmée, sans toutefois qu'elle soit dégagée. Ce ne fut que plusieurs jours plus tard qu'elle put aller à la selle sans aucun ennui.

Le quatrième cas fut celui d'un Espagnol de 72 ans. Ayant le coeur faible, le pouls irrégulier, son jeûne fut coupé au bout de 7 jours. Après la reprise, il éprouva des difficultés pour aller à la selle, ce qui fit peiner encore plus son coeur. C'est alors qu'un lavement à l'huile l'aida à se dégager et le tira d'affaire. Autrement, son coeur n'aurait peut-être pas tenu le coup.

Le cinquième cas fut celui d'un homme d'une trentaine d'années. Amibiase avec médicaments contre les amibes durant deux années qui ont fait plus de mal à la muqueuse intestinale qu'aux amibes. Il jeûna 30 jours sans ennuis. On décida de rompre le jeûne le 31^e jour, mais *avant* de rompre le jeûne, il fit une violente crise comprenant des douleurs intenses au niveau du côlon toutes les dix minutes, avec envies d'aller à la selle sans résultat sauf une tache noirâtre, liquide et nauséabonde. Une entérite, diagnostiqua le médecin. Le jeûne fut ainsi continué durant 7 jours supplémentaires et il se remit peu à peu. Notons que la crise s'était produite avant la rupture du jeûne. Autrement j'aurais incriminé le jus ou l'aliment avec lequel le jeûne aurait été

rompu. Et je pense automatiquement au premier cas où j'avais incriminé la pulpe d'un pamplemousse d'être à l'origine d'une telle crise. Ce n'était donc pas vrai et me voilà reparti à zéro. Je ne trouve pas de la sorte la cause immédiate, mais j'avais pensé avoir trouvé la parade en poursuivant le jeûne jusqu'à la solution naturelle du problème. Or comme on verra dans le cas suivant, ce n'était pas du tout la meilleure solution.

Comme pour tous les cas difficiles, j'avais écrit à Shelton pour le consulter. Il me répondit qu'il n'avait jamais rencontré de cas développant une colite en fin de jeûne. Et pourtant, j'en avais rencontré moi-même une série.

Le sixième cas fut celui d'une femme, épouse d'un mineur. Elle avait jeûné l'année précédente sous la surveillance d'un médecin. Un jeûne de 30 jours avec purgations répétées ne donna aucun résultat en ce qui concerne une grosse tumeur au sein qu'elle désirait voir disparaître.

Elle entreprit donc sous notre propre surveillance un jeûne sans purge et au 30^e jour la tumeur avait totalement disparu. On peut ainsi comparer les deux résultats avec et sans purge. Toutefois, dès la reprise alimentaire par du jus d'oranges dilué, elle commença à souffrir d'épreintes, des envies d'aller à la selle toutes les 10 minutes sans pouvoir se dégager. Elle tachait seulement son linge d'un liquide noir et nauséabond. Comme pour tous les cas précédents, plusieurs lavements à l'eau tiède furent administrés sans résultat. Je pris ainsi mon parti et décidai de poursuivre son jeûne.

Au bout de 18 jours de jeûne supplémentaires, c'est-à-dire 48 jours de jeûne en tout, les épreintes ne s'en allèrent pas. Mais la dame n'avait plus de réserves, n'avait plus la force de se lever, ne pesait plus que 24 kg pour une taille moyenne et ses yeux devenaient sensibles à la lumière du jour au point qu'elle portait des lunettes noires dans son lit. De toute évidence, elle avait franchi le seuil de l'inanition dangereuse.

Il fallait donc couper son jeûne à n'importe quel prix. On lui servit donc du bouillon de légumes chaud, des jus de carottes dilués, mais au bout de plusieurs semaines les douleurs continuèrent. Furent essayés le riz blanc, etc., sans résultat. Elle rentra chez elle après un séjour de 3 mois, remonta doucement la pente et peu à peu ses douleurs disparurent. Sa santé est excellente.

Leçon à tirer de ce dernier cas : la solution que j'avais trouvée et qui m'avait sauvé dans tous les autres cas, consistant à poursuivre le jeûne, n'était pas la meilleure. Tous ces cas étaient étalés sur plusieurs années (1960-1976).

Le septième et dernier cas fut décisif et concluant. Un propriétaire de restaurant de Nice vint pour jeûner. Au bout de 15 jours seulement son jeûne fut coupé mais il développa une crise douloureuse d'épreintes toutes les 15 minutes, comme les précédentes. Je signalais la chose au médecin de passage attaché à mon établissement. « Docteur, c'est un bouchon qui me provoque tous ces ennuis », lui dit le jeûneur. Le médecin avait donc été de suite mis sur la voie contrairement à tous les cas précédents où l'éventualité d'un bouchon n'avait même pas effleuré l'esprit du médecin. Les lavements n'ayant pas eu de résultat, le médecin se retroussa les manches et s'attela à la tâche pour décoller le bouchon de l'anus et essayer de le morceler. Le sujet était couché sur son dos avec les genoux relevés comme une femme qui accouche.

Notons avant de poursuivre cette histoire, que **tous** les cas cités avaient

des intestins délabrés par les laxatifs, les médicaments contre les amibes, etc. Le côlon ne pouvait plus remplir son rôle d'emmagasiner les déchets en les neutralisant convenablement. Or le corps a souvent besoin d'emmagasiner ces déchets des semaines entières durant un jeûne.

Pour le cas où un bouchon se présente durant le jeûne, il ne faut pas le laisser mais le forcer à sortir par un petit lavement si possible. Sinon, il provoque l'inflammation de l'anus et le passage devient de plus en plus petit.

Si un lavement n'arrive pas à déloger le bouchon, on n'aura le choix que de faire un entracte, c'est-à-dire de couper le jeûne jusqu'à évacuation du bouchon, puis de reprendre le jeûne aussitôt. J'ai eu un cas de ce genre où j'ai été obligé de couper le jeûne de **45** jours à deux reprises pour déloger des bouchons chez un sujet dont le côlon était en très mauvais état. Chaque entracte durait 5 jours environ, vu l'état atone des intestins.

Actuellement, j'évite au bouchon de se former par une purge au début du jeûne, ou mieux encore par une semaine de préparation.

Bref, revenons à notre propriétaire de restaurant couché sur le dos avec le médecin qui essaye de lui décoller le bouchon à l'aide de son doigt (sa main portait un gant en plastique léger et souple). Le doigt était huilé.

Tel un accouchement, cela dura une bonne demi-heure durant laquelle il cria de douleur. Le médecin réussit à sortir deux petites boules sans plus et promit d'envoyer le lendemain une infirmière pour terminer cette opération. Mais ce ne fut pas nécessaire car une heure après il se présenta à la selle et put se dégager normalement, ce qui termina les crises instantanément. Notons que mon assistante qui était à ce moment-là une infirmière diplômée avait essayé comme le médecin de porter un gant en caoutchouc et à l'aide de son doigt de débloquer le bouchon. Mais elle n'avait pas eu le courage de forcer car le sujet criait trop. Ses tentatives avaient donc échoué car l'anus était enflammé, ce qui rétrécissait l'orifice et rendait très difficile l'introduction d'un doigt, même huilé convenablement.

Conclusion finale : les bouchons collés sont très rares (**1 %** des cas), et s'il s'en forme un tenace au moment de la rupture, qui provoque des épreintes violentes et douloureuses, à ce moment il faut absolument le déloger :

1) A l'aide d'un doigt introduit dans un gant de caoutchouc huilé convenablement. Cette méthode est connue de toutes les infirmières l'ayant apprise.

2) **Ou** à l'aide d'une pince à cheveux recourbée (pince à chignon vendue chez les coiffeurs). C'est une vieille guérisseuse de 80 ans qui m'a fait découvrir cette méthode très pratique et sans douleur.

Une dernière remarque avant de clôturer ce chapitre. Les épreintes violentes ne semblent survenir que durant le jeûne ou plutôt au moment de la reprise alimentaire, jamais par la suite. En d'autres termes, si la crise violente due au bouchon collé à l'anus ne se manifeste pas 3 jours après la rupture du jeûne, elle ne risque plus de se manifester, même si le jeûneur ne s'est pas du tout dégagé à la selle. Voilà de quoi tranquilliser la majorité des jeûneurs. En effet, tous les cas que nous avons rencontrés se sont produits au moment de la rupture du jeûne, sauf un seul à la veille de cette rupture. Nous n'avons jamais rencontré un cas souffrant d'épreintes violentes après les premiers jours de la reprise qui fait suite au jeûne.

CHAPITRE 18

LES SYMPTOMES ET LES CRISES DURANT LE JEUNE

La personne en excellente santé peut jeûner des semaines sans ressentir le moindre malaise. L'élimination se fait alors en douceur. Par contre, l'individu de santé moyenne aura des réactions suivant son état — violentes s'il est pourvu d'une bonne vitalité et faibles si celle-ci est faible.

Ainsi, quand une personne affirme avoir une excellente santé, je ne la crois qu'au bout de plusieurs jours de jeûne. En effet, le jeûne est comme un miroir qui reflète fidèlement l'état de santé de l'organisme.

Une comparaison servira à éclairer le sujet. Le fumeur et l'alcoolique qui arrêtent leurs poisons souffrent le martyre. Or ces souffrances représentent bien des symptômes d'élimination de la nicotine et des autres poisons accumulés.

Parmi les symptômes ressentis durant le jeûne, le plus courant est le vertige. Le sang est concentré dans l'abdomen et si on se lève brusquement le corps n'a pas le temps d'envoyer du sang vers le cerveau et on risque de s'évanouir. Cela est sans gravité sauf que l'on risque de tomber sur un objet et de se blesser. L'une de nos jeûneuses avait fait une chute sur un radiateur et s'était fait une bosse au visage qui avait duré 3 jours avant de se résorber. Pour éviter tout cela, il suffirait de s'asseoir un peu au bord du lit avant de se lever doucement. Eviter encore toute station debout prolongée. Eviter de faire sa toilette le matin. L'après-midi on est moins fatigué car l'élimination se ralentit à ce moment.

Nous rencontrons ensuite la fièvre surtout chez les enfants, mais elle ne dure que quelques heures, au maximum une journée. C'est un symptôme d'élimination dynamique. Il ne faut rien faire pour lutter contre cette fièvre.

Les maux de tête peuvent durer plusieurs jours. Ne cherchez pas à les atténuer car ce sont des symptômes d'élimination précieux. Une dame ayant souffert toute sa vie de maux de tête violents avait jeûné sous la surveillance d'un médecin durant 20 jours. Pour calmer ses maux de tête, le médecin lui donnait des pilules, des purges, etc. Le résultat de ce jeûne fut nul. Un an plus tard, elle vint jeûner sous notre surveillance, sans purges, ni pilules. Quand les maux de tête s'exacerbaient je lui demandais de les supporter, de serrer les dents et d'attendre. Parfois, les maux de tête sont causés par un excès de toxines déversées dans le sang. A ce moment, boire un bon verre d'eau. Elle jeûna encore 20 jours et les maux de tête disparurent pour toujours. Cette histoire sert à illustrer par ailleurs deux façons de jeûner et de comparer les résultats.

Les coliques sont dues en général à des gaz provenant de déchets en fermentation. Il suffit de dormir sur le ventre ou de faire quelques massages doux au ventre sinon un lavement.

La faiblesse est normale durant le jeûne et n'a rien d'alarmant.

La nervosité et la sensibilité au bruit sont aussi très fréquentes.

La plupart des jeûneurs dorment de moins en moins au fur et à mesure que le jeûne avance. Par contre, ils dorment ou s'assoupissent souvent durant le jour.

Des petits boutons peuvent apparaître et les gencives peuvent saigner. Les crachats sont fréquents. Mauvaise humeur, cafard, dépression peuvent survenir mais il faut laisser passer l'orage car ils finissent au bout de quelques heures.

Les vomissements de bile peuvent se produire. S'ils se poursuivent modérément, on peut les laisser courir durant 15 jours. Mais s'ils sont trop fréquents, il ne faut pas les laisser se produire plus de 3 à 5 jours au risque d'affaiblir beaucoup le jeûneur et de provoquer une confusion mentale. Ces vomissements ne surviennent que chez ceux qui ont le foie surmené.

Un jeune Noir, étudiant en droit, était venu jeûner il y a plusieurs années. Il jeûna 40 jours avec des vomissements abondants durant 20 jours environ. Dans son pays d'origine, le Gabon, sauf erreur, on s'alimente de poisson depuis la plus tendre enfance. Il avait de ce fait à 26 ans un foie surmené et affecté. Son jeûne fut donc coupé au 40^e jour, mais il se produisit chez lui une confusion mentale qui a duré une dizaine de jours — perte de mémoire, confusion, il ne se rappelait plus rien, tout s'embrouillait dans sa tête. Le sang était ainsi concentré dans son abdomen et irriguait trop peu son cerveau. C'est le seul cas de confusion mentale que nous ayons eu. Shelton en a eu 8. On évitera de tels accidents en surveillant de près la durée des vomissements et en atténuant le jeûne par des jus dilués fortement dès que ces vomissements se prolongent dangereusement au-delà des 15 jours. En règle générale, quand ces vomissements se produisent les premières semaines du jeûne, ils ne sont pas dangereux. Mais quand ils se produisent après la 3^e semaine de jeûne il faut les surveiller. Depuis ce cas, nous avons toujours atténué ou coupé le jeûne quand le sujet vomit trop et trop longtemps vers la fin d'un long jeûne. Ce jeûneur noir avait assisté à toutes nos causeries sans jamais poser de questions. La seule question qu'il nous avait posée et qui montrait son état d'esprit vis-à-vis de l'alimentation hygiéniste d'après le jeûne, fut celle-ci : « Combien de temps durent les bienfaits du jeûne si on retourne après le jeûne au même régime qu'avant ? » De toute évidence, il n'avait pas l'intention de suivre le régime hygiénique après son retour. De plus, sa reprise alimentaire nous avait posé des difficultés considérables. En effet, il refusait de manger et de boire ce qu'on lui donnait. Il trouvait tout insipide, non salé ni assaisonné. Il réclamait des cacahuètes grillées et salées, des sandwiches, et même du poisson ! Il n'avait pas compris grand-chose.

Shelton avait toujours considéré les vomissements comme une élimination profitable, mais il a fini après 30 ans par admettre qu'il ne fallait pas les laisser trop durer.

Pour résumer, les vomissements peuvent survenir :

1) Au début d'un jeûne et dans ce cas il faut les ignorer et poursuivre le jeûne.

2) En cours de jeûne et dans ce cas on peut les ignorer s'ils sont peu fréquents, même s'ils durent 7 jours. Mais s'ils sont trop fréquents et qu'ils dépassent 7 jours de suite, il faut les arrêter en atténuant le jeûne par un fruit acide.

3) A la fin d'un jeûne long, c'est-à-dire après 20 à 25 jours de jeûne ou même 40 jours de jeûne. A ce moment, il ne faut jamais les laisser se poursuivre sinon ils deviennent dangereux.

Les sujets qui ont abusé de tranquillisants, de tabac, de sédatifs durant de très longues années, peuvent avoir, durant le jeûne une crise de délire et d'hallucinations. Ils ne reconnaissent plus personne et ne savent plus rien de ce qu'ils disent.

En cas d'évanouissement, laisser le sujet étendu par terre, les membres bien allongés. En quelques minutes, il se réveillera sans même se douter de rien. La position horizontale fatigue moins l'organisme que la position verticale. Quand la nature réquisitionne ses énergies pour un travail urgent, elle met le sujet par terre (évanouissement) pour économiser les forces. En effet, quand il faut pomper le sang des pieds à la tête, il faut une énergie considérable.

Toutes ces crises sont provoquées par une élimination très forte qui déverse dans le sang des quantités de toxines considérables et qui déränge durant un temps le système nerveux. Ce sont des crises d'élimination. Elles peuvent aussi prendre la forme de folie furieuse. Nous avons déjà relaté l'histoire d'un cas de folie durant le jeûne. Pour éviter de tels cas extrêmes, nous limitons ces jeûnes à 20 jours car les maisons de jeûne ne sont pas du tout préparées à recevoir les cas mentaux. Il faut un personnel spécialisé. Les sujets peuvent se jeter par la fenêtre durant une crise mentale violente.

Il ne faut pas penser que tous les jeûneurs développent forcément une crise durant le jeûne. Loin de là. La grande majorité jeûne sans histoire, dans le calme absolu.

Plus de cent mille jeûneurs ont été surveillés par le Dr Shelton, Bernar Macfadden, Dr Hazard, etc. Aucun cas de paralysie durant le jeûne ne fut rapporté. Nous en avons eu deux cas uniques dans toute l'histoire du jeûne. Ils se sont produits chez deux hommes, assez âgés, dès les premiers jours du jeûne. La paralysie n'avait duré que 5 heures (hémiplegie). Le jeûne fut coupé dans le premier cas et poursuivi dans le deuxième sans inconvénients. Dans le premier cas, la langue était touchée par la paralysie, le visage rouge, les yeux exorbitants, le pouls affolé. La crise était très violente. Le jeûne fut coupé par un bouillon chaud. Cette personne recommença un deuxième jeûne l'année suivante et développa une crise similaire de paralysie. Là le jeûne ne fut pas coupé. Une longue préparation à ce deuxième jeûne par un régime strict avait atténué un peu la crise.

Ces crises de paralysie sont le miroir fidèle de l'état de santé du sujet et surtout reflètent l'avenir en donnant une idée précise de la crise qui précèdera la mort plus tard, dans dix ou vingt ans. On peut ainsi prédire l'avenir. Ces crises avant la mort sont-elles inéluctables ? Pas si l'individu vit d'une façon exemplaire et saine, ce qui est peu probable dans notre vie

civilisée où personne n'échappe aux soucis, aux pollutions, aux médecins, etc.

Les palpitations sont très courantes et ne présentent aucun danger. Par contre, « la barre sur la poitrine » et le pouls irrégulier sont des signes de détresse et le jeûne doit être atténué de suite. Un pouls lent ou rapide n'a rien d'anormal durant le jeûne. Mais un pouls trop faible doit être surveillé.

Ceux qui ne peuvent retenir l'eau qu'ils boivent et qui la vomissent sont très rares. « Si cela persiste durant plus de 4 jours, il est sage de couper le jeûne », conseille Shelton. Dans ces cas, nous ne coupons pas le jeûne, mais l'atténuons par des jus très dilués.

La respiration devenue très difficile et haletante, puis la peur de jeûner sont des signes que le jeûne doit être atténué ou coupé. Une dame belge était venue jeûner mais elle avait abusé de tranquillisants et de médicaments de toute sorte. Elle eut dès le début du jeûne une respiration qui lui tenaillait la poitrine. Elle se soulageait en tirant sa peau au creux de l'estomac. Son jeûne fut atténué avec une pomme tous les soirs durant 15 jours. Les résultats furent merveilleux sur tous les plans et dépassaient tous ses espoirs.

Un Espagnol âgé de 72 ans vient et désire jeûner 30 à 40 jours. Il avait déjà jeûné auparavant 20 jours en Espagne. Une semaine après le début du jeûne, il exprima le désir de couper le jeûne. Nous lui en demandâmes la raison, il dit qu'il avait envie de couper le jeûne sans trop savoir pourquoi. Nous n'avions pas insisté. Mais plusieurs heures après, nous sommes revenus vers lui pour lui demander s'il avait reçu une lettre qui l'avait contrarié ou une mauvaise nouvelle, il dit que non. Il voulait couper le jeûne mais il ne savait pas trop pourquoi. Il n'avait nullement peur du jeûne en général puisqu'il avait déjà jeûné et qu'il était un adepte bien convaincu depuis de très longues années. Intrigués par ce cas, nous eûmes l'idée de prendre son pouls. **Il était irrégulier !** Il a donc eu un sentiment prémonitoire du danger. Le jeûne fut coupé de suite.

Certains peuvent développer une crise extrêmement violente de calculs néphrétiques ou biliaires. Ces crises durent 4 à **5 heures**. **Le sujet ne peut pas** garder son calme mais s'agite continuellement. C'est le calcul qui passe qui provoque cette crise. Arrêter la crise par des piqûres de stupéfiant c'est arrêter le passage du calcul. Il ne faut rien donner au jeûneur. Il faut qu'il patiente et la crise passera lentement ou subitement. Quelque temps plus tard, si la personne urine dans un pot, elle aura l'agréable surprise d'y trouver un calcul au fond du pot. Nous avons eu plusieurs cas qui se sont déroulés de façon très satisfaisante. Le dernier nous a causé quelque déboire.

C'était un comédien d'une quarantaine d'années. Il **entreprit un jeûne, plus ou moins convaincu** de son efficacité, mais désireux d'en faire l'essai. Au bout d'une dizaine de jours de jeûne, il eut une crise très violente de calculs rénaux. C'était un dimanche matin. Je lui tins compagnie pour atténuer ses souffrances moralement et le faire patienter. Il ne comprenait pas que je ne cherche pas à soulager ses souffrances en lui donnant quelque chose. « Faites quelque chose, disait-il. Mais vous êtes inhumain, ne me laissez pas souffrir. » — Nous avons beau lui expliquer qu'il fallait attendre la fin de la crise, qu'elle durerait **4 à 5 heures et qu'il en** serait bientôt délivré. Il ne voulait rien comprendre. — « Appelez-moi le médecin », dit-il.

Le médecin fut donc appelé par téléphone. Celui-ci conseilla au malade « de boire de l'eau » ! Ce qui voulait dire : ce n'est rien de grave. Mais nous fîmes remarquer au docteur que ce malade désirait se faire piquer pour avoir un soulagement immédiat. Il répondit qu'il viendrait dans une heure, ce qui voulait dire encore qu'il n'y avait rien d'urgent.

Le médecin s'amena. Bien que la douleur ait déjà diminué de moitié, le malade insista pour une piqûre que le docteur se fit un plaisir de lui administrer dès son arrivée. Le Dr Vetrano conseille un bain chaud de 20 minutes.

Confiant que rien de grave ne pouvait survenir et tranquilisé, je m'absentais l'après-midi de ce dimanche. Mais le médecin vint prendre des nouvelles de son malade et l'emmena à l'hôpital en vue de lui faire plusieurs examens.

Je fis dire au curiste que je ne désirai plus le revoir, qu'il n'avait rien compris et qu'il pouvait continuer son séjour à l'hôpital. Mais quelle fut ma surprise de le revoir le lendemain dans notre salon en robe de chambre. J'avais compris. Et sans doute lui aussi !

Avant de partir plusieurs semaines plus tard, il s'excusa en déclarant qu'il n'était pas du tout préparé, mais que maintenant il avait bien saisi l'idée de base de l'hygiénisme.

Une crise de tétanie peut survenir chez ceux qui ont déjà fait de telles crises par le passé. Nous en avons vu 2 ou 3 cas. La crise ne dure que dix minutes et passe sans ennui. Si le jeûne est long, il vaut mieux le couper ou l'atténuer.

Nous avons aussi rencontré des crises de convulsions et de spasmes. Il faut coucher le malade et attendre que cela passe. Poursuivre le jeûne en évitant toute fatigue. L'un de ces cas s'était fatigué les nerfs rien qu'en parlant au téléphone. En effet, le téléphone demande une certaine tension nerveuse.

Dans le cas d'une extrême prostration, c'est-à-dire pour ceux qui n'ont plus la force de se lever du lit, il est préférable de couper le jeûne.

LES ÉPREINTES.

Elle avait la cinquantaine. Un premier jeûne antihygiénique de 21 jours conduit bien sûr par un médecin connu n'avait pas suffi à faire résorber un gros fibrome de la dimension d'un petit melon. Le corps n'a pas pu éliminer grand-chose car ses énergies étaient déviées par les purges fréquentes vraiment inutiles et nuisibles. De plus, ce jeûne fut pratiqué presque sans aucune boisson (eau) ce qui a réduit considérablement la manoeuvre d'action éliminatoire et les forces ne pouvaient que lutter pour la survie.

Une hernie hiatale douloureuse et sans solution, un peu d'arthrite, une opération d'un adénome au sein, une tumeur enlevée de la gencive, une hérédité nerveuse, des convulsions, les yeux qui « tournent », voilà le tableau présenté par la jeûneuse.

La première quinzaine de jeûne se passa douloureusement avec des règles interminables et revenues deux fois à un intervalle court accompagnées de coliques pénibles. Rien d'autre jusqu'au 30^e jour de jeûne : alors le jeûne fut coupé par un bouillon chaud de légumes. A ce moment, l'examen médical avait révélé la disparition presque totale du fibrome.

Revenons sur un point oublié : elle avait un goitre exophtalmique (pouls rapide, yeux brillants, petite grosseur à la gorge). Durant le jeûne son pouls était monté à 120, pour redescendre à 80 à la fin des 30 jours. Aucun résultat positif ne peut être enregistré du côté hernie hiatale ou goitre.

Le bouillon fut suivi durant 3 jours d'un jus de carottes dilué, 3 verres par jour. Ensuite ce fut des fruits juteux en petites quantités : cerises, pêches, puis pommes.

C'est alors que commença dans l'abdomen une douleur vive intermittente accompagnée d'une envie pressante d'aller à la selle sans que rien ne sorte. Plusieurs jours de cette douleur n'amenèrent aucun répit. On supposa que c'était les difficultés que les jeûneurs rencontrent parfois quand ils coupent le jeûne. Un lavement par jour durant trois jours ne donna rien du tout.

C'est ensuite qu'on remarqua des écoulements liquides et marron sortant par l'anus durant les *épreintes*, tandis que le sphincter restait ouvert tout le temps. C'était clairement l'entérite aiguë. Les intestins étaient infectés et l'élimination était loin de se terminer. Les urines étaient très peu abondantes, rares, troubles et de couleur marron foncé. La soif intense.

Après une semaine de la fin du jeûne, il fut décidé d'entreprendre un second jeûne. Les vomissements peu fréquents qui accompagnèrent ce jeûne disparurent peu à peu, les écoulements de même, les coliques aussi. Seules demeuraient les *épreintes*.

Le 18^e jour de ce jeûne elle ressentit une forte sensibilité à la lumière du jour avec douleur dans les globes oculaires et une prostration extrême. « Je me sens partir », me dit-elle. Cette dernière phrase traduisait sûrement un sentiment réel et une prévision qu'il ne fallait pas négliger ni prendre à la légère. Son pouls était très faible et introuvable. Son poids qui était tombé pour 1,57 m de 47 kg à 35 kg à la fin du premier jeûne tomba encore de plusieurs kilogrammes (24 kg).

Ce deuxième jeûne fut rompu par deux bouillons de légumes chauds et un demi-verre de jus de carottes chaque jour durant 2 semaines. La douleur dans les yeux disparut et avec elle la sensibilité à la lumière. Elle reprit des forces, mais les *épreintes* devinrent plus fortes avec de faibles écoulements alors qu'elles étaient presque nulles depuis la fin de son deuxième jeûne.

On soupçonna un excès de bouillon (trois bols au lieu de deux par jour, chaque bol valant un peu moins d'un 1/2 litre). Un jeûne sans liquides durant 24 heures n'amena aucune diminution des *épreintes*. Cette cause fut donc écartée.

Une autre cause restait à considérer : la diminution des *épreintes* suivait la diminution des forces et leur regain accompagnait la reprise des forces. En d'autres termes, elle n'avait pas assez de forces pour poursuivre l'élimination : celle-ci était loin d'être terminée, et la reprise des forces lui avait redonné plus de vigueur.

Les journées interminables passées au lit provoquèrent pas mal de découragement et parfois le désespoir. L'impatience et la faiblesse furent dures à supporter.

Le demi-verre de jus de midi était fait à l'aide de carottes et de laitue passées au centrifugeur.

Bref, cette dame remonta peu à peu la pente avec une nourriture frugale et très prudente. Elle a repris toutes ses forces actuellement et mène une vie en tous points normale. Il lui aura fallu plusieurs mois pour reprendre le dessus. L'utilisation de l'épingle à chignon pour décoller le bouchon, sinon à l'aide d'un doigt huilé en caoutchouc, lui aurait épargné toutes ces souffrances. Peut-être aussi qu'une bonne purge au début du jeûne lui aurait permis de jeûner plus facilement et sans ennui.

Nous tolérons la purge pour préparer un jeûne seulement, et non dans la vie courante, même en cas de constipation ou autre. Prendre 5 pruneaux trempés avec l'eau de trempage. Recommencer à l'occasion si la première fois n'a rien donné. Par la suite, ne plus toucher à aucun laxatif, ni purgatif.

LES ACCIDENTS CARDIAQUES OU AUTRES DÉCLENCHÉS PAR RICOCHET DURANT UNE CRISE D'ÉLIMINATION.

Quand on surveille des personnes âgées, on rencontre parfois des faiblesses physiques latentes qui peuvent menacer la vie du jeûneur.

A ce moment-là, il faut arrêter le jeûne et de toute façon ne jamais le prolonger comme pour les plus jeunes, par simple prudence.

Mme C. a 64 ans. Elle vint jeûner pour de l'asthme qu'elle traînait depuis 30 ans ou plus. Elle a toujours pris des médicaments pour ses crises d'asthme et ils furent arrêtés subitement la veille de son jeûne, c'est-à-dire dès le premier jour de son jeûne. Elle jeûna 19 jours sans histoires, puis par prudence à cause de son âge et de son intoxication profonde, le jeûne fut coupé. Mais elle fit une crise d'asthme qui dura des jours et des jours.

A ce moment, il nous apparut que sa vie était en danger car son cœur montra des signes de fatigue apparents, selon le médecin qui l'ausculta. Il fallait à tout prix que ces crises d'asthme s'arrêtent ou s'atténuent car le jeûne avait provoqué une faiblesse assez prononcée qui n'aurait été d'aucune signification si elle avait été plus jeune.

C'est alors que le médecin prescrivit un calmant pour l'asthme, très léger, et que nous avions approuvé, pour ne pas mettre sa vie en danger. S'il existe un moyen non chimique pour arrêter les crises d'asthme, sans médicaments, nous l'ignorons. Peut-être l'acupuncture ou la vertébrothérapie peuvent-elles résoudre la question. Nous les admettrions uniquement dans ces cas accidentels, mais dans aucun autre cas car ils traitent les symptômes. C'est un pis aller.

Les vomissements chez les vieillards cardiaques peuvent aussi provoquer des crises mortelles ou une hémorragie grave accidentelle. Il faut éviter ces vomissements prolongés chez les vieux en atténuant le jeûne. Ils peuvent aussi provoquer une hernie, mais cela est sans gravité.

Notre expérience avec les vieillards est très limitée. Une très haute spécialisation s'impose et les risques sont très grands de toute façon. Nous avons fait jeûner des personnes âgées de 80 ans, 7 jours de jeûne intégral, ou 20 jours de demi-jeûne avec les meilleurs résultats. Nous n'avons pas osé dépasser cette limite. A 70 ans, nous avons fait jeûner des vieillards jusqu'à 20 jours, mais il leur a fallu des mois pour retrouver leurs forces.

CHAPITRE 19

QUAND ET COMMENT COUPER LE JEUNE ?

Il existe plusieurs domaines de l'hygiénisme où nos connaissances sont limitées et où les recherches sont désirables. Mais fera-t-on jamais des recherches là où la responsabilité est engagée face au manque total de liberté médicale ? Les chirurgiens ont certes dû crever dix mille yeux avant de réussir l'opération délicate de la cataracte, et sans la moindre conséquence légale. Les *hygiénistes* ne sont pas protégés par les lois pour encourir de tels risques.

A quel moment faut-il couper le jeûne ? Selon le Dr Dewey, il faut attendre le retour de la faim, selon Tilden c'est plutôt la normalisation des sécrétions, Shelton tient compte de ces signes de même que l'apparence de la langue. Pour nous, c'est surtout le goût de la bouche au réveil qui compte le plus. Voyons chacun de ces signes un à un :

LE RETOUR DE LA FAIM.

Comment reconnaître la faim ? Comme Shelton l'a fait remarqué tant de fois, des sensations désagréables dans l'estomac ne signifient pas la faim. Elles signifient simplement une élimination exactement comme le fumeur ou l'alcoolique qui arrêtent leur poison et qui en souffrent. Les crampes, les malaises, etc., doivent être ignorés jusqu'à leur disparition totale. « La vraie faim est une sensation de bien-être avec une bouche agréable et pleine de salive. » La fatigue et le sommeil ne sont pas la faim. Quand on est fatigué, ne pas manger, mais se coucher. Une bouche pâteuse, amère, sèche n'est pas la faim. Attendre qu'elle devienne douce naturellement, c'est-à-dire sans la nettoyer.

A notre avis, le goût dans la bouche est primordial. Une bouche non nettoyée. Quand la vraie faim se déclare, il faut attendre quelques jours pour s'en assurer, car une fausse faim disparaît en une demi-journée et n'est pas persistante. Le Dr Vetrano n'a rencontré que 10 cas de retour de la faim. Comment peut-on établir une règle générale avec si peu de cas ?

Un autre problème se pose : pour arriver à la vraie faim, il faut en général pousser le jeûne 40 à 60 jours, ce qui est très rare. J'ai rarement vu le retour de la faim chez un jeûneur depuis 25 ans que j'en surveille. Il en est de même pour tous les praticiens du jeûne. Notre expérience dans ce domaine étant par la force des choses limitée, il serait bien hasardeux de fixer des règles précises et arbitraires. Les expériences étant peu nombreuses dans ces cas, la prudence devient de rigueur.

Est-ce que le retour de la faim est inexorable ? Absolument pas. Nous

avons rencontré des cas où la faim n'est pas revenue après 48 jours de jeûne avec un poids de 24 kg, pour 1,60 m. Ici, l'état général importe plus que le retour de la faim. Dans ces cas, la période dangereuse avait sûrement commencé depuis quelque temps. (Progressivement, elle remonta la pente et sa tumeur se résorba.)

LES SÉCRÉTIONS.

Au fur et à mesure que le jeûne progresse, les sécrétions deviennent plus propres : l'urine s'éclaircit, la salive devient meilleure, le corps n'émane plus de mauvaises odeurs, etc. Mais il arrive souvent que la faim ne revienne pas encore en dépit de ce nettoyage.

LA LANGUE.

La langue se décharge vers la fin du jeûne pour devenir propre et rose. Néanmoins, ce signe à lui seul ne suffit pas. Le goût de la bouche est à notre avis plus important, de même que l'abondance de la salive.

L'ÉTAT GÉNÉRAL.

On doit tenir compte surtout de l'état général, mais seul l'hygiéniste professionnel peut juger. (Le mot professionnel paraîtra superflu, mais tant de gens disent qu'ils sont « hygiénistes » alors qu'ils devraient dire qu'ils sont adeptes de l'hygiénisme ou qu'ils suivent une vie hygiénique. Le mot « hygiéniste » ne peut s'appliquer qu'au praticien, qu'au professionnel.)

LE DANGER.

Il est dangereux, disent les auteurs (Shelton) de poursuivre le jeûne au-delà du retour de la faim. Ce serait le début de l'inanition. Pourtant, il dit par ailleurs que ce retour de la faim peut survenir au bout de quelques jours si la personne est bien portante et dans ce cas ses réserves demeurent abondantes. Il paraîtra donc inconcevable qu'on aborde la période d'inanition tant que les réserves sont abondantes. Quel est donc le signe qui doit nous indiquer le début du danger ? Le saura-t-on jamais ? Nous avons vu, rarement, des jeûneurs poursuivre leur jeûne jusqu'au retour de la faim. Et il en est de même de la majorité des hygiénistes. On ne peut sûrement pas tirer des conclusions en se basant sur quelques cas rares qui se comptent sur les doigts d'une main. Il paraîtra donc que l'expérience dans ce domaine doit être pour l'instant très limitée car les bien-portants, s'il y en a, ne sont pas portés à jeûner et les mal-portants ne poussent presque jamais le jeûne jusqu'au retour de la faim naturelle.

Le jeûne le plus long que nous ayons surveillé a été de 57 jours sans que la faim soit revenue et avec des réserves abondantes de graisse. Le deuxième jeûne fut de 55 jours, mais la langue n'était pas entièrement nettoyée, le goût de la bouche encore mauvais, peu de salive, et pas de faim. Une jeune fille de 22 ans vient de faire un jeûne de 40 jours pour maigrir et dans l'espoir d'arriver à la faim naturelle, mais cette fameuse faim ne s'est jamais déclarée. Cette jeune fille était apparemment en bonne santé, n'a

maigri que de 10 kg en 40 jours. Le jeûne fut suivi d'un menu sévère d'élimination durant 20 jours où elle ne prenait rien le matin, un fruit à midi et 100 g de crudités le soir. Elle perdit 1 à 2 kg de plus, mais pas de retour de la faim. Son jeûne n'a pas pu être poursuivi au-delà des 40 jours à cause de vomissements persistants durant une semaine environ. Son poids était tombé à 43 kg pour 1,56 m.

LES RÉSERVES.

« S'il existe, écrit Shelton (p. 91, *Le jeûne*) une chose telle que des réserves déséquilibrées, et je suppose que cela est possible, il y a autant de raisons que le maigre, mangeant la même sorte de nourriture que le gros, ait des réserves aussi déséquilibrées, que le gros. Cependant les plus grandes pertes dans le jeûne sont composées des éléments très nutritifs qui sont plus abondants dans le régime de la plupart des gens, tandis que le corps retient les éléments qui manquent habituellement. La tendance est à la restauration de l'équilibre nutritif. Le fait que chez l'homme gras qui ne jeûne pas bien tous les malaises disparaissent aussitôt qu'il obtient son premier demi-verre de jus de fruit, montre que ses troubles sont d'ordre psychologique. » Nous dirons plutôt que c'est l'arrêt de l'élimination.

Tout en l'admettant, Shelton semble dénigrer l'idée que les réserves puissent être déséquilibrées. On comprendra aisément ses raisons profondes. En effet, il laisse ainsi la porte ouverte à tous les charlatans qui iront administrer les oligo-éléments aux jeûneurs avec le prétexte que ces derniers font des « carences ». On les verra déambuler avec leur incroyable pendule de charlatans à la recherche des traces d'éléments déficients et le jeûneur sera ainsi drogué comme à l'hôpital.

Les craintes de Shelton étant évidemment bien fondées, nous sommes en désaccord total sur la question. En effet, surtout chez les obèses, les réserves sont réellement déséquilibrées. Et sur ce plan, le maigre n'est nullement au même niveau de déséquilibre que le gras, comme l'affirme Shelton. En effet, le maigre digère mal et absorbe mal et n'assimile rien, alors que le gras digère bien, absorbe très bien, mais assimile mal. Les aliments digérés par le gras sont absorbés et gardés en réserve, tandis que chez le maigre, les aliments sont mal digérés et mal absorbés et finalement sont rejetés en grande partie dans les selles. Voilà la différence.

Il s'ensuit que le gras a des réserves respectables de graisse surtout, alors que le maigre n'en a pour ainsi dire pas. Durant le jeûne, la graisse a besoin d'être assimilée et brûlée. Or ce travail réclame des vitamines et des sels minéraux qui ne sont pas aussi abondants que la graisse. Il s'ensuit qu'après 4 à 6 semaines, les réserves de vitamines et de sels minéraux s'épuisent, tandis que les réserves de graisses sont encore abondantes. La perte de poids tend à s'arrêter complètement et le jeûneur se décourage.

Or, nous avons donné à ces jeûneurs, alors qu'ils étaient à leur 30° ou 40° jour de jeûne, et tout en jeûnant, une quantité minuscule de nourriture (un doigt de jus de carottes par jour dans un litre d'eau, ou 2 feuilles de laitue par jour seulement ou encore un demi-pamplemousse). Et le résultat inattendu fut que la perte de poids reprit de plus belle à la satisfaction de tous.

Cela montre bien que cette quantité minime d'aliments apporte à l'organisme des éléments manquants qui favorisent l'élimination.

Les coliques sont causées par les gaz. Dans ce cas, nous avons toujours encouragé le jeûneur à continuer en ignorant les coliques. Mais le résultat de notre maladresse fut que cette catégorie de personnes supportent quelques jours puis se découragent et décident brusquement d'arrêter le jeûne. Depuis lors, dès l'apparition de malaises chez les gras qui commencent le jeûne, nous donnons un fruit dur. Il se produit un certain péristaltisme et les gaz sont ainsi déplacés. Cette méthode a donné des résultats très satisfaisants et les personnes sont soulagées et peuvent poursuivre leur jeûne sans plus d'ennuis. Par contre, dans ces cas, les lavements ne peuvent pas grand-chose et doivent être refusés systématiquement. Une purge serait indiquée avec quelques pommes.

LES ANCIENS MALADES MENTAUX OU NERVEUX.

Tous ces cas ne doivent pas faire de *longs* jeûnes sinon leurs vieilles crises reviendront en force. S'ils sont maigres, le jeûne sera exclu pour les mêmes raisons.

L'EAU DURANT LE JEÛNE.

Dans son ouvrage sur *Le jeûne*, le Dr Shelton critique ceux qui boivent beaucoup d'eau durant le jeûne avec l'idée qu'ils favorisent l'élimination. L'eau en fait n'est que le véhicule qui doit charrier les éléments DÉJÀ éliminés vers les reins. Néanmoins, les lecteurs restent sur l'impression qu'ils doivent jeûner sans boire du tout surtout en l'absence de soif. L'erreur est évidente et peut être mortelle. Il faut absolument boire un minimum tous les jours, sinon le corps se déshydrate mortellement. Deux à trois verres d'eau par jour nous semblent acceptables. Shelton ne l'ayant pas dit clairement, certains lecteurs veulent jeûner sans boire !

La tendance générale des jeûneurs est de boire trop peu, surtout vers la fin d'un long jeûne. Certains ont même des difficultés appréciables à boire, l'eau leur semble horrible et indigeste. Ils changent l'eau et semblent l'accepter pour un temps assez court. Puis, ils n'arrivent plus à rien boire.

Dans ces cas, au lieu de couper carrément le jeûne, on peut le poursuivre avec profit en ajoutant à l'eau une cuillerée à café de citron ou d'orange.

COMMENT COUPER LE JEÛNE DANS LES CAS GRAVES

Nous avons déjà parlé de la façon dont il faut couper le jeûne dans un article précédent. Mais nous désirons parler aujourd'hui du jus d'orange prôné par tant d'hygiénistes, Shelton en tête.

Le jus d'orange est certes bon pour couper le jeûne d'une personne bien portante ou jeune, mais à la condition expresse de le diluer énormément. Nous verrons plus loin pourquoi il faut le diluer.

Néanmoins, certains jeûneurs sont parfois dérangés par l'acide du jus, le sucre étant assimilé rapidement, l'élimination encore inachevée se trouve brusquement freinée.

Le bouillon de légumes clair et chaud a les avantages suivants qui sont indéniables et que nous considérons comme étant d'une importance capitale pour les cas graves :

1) Il procure au jeûneur beaucoup d'eau. En effet, après un long jeûne, tous les sujets sont un peu déshydratés car ils boivent trop peu d'eau vers la fin du jeûne. « L'eau ne passe pas », vous dira un jeûneur. D'autres la vomissent même s'ils la prennent chaude ou par petites gorgées comme nous leur conseillons. Les toxines sont tellement concentrées qu'ils finissent par surmener les reins et même provoquer des inflammations à la vessie : cystite, reins douloureux, etc. Il faut insister toujours pour que les jeûneurs boivent un minimum de 2 à 3 verres d'eau, par jour, même s'ils n'ont pas soif. Le contraire serait dangereux. Shelton ne le dit pas clairement et c'est bien dommage car les lecteurs retirent une tout autre impression.

2) Le bouillon procure une chaleur intense. En effet, cette chaleur procure un bien-être considérable et une relaxation nerveuse certaine. Chez les jeûneurs, la production de la chaleur tombe au minimum. Le bouillon chaud pallie à cet inconvénient et économise les forces du corps. La bouillotte chaude aux pieds est en plus de cela.

3) Le bouillon ne contient pas d'acides ni de sucre comme le jus d'orange. Or l'acide réclame à être neutralisé et le sucre à être digéré, ce qui freîne un peu l'élimination, laquelle en général n'est jamais terminée. On a donc avantage à laisser l'élimination se poursuivre en évitant les acides et les sucres.

4) Le bouillon de légumes est cuit, donc peu nutritif. Nous voyons là un avantage et non un inconvénient. En effet, notre but n'est pas de couper le jeûne et de nourrir le sujet, mais de prolonger l'élimination avec le moins de nutrition possible. Les éléments cuits dans le bouillon sont en quantité si petite qu'on ne peut vraiment pas parler d'aliment cuit donc nocif, même si le bouillon est poursuivi pendant des journées entières, il est sûrement préférable aux cures de fruits crus. « Les jus sont plus nourrissants », nous écrit Shelton dans une lettre. Mais notre but n'est pas de nourrir le jeûneur à ce stade de l'élimination inachevée. On ne peut pas, en toute honnêteté, parler de tort à l'organisme causé par la cuisson.

5) Le bouillon permet souvent de poursuivre « le jeûne » quand des obstacles persistants obligent à l'interrompre (comme les vomissements sans fin, le saignement des gencives, etc.).

C'est ainsi que le bouillon tient une place très importante dans nos techniques durant le jeûne, mais seulement pour les cas graves.

Pour tous les autres, parfumer l'eau en y ajoutant un jus quelconque. Puis donner des fruits tendres et entiers suivis de fruits plus solides.

COMMENT COUPER LE JEÛNE EN GÉNÉRAL

Une amie est partie jeûner 15 jours dans une maison de naturopathes en Angleterre. Le 16^e jour, elle s'en alla en ville et coupa le jeûne avec des oeufs au plat dans un restaurant de Londres. Coliques, hémorragies, douleurs abdominales, etc. Elle le regretta amèrement. « J'ai failli mourir », me dit-elle.

On ne peut pas couper le jeûne avec n'importe quel aliment, sous peine de graves ennuis. De plus, il faut suivre une certaine progression dans la réalimentation qu'aucune personne ne saurait suivre d'elle-même. D'où la nécessité de se mettre sous la surveillance d'une personne qualifiée dans un établissement hygiéniste.

En effet, couper le jeûne tout seul c'est toujours céder aux tentations multiples, aux grosses quantités d'aliments. L'individu ne raisonne qu'avec son estomac quand il crie famine. Or, l'estomac accablé par une trop grande quantité d'aliments ne digère rien. Nous avons déjà relaté ce cas extrême d'une jeune fille qui a jeûné toute seule chez elle une dizaine de jours. A la reprise alimentaire, elle céda aux appels de son estomac et mangeait trop. Chaque gros repas lui causait une indigestion et l'obligeait à sauter un ou deux autres repas. Puis quand elle reprenait à manger, elle était incapable de se restreindre et l'embarras recommençait. Et ainsi de suite jusqu'à la mort. Elle mourut faute de pouvoir se limiter. A vouloir trop manger, on ne digère rien et on ne remonte pas la pente. Qui peut prétendre pouvoir se limiter après un jeûne ? Très peu.

D'autre part, un jeune athlète avait jeûné chez le Dr Shelton 21 jours comme s'il avait sauté un seul repas, c'est-à-dire sans difficulté aucune. Il se faufila ensuite en ville et mangea dans le courant d'une journée un kilogramme de cette noix appelée « pecan ». Il n'en ressentit aucun incon vénient. Une personne malportante en aurait bavé ou en serait morte.

En général, on ne peut pas couper le jeûne avec n'importe quel aliment. Il faut choisir le plus aqueux et le moins concentré. Couper avec du pain, des bouillies, des noix, des oeufs, etc., c'est aller au-devant du danger.

Depuis plus d'un siècle, la tradition chez les hygiénistes et les naturopathes est de couper avec du jus d'oranges. C'est ainsi que Shelton avait toujours pris l'habitude de couper le jeûne avec un demi-verre de jus d'orange toutes les heures, pour le premier jour. Cette méthode serait valable si le jeûne a été poursuivi jusqu'au retour de la faim. Or sur plusieurs milliers de jeûneurs allant jusqu'à 40 et 50 jours de jeûne, même plus, nous n'avons rencontré que 10 ou 20 qui soient allés jusqu'au retour de la faim. La plupart coupent le jeûne avant le retour de la faim, faute de temps ou faute de réserves. Il s'ensuit que le plan de Shelton ne peut pas s'appliquer à la majorité écrasante des jeûneurs. Il introduit d'ailleurs dans le corps trop d'acides et trop de sucres.

Résumons donc ce plan Shelton qui concernait les jeûnes longs (plus de 20 jours) :

- 1^{er} jour : un demi-verre de jus de fruit toutes les heures
- 2^o » : un verre de jus de fruit toutes les 2 heures.
- 3^o » : des fruits entiers pris progressivement en petites quantités.

Les repas normaux seront ainsi atteints vers le 7^o jour, pas avant.

Pour notre part, nous avons mis au point tout un système pour couper les divers jeûnes selon les cas.

Actuellement, le jeûne n'est plus coupé avec des jus dans la maison du Dr Shelton. Cette maison est dirigée par la doctoresse Vétrano, depuis que Shelton a pris sa demi-retraite. Or la doctoresse Vétrano a eu l'idée d'aban-

donner les jus. Le jeûne, raisonna-t-elle, a toujours existé dans l'humanité. Or les centrifugeuses pour fabriquer les jus sont de nouvelle invention. Comment se débrouillaient nos aïeux ? Et les animaux qui jeûnent ? Ils se tournent vers les aliments entiers qui sont plus naturels. Ces aliments ont l'avantage de ne pas être coupés, ni râpés ce qui diminue leur valeur alimentaire. De plus, on peut alors les toucher et les mastiquer, ce qui donne plus de satisfaction. Ils sont mieux insalivés, ce qui améliore leur digestion.

Revenons un peu au plan que Shelton appliquait pour couper le jeûne. Cela consistait à donner un demi-verre de jus toutes les heures. Nous avons déjà dit que cette méthode introduit trop d'acides et trop de sucres dans le corps. Les sujets sont vite acidifiés et gavés. Nous ne comprenons pas que Shelton ait eu recours à cette méthode durant 40 ans, sans faire ces observations-là. Comment, en plus, n'a-t-il pas observé que ceux qui font un long jeûne ont une préférence vers les aliments juteux ? Au fait, ils sont tous déshydratés après un long jeûne. La doctoresse Vétrano a ainsi observé que le plan de Shelton n'était pas valable pour les raisons mêmes que nous venons de donner. D'abord, elle commença à espacer les jus de plus en plus : elle en donna toutes les deux heures, puis toutes les trois heures et enfin vira vers les aliments qu'elle qualifia de « solides ». En vérité, ce ne sont pas des aliments vraiment solides, mais aqueux, entiers et tendres. En effet, elle coupe actuellement le jeûne avec des tomates, oranges, pamplemousses, mais pas avec des pommes, ni des carottes qui seraient trop dures pour les intestins.

De cette façon, elle a remarqué que le péristaltisme intestinal est favorisé. La première selle arrive dès le premier ou le second jour de la rupture du jeûne alors qu'avec les jus cette selle n'arrivait qu'au bout de plusieurs jours, souvent au bout du 4^e jour.

Son programme actuel est le suivant :

1^{er} jour : la moitié d'une orange moyenne toutes les 2 heures.

2^e » : une orange entière moyenne toutes les 2 heures (on peut varier en alternant orange, tomate, poire, pomme, etc.).

Si le fruit est trop gros, elle en donne la moitié seulement. C'est ainsi que le pamplemousse est coupé en deux.

Ceux qui ne veulent pas gagner du poids prennent des tomates et des pamplemousses au lieu des fruits sucrés. Quand le jeûne ne dépasse pas les 15 jours, on coupe directement par un fruit entier au lieu de la moitié. La progression est aussi plus rapide par la suite.

Pour notre part, nous appliquons divers programmes selon le cas et selon l'état de santé préalable du jeûneur : une expérience de 30 ans s'étalant sur des milliers de cas nous a permis d'élaborer une technique satisfaisante pour couper le jeûne comme suit :

1) Comment couper un long jeûne sans retour de la faim.

1^{er} et 2^e jours :

Au réveil : 1 litre d'eau citronnée (1 cuillerée à soupe de jus de citron), à boire toute la journée

Matin : Rien
Midi : 100 g d'un fruit tendre (peser avec les pelures qu'on n'avalera pas, ni la pulpe) : orange, tomate, raisins, etc.
15 h : 100 g d'un fruit tendre
18 h : 100 »
21 h : 100 »

3° et 4' jours :

Au réveil : 1 litre d'eau citronnée

Matin : Rien
Midi : 200 g d'un fruit tendre (avalé la pulpe)
15 h : 200 » » »
18 h : 200 » » »
21 h : 200 » » »

5° et 6° jours :

Au réveil : Rien
Matin : Rien
Midi : 400 g fruit en mélange
16 h : 300 g
Soir : 400 » »

7° jour :

Midi : 500 » »
16 h : 300 g
Soir : Laitue 100 g
 Crudités 200 g
 Légumes mi-cuits 200 g

8° jour : Surveiller constamment la faim dans le courant de la journée. Dès les premiers signes de la faim, attendre encore 1 heure qu'elle soit plus aiguë. Ensuite, la calmer avec 2 ou 3 fruits de la même espèce. Puis attendre de nouveau la faim aiguë et recommencer...

Soir : Laitue
 Crudités
 Légumes mi-cuits
 5 dattes ou autres

Remarque :

Dès les premiers signes de la faim, il faut attendre une heure avant de manger. Il ne faut pas manger tout de suite. Nous insistons sur le fait qu'il faut attendre au moins une heure pour les raisons suivantes :

1) L'estomac se rétrécit et l'on se suffit de peu. Sinon, l'estomac est encore dilaté et on aura tendance à abuser.

2) La satisfaction sera plus grande et on se contentera de peu. Autrement, on aura tendance à abuser pour rechercher la satisfaction dans la satiété.

C'est donc un détail important qu'il ne faut négliger.

On notera que :

- le citron n'est pas nécessaire quand le sujet peut boire de l'eau pure ;
- l'eau citronnée est supprimée quand la soif disparaît ;
- qu'on commencera par des fruits tendres et qu'on gardera les fruits durs pour la suite ;
- que les fruits sont pesés avec leur peau et tout, mais qu'on ne mangera pas la peau ni la pulpe au début — par la suite on peut avaler la pulpe ;
- les quantités augmentent progressivement ;
- ne rien prendre le matin en cas de faim aiguë.

Nous avons tenu compte pour cette rupture que ces jeûneurs n'ont pas faim et qu'ils sont tous déshydratés. Ils ont tous soif mais n'aiment pas l'eau.

L'absence de la faim est manifestée par l'haleine fétide, le mauvais goût de la bouche au réveil, les urines foncées et malodorantes, etc.

La soif latente est mise en évidence par le besoin chez le sujet d'aliments dilués et juteux de préférence.

Dans la mesure du possible, le jeûne n'est pas coupé le matin, mais à midi. En effet, l'élimination de la nuit se poursuit encore le matin et ne se ralentit qu'à midi. J'estime qu'il vaut mieux laisser l'élimination se poursuivre le matin.

Même dans la vie courante, l'élimination est plus active la nuit que le jour. C'est aussi le cas pour les jeûneurs. La raison est que la nuit les énergies sont disponibles pour éliminer alors que le jour les énergies sont utilisées plutôt dans le travail, qu'il soit musculaire, digestif ou autre. Cela explique aussi que les jeûneurs se sentent mieux l'après-midi car avec le ralentissement de l'élimination on est plus à l'aise. Plus on élimine, plus on se sent mal.

« Si le jeûneur réclame plus de nourriture, écrit Shelton, il faut le refuser énergiquement. »

Eviter l'ananas qui est trop acide pour tout le monde. Eviter les prunes et les abricots.

Par la suite, on pourra prendre 2 à 7 repas ou mini-repas par jour selon la faim, et cela dans la vie courante.

2) Comment couper un jeûne long, complet ou à la limite de l'inanition.

Il s'agit d'un jeûne très très long, ayant atteint le retour de la faim sans qu'il y ait aucun signe d'élimination : urines claires et sans odeur, haleine douce, goût de la bouche au réveil propre, ni pâteux, ni sec, ni rien.

Il s'agit aussi des cas qui ont atteint un tel degré d'émaciation qu'ils frisent l'inanition (60 % du poids normal. Voir par ailleurs).

Un petit repas est ajouté durant un temps le matin, puis supprimé, comme suit :

1^{re} et 7 jours :

Au réveil : 1 litre d'eau citronnée (1 cuillerée à soupe de jus de citron).

A boire toute la journée

Matin : 100 g fruit tendre (peser avec les pelures qu'on n'avalera pas, ni la pulpe)

Midi : 100 g fruit tendre
15 h : 100 » » »
18 h : 100 » » »
21 h : 100 » » »

3' et 4' jours :

Au réveil : 1/2 l d'eau citronnée (1 cuillerée à café de jus de citron)
Matin : 200 g fruit tendre (avaler la pulpe)
Midi : 200 » » » »
15 h : 200 » » » »
18 h : 200 » » » »
21 h : 200 » » » »

5' et 6° jours :

Au réveil : Rien
Matin : 100 g fruit tendre
Midi : 400 g fruits en mélange
16 h : 100 g fruits
Soir : 400 » » »

7' jour :

Matin : Rien
Midi : 500 g fruits en mélange
16 h : 200 g fruits
Soir : Laitue 100 g
 Crudités 200 g
 Légumes mi-cuits 200 g
 5 noisettes ou autres

8° jour :

Surveiller constamment dans le courant de la journée la faim. Dès les premiers signes de la faim, attendre une heure qu'elle soit plus aiguë. La calmer avec 2 ou 3 fruits de la même espèce. Ensuite, attendre de nouveau la faim aiguë et recommencer...

Le soir : Laitue
 Crudités
 Légumes mi-cuits
 2 bananes séchées ou autres

Remarques :

1) **LES PIEDS ET LES GENOUX ENFLÉS** après le jeûne proviennent des abus et des écarts. Trois jours de modération suffisent pour les rétablir totalement.

2) **ANALYSES** : Il faut attendre 6 mois avant d'en faire, autrement elles seraient alarmantes. Des carences peuvent se produire, mais qui sont comblées doublement. Par exemple, l'anémie s'aggrave après le jeûne pour disparaître totalement 6 mois plus tard.

3) Pour éviter la boulimie dans la vie courante, on mangera selon la faim 2 à 7 repas ou mini-repas par jour. Exemples de 7 mini-repas :

- a) Fruits et fromage blanc.
- b) Une laitue et demi-avocat.
- c) Crudités en mélange et gruyère râpé.
- d) Légumes mi-cuits.
- e) Pommes de terre cuites.
- f) 10 dattes.
- g) 3 bananes séchées.

Il est évident qu'on réservera les dattes et les bananes séchées durant les heures de travail, car on ne peut pas manger une salade au bureau !

3) Comment couper le jeûne chez les enfants et les vieillards.

Les enfants peuvent jeûner plus longtemps que les adultes, mais les vieillards ne dépasseront pas 7 à 20 jours, selon leur état. Ils ont tout avantage à prendre normalement 4 ou même 5 repas par jour, jamais rien le matin au réveil. Donc manger peu et souvent.

et 2° jours :

Matin : eau citronnée 1/2 l (1 cuillerée à café de jus de citron)
10 h : 50 g fruit tendre (peser entier, peler, sucer)
Midi : 50
15 h : 50
Soir : 50

3° et 4° jours :

Matin : Rien
10 h : 100 g fruit (on peut manger la pulpe)
Midi : 100 »
15 h : 100 »
Soir : 100 »

5° et 6° jours :

10 h : 100 g fruit
Midi : 200 » » (ou lait pour les enfants)
15 h : 200 » »
 Salade : 50 g
 Légumes cuits : 100 g
Soir : Crudités râpées : 50 g

7° jour :

Au réveil : Rien. Ne pas laver la bouche. Pas de dentifrice. Attendre que la bouche soit propre d'elle-même.

Dans le courant de la journée : Attendre patiemment la faim. Dès l'apparition de ses premiers signes, attendre une heure de plus pour qu'elle devienne très aiguë. Puis la calmer avec un seul fruit. Puis attendre de nouveau la faim et recommencer...

Le soir : Salade coupée en lamelles fines
 Crudités râpées finement

Jus de carottes : 1/2 verre
Légumes cuits
2 figues trempées

Pastèques et melons : Pour ces fruits qui sont très aqueux, on peut prendre le double de la quantité marquée partout car ils contiennent plus d'eau que tous les autres fruits.

Remarque :

1) Assaisonnements tolérés : huile d'olive, olives noires, aromates douces, thym, ciboulette, ail et oignon (peu), jus de citron, tomate, cumin, cerfeuil, estragon, mayonnaise, etc.

2) Assaisonnements forts défendus : poivre, vinaigre, moutarde, sel, etc.

3) Quant au poids total par jour, nous avons remarqué que certains peuvent se contenter et s'épanouir avec 1,5 kg par jour, alors que d'autres, ont besoin du double (fruits et légumes seulement).

4) Rappelons que le gorille qui est le primate qui se rapproche le plus de l'homme, ne mange pas de bananes fraîches, ni des noix diverses.

Lire à cet effet le livre de Schaller, *Un an chez les gorilles*.

4) Comment couper le Jeûne chez les grands débiles, acidifiés et ne supportant aucune acidité, avec un pouvoir digestif nul, trop émaciés.

Dans tous ces cas compliqués, le bouillon chaud a 2 avantages très importants et un inconvénient :

- il fournit de la chaleur interne très précieuse pour ces débiles ;
- il fournit de l'eau ;
- mais il est cuit, donc peu nourrissant et provoque une leucocytose digestive

Le bouillon est très précieux et sera réservé aux grands malades du tube digestif et du système nerveux qui sont irrités par l'acidité des fruits.

Il ne faut pas trop prolonger ce régime cuit car ce sont des substances mortes qui ne peuvent pas nourrir l'organisme. A la longue, le cuit pourrait causer du tort. Mais dans l'immédiat, il est utile.

Comment faire le bouillon :

a) La manière classique consiste à couper les légumes (carottes, courgettes, poireaux, oignons, choux, navets, pommes de terre, céleri-rave, betterave, etc.) en très petits morceaux, puis de les faire bouillir dans de l'eau durant 20 minutes environ. Mettre moins d'eau au début, servir, puis rajouter de l'eau et laisser le feu dix minutes de plus. Baisser le feu dès l'ébullition. Couvrir.

b) Comme la cuisson tue la plupart des vitamines, une façon plus hygiénique de les conserver consiste à jeter dans l'eau bouillante les légumes qu'on aura auparavant moulus dans un simple moulin à café de grande

taille. Eviter de faire bouillir davantage. Ce moulin à café remplace un mixer qui coûte très cher, une fortune en comparaison. On peut aussi utiliser un simple centrifugeur dont on recueillera le jus des légumes et leur pulpe pour les jeter dans de l'eau bouillante. Ne pas faire bouillir davantage, couvrir seulement.

1^{er} et 2^e jours :

- Matin* : 1/2 litre environ bouillon chaud de légumes
- Midi* : 1/2 verre jus de carottes (dilué avec 1/2 verre d'eau chaude)
- 15 h* : 1/2 verre jus de carottes (dilué avec 1/2 verre d'eau chaude)
- 18 h* : Soupe de légumes chaude (2 verres)

3^e et 4^e jours :

- Matin* : 1/2 litre environ bouillon chaud de légumes
- Midi* : 1 verre jus de carottes (dilué avec 1 verre d'eau chaude)
- 15 h* : 1 » » » »
- Soir* : Soupe de légumes chaude : 1 bol

5^e et 6^e jours :

- Matin* : Rien
- Midi* : 200 g à 300 g fruits peu acides, sinon 100 g de fruits secs doux trempés dans 1/2 litre d'eau qu'on boira (dattes, figes, etc.)
- Soir* : Salade nature ou passée au centrifugeur (prendre la pulpe)
Crudités (pareil)
Légumes cuits : 200 g

Diminuer ou augmenter les quantités tous les jours selon la digestion.

7^e jour :

Au réveil, ni boire, ni manger, ni laver la bouche, ni dentifrice. Attendre que la bouche soit propre d'elle-même.

Dans le courant de la journée : Attendre la faim. Dès ses premiers signes, attendre 1 heure qu'elle devienne plus aiguë. Puis la calmer avec un seul fruit peu acide ou 1 banane séchée trempée. Attendre de nouveau la faim aiguë et recommencer...

Le soir : Salade nature ou passée au centrifugeur (prendre la pulpe)
Crudités nature ou passées au centrifugeur (prendre la pulpe)
Légumes cuits

5) Comment couper un jeûne moyen de 15 jours environ.

Ici, la reprise sera plus rapide ou plus lente selon l'état général.

l'y jour :

Matin : eau citronnée 1/2 litre (1 cuillerée à café de jus de citron ou
1 » à soupe de jus d'orange)

Midi : 100 g fruit tendre (peser entier, manger la pulpe mais pas les pelures)
15h : 100»
Soir : 100 »

2^e jour :

Matin : eau citronnée 1/2 litre.
Midi : 200 g fruit tendre
15 h : 200 »
Soir : 200 »

3^e jour :

Matin : Rien.
Midi : 300 g fruit d'une seule espèce
15 h : 300 g fruits
Soir : 300 » »

4^e jour :

Au réveil : Ne rien prendre. Ne pas laver la bouche, mais attendre qu'elle soit propre d'elle-même. (Une mauvaise bouche est un signe d'élimination.)

Dans le courant de la journée : Attendre la faim. Dès ses premiers signes, attendre une heure pour qu'elle soit plus aiguë. Puis la calmer avec 2 ou 3 fruits de la même espèce, pas plus. Ensuite, attendre de nouveau la faim et recommencer...

Le soir : Salade verte
 Crudités
 Légumes mi-cuits
 2 bananes séchées

6) Comment couper un jeûne court de moins de 10 jours.

La reprise sera plus lente ou plus rapide selon que l'état est délabré ou non.

1^{er} jour :

Matin : Rien
Midi : 200 g fruit aqueux
15 h : 200 »
Soir : 200 »

2^e jour :

Matin : Rien
Midi : 400 g fruit d'une seule espèce
Soir : 400 » »

3^e jour :

Matin : Ne rien boire, ni manger. Pas de dentifrice. Attendre que la bouche soit propre d'elle-même. (Une mauvaise bouche est un signe d'élimination.)

Dans le courant de la journée : Attendre la faim. Dès ses premiers signes, attendre une heure de plus qu'elle soit plus aiguë. Puis la calmer avec 2 ou 3 fruits de la même espèce. Ensuite, attendre de nouveau la faim et recommencer...

Le soir - Salade verte
Crudités variées
Légumes mi-cuits
1 banane séchée ou 5 dattes

7) Menu de désintoxication après un Jeûne incomplet.

Tous ceux qui ont coupé le jeûne avant son terme, c'est-à-dire avant la purification totale, ont avantage à poursuivre un régime strict de désintoxication comme suit :

Matin :

1/2 litre d'eau citronnée avec une cuillerée à café de jus de citron ou une cuillerée à soupe de jus d'orange.

Dans le courant de la journée :

Attendre une faim aiguë. Dès les premiers signes de cette faim, attendre une heure de plus pour qu'elle soit plus aiguë. Puis, la calmer avec tout juste un seul fruit. Ensuite, attendre de nouveau cette faim, et recommencer...

Le fruit peut être remplacé avec profit par 200 g d'une cruditité (carotte ou fenouil ou concombre ou...)

Les crudités favorisent mieux l'élimination que les fruits car elles ne contiennent pas de sucre, ni d'acides.

Ce menu sera poursuivi jusqu'à la désintoxication totale et peut durer plusieurs semaines. Boire de l'eau selon la soif. Garder le lit la moitié de la journée. Sieste obligatoire.

8) Comment couper le jeûne d'après le système Mosséri sans rien peser et sans horaires.

Au réveil

Eau citronnée. (Pour les jeûnes longs : 1 litre d'eau avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron.

Pour les jeûnes pas longs : 1/2 litre d'eau avec 1 cuillerée à café de citron.) Pour toute la journée.

Dans le courant de la journée :

1) Dès que les premiers signes de la faim apparaissent (bouche propre, ni rôts, ni rongements morbides stomacaux, ni langue pâteuse, ni sèche, ni amère, esprit clair) attendre 1 heure pour qu'elle devienne plus aiguë. Si la faim disparaît, ce n'est pas la vraie faim. Si elle s'accroît, c'est la vraie faim.

2) Manger un fruit tendre (tomate ou orange, ou poire, etc.) pour calmer la faim. Si le jeûne a été long, manger une moitié seulement du fruit durant 2 jours, puis un fruit entier.

3) Attendre de nouveau une faim très aiguë, puis recommencer...

Si on mange avant que la faim soit très aiguë, on n'obtiendra pas la satisfaction attendue, le fruit ne procurera pas tout le plaisir voulu et on aura tendance à rechercher le plaisir par la satiété, ce qui est dangereux après un jeûne.

Continuer de la sorte : pour les jeûnes longs : 7 jours
jeûnes moyens : 4 jours
jeûnes courts : 2 jours

Ensuite : On peut augmenter la quantité de fruits à 2 ou 3 fruits au maximum, et de la même espèce. Pour le soir : salade — crudités — légumes mi-cuits — 4 ou 5 fruits doux secs.

Ce système Mosséri représente la méthode la plus naturelle. En effet, l'homme préhistorique n'avait ni montre, ni balance, ni cuisine, ni cuisinier, ni cuisinière, ni centrifugeuse, ni livre de recettes. Comment faisait-il pour couper le jeûne ? Or la nature a pourvu l'être humain d'un mécanisme précis et minutieux qui fonctionne à merveille. Il s'agit de la vraie faim (la fausse faim est toujours accompagnée d'une mauvaise bouche, d'un esprit vaseux ou d'autres signes d'élimination et doit être ignorée). Cette faim authentique se déclenche le moment venu. A ce moment, attendre une heure ou deux pour qu'elle s'accroisse, puis prendre la moitié d'un fruit juteux, juste pour calmer cette faim. Recommencer plus tard avec le retour de la faim. Ne jamais manger à satiété.

Nous avons distingué entre la vraie faim et la fausse « faim ». Maintenant distinguons entre la satiété normale et la « satiété » pathologique. Quand l'estomac n'est pas distendu comme après un jeûne, on ressent la satiété normale aussitôt qu'on calme la faim avec la moitié d'un petit fruit juteux. Mais si l'estomac est distendu comme c'est le cas dans l'absence de toute faim, l'aliment ne procurera pas le plaisir attendu et on aura tendance à rechercher ce plaisir dans la satiété, ce qui est nocif et très dangereux après un jeûne.

D'après ce système Mosséri, la primauté est donnée à la faim pour l'obtention du maximum de plaisir de la nourriture. Aspect positif contrairement aux méthodes qui limitent la nourriture, qui fixent des horaires, qui utilisent la balance, la montre, etc., et qui laissent toujours un sentiment d'insatisfaction, de frustration, de limitation, d'austérité et de renoncement révoltant et négatif.

Chacun suivra son organisme en écoutant attentivement « la voix intérieure » qui est certes la plus sage. Le seul guide sera la faim qu'on calmera tout juste. Le seul vice, c'est la satiété. Attendre la faim et dès les premiers symptômes de cette faim (estomac qui aspire, qui creuse mais sans rongements, ni tiraillements, esprit pas vaseux mais clair sans maux de tête, bouche ni amère, ni pâteuse, ni sèche) attendre une ou deux heures qu'ils s'accroissent et se confirment (car la fausse « faim » disparaît en quelques heures !).

C'est alors qu'on peut manger pas plus d'un demi-fruit juteux pour calmer cette faim. Attention, ne pas rechercher la satiété ! Danger.

9) Quand peut-on faire un deuxième Jeûne ?

On vous demande souvent à quel intervalle peut-on faire un deuxième jeûne ? Durant longtemps, nous avons pour règle d'attendre que le sujet récupère la plus grande partie du poids perdu, s'il est descendu au-dessous du poids normal. Or, la reprise de poids ne signifie pas forcément que les réserves « essentielles » sont toutes comblées. Nous demandons à tous ceux qui ont jeûné 40 jours par exemple d'attendre un an avant de refaire un autre jeûne.

Or voici que nous tombons sur un texte du Dr Shelton. Il s'agit d'une dame qui jeûna chez lui 21 jours dans le but de faire résorber une tumeur au sein de la grosseur d'un oeuf. La tumeur diminua de moitié pour devenir de la grosseur d'une noix. Le jeûne fut coupé car la faim s'était faite sentir. *Plusieurs semaines après, un deuxième jeûne fut entrepris et qui dura 17 jours à la fin duquel la tumeur disparut totalement.*

Il est évident que pour cette dame, le premier jeûne de 21 jours n'avait pas épuisé toutes les réserves du corps. Etait-ce bien le retour de la faim qu'elle avait ressenti ? Bref, le fait est là que Shelton fait jeûner une deuxième fois peu après le premier jeûne sans attendre longtemps.

CHAPITRE 20

LA FRUGALITE APRES LE JEUNE D'APRES LE SYSTEME MOSSERI

On a l'impression, en général, qu'après un jeûne on doit se gaver de nourriture et de boisson, prendre des concentrés et des extraits, des vitamines en pilules, de la levure, etc. L'erreur est monumentale. Car on défait ainsi tout ce qu'on a fait durant le jeûne et tout le profit tiré de cette période de repos physiologique est perdu. On retourne au même état qu'avant, aux mêmes maladies et aux mêmes troubles. Ce n'était pas la peine de jeûner dans ces conditions.

Après avoir jeûné, il faut se nourrir très frugalement d'aliments sains. Le corps ne peut pas brûler les étapes et se renflouer rapidement. Il lui faut du temps. Quand on mange comme avant, le corps ne digère que ce dont il a besoin et rejette le reste dans les selles. Celles-ci sont alors volumineuses, malodorantes, en bouillie au lieu d'être très peu volumineuses, bien moulées et sans odeur. L'inconvénient majeur avec des selles abondantes c'est surtout la perte des sucs digestifs que le corps est censé récupérer durant l'assimilation. C'est une perte très grave quand on pense que la fabrication de ces sucs concentrés coûte très cher à l'organisme. Il suffira de comparer au sperme dont chaque goutte revient très cher à l'organisme. Pour s'en convaincre, on remarque que ceux qui souffrent franchement de diarrhée ou de dysenterie sont bien plus fatigués que ceux qui jeûnent. Les uns et les autres sont privés de nourriture, mais les premiers sont privés en plus de leur sucs digestifs précieux. En effet, un jeûneur peut souvent se promener et même faire une bonne marche, alors qu'un cas de dysenterie ne peut plus se tenir debout tout en continuant à manger !

De plus, quand on mange beaucoup après le jeûne, le surplus avant d'être rejeté dans les selles, fermente et se putréfie, donnant ainsi naissance à des gaz ainsi qu'à des poisons. Ces derniers ballonnent le corps et l'empoisonnent quand ils sont absorbés par la muqueuse intestinale.

Le pire de tout c'est l'excès de protides, puis vient l'excès de dattes, figes sèches, etc. Avec eux la santé peut être détruite en très peu de temps. Les ravages sont alors considérables. Le pouvoir digestif est brisé, le système nerveux altéré, les forces musculaires anéanties, la vue baisse, la faim disparaît, le pessimisme s'installe avec l'anxiété, la tête s'alourdit, l'esprit s'obscurcit et devient vaseux, l'optimisme disparaît et la joie de vivre aussi.

D'autre part, ceux qui cherchent les substances riches en vitamines comme la levure se trompent lourdement. La levure est un ferment riche en vitamines. Mais ce n'est pas une raison suffisante pour en consommer.

Beaucoup de substances vénéneuses dans la nature contiennent une abondance de vitamines : la feuille de tabac, la feuille de thé, les baies empoisonnantes, etc. Ce n'est pas une raison pour en manger. Il vaut mieux tirer les vitamines et les sels minéraux des substances alimentaires non vénéneuses et comestibles comme les fruits et les légumes crus.

Comment reconnaître les aliments vénéneux des autres comestibles ? Par définition, l'aliment comestible est celui qui est agréable au goût, à la vue, à l'odorat et qui n'est ni piquant, ni amer, ni insipide. C'est pourquoi nous excluons l'ail et l'oignon crus, le radis noir, etc. Il suffira de cuire l'oignon 5 minutes seulement pour faire volatiliser le poison qui s'y trouve (l'huile de moutarde) et alors on peut le manger sans ennui.

Revenons à la levure. C'est donc un ferment qui favorise la fermentation du bol alimentaire. Or, nous voulons que ce bol alimentaire soit digéré, absorbé et assimilé et nous cherchons à tout prix à éviter sa fermentation.

Rappelons que la digestion n'est pas une fermentation comme on le croyait il y a 100 ans. Les sous-produits de la digestion sont les composants de l'aliment réduit en matières simples pour être absorbées : glucose, acides aminés, etc., tandis que les sous-produits de la fermentation sont : l'alcool, l'acide acétique, le gaz carbonique, etc., tous des poisons. La fermentation est la destruction de l'aliment. Bien sûr que la levure est très riche en vitamines, mais elle favorise la fermentation alors qu'on cherche à éviter cette fermentation à tout prix.

D'autre part, les extraits et les concentrés n'ont aucune valeur car le processus d'extraction et de concentration en usine détruit la majorité des vitamines.

Il faut consommer les aliments tels que la nature nous les offre de ses mains généreuses. Il ne faut pas les consommer modifiés, transformés, coupés, cuits, raffinés, altérés par l'industrie ou par la cuisson. Les aliments naturels ne se présentent pas en flacons, en boîtes, en liquide, ni en poudre. La confiture n'est pas un aliment naturel, mais les fruits le sont. L'huile même vierge n'est pas un aliment naturel, mais l'arachide crue l'est. Il vaut mieux manger des arachides crues qui contiennent une huile parfaite que de prendre l'huile d'arachide vierge.

« Tous les éléments nutritifs dont le corps a besoin peuvent être tirés de sources saines qui plaisent au sens du goût. Il me semble que pour se remettre il ne devrait pas être nécessaire de prendre des choses désagréables telles que l'huile de foie de morue, de la levure, etc.

« Les aliments ne devraient pas être considérés comme des *remèdes*. Nous nous nourrissons pour alimenter nos corps et non pour *guérir* des maladies.

« Les aliments crus ont une valeur nutritive plus élevée que les aliments cuits. Il s'ensuit que les aliments crus satisfont mieux les besoins de la vie... »

« On ne gagne rien à trop manger après un jeûne. On est pressé pour regagner le poids perdu et la force et l'on abuse de nourriture pensant qu'elle est utilisée proportionnellement, surtout pour les protides. Il n'en est rien. Dans son oeuvre *The Nutrition of Man* (1907) le Professeur Russell H. Chittenden de l'Université de Yale fait le détail de ses expériences dans le

domaine de l'établissement et du maintien de l'équilibre azoté sur plusieurs niveaux de l'absorption azotée.

« Le jeûneur, écrit Chittenden, ayant perdu une bonne partie de ses réserves azotées ne peut les remplacer que lentement, même s'il mange abondamment des aliments azotés... Le corps humain ne garde pas en réserve les protides et cela est vrai quels que soient les besoins des tissus devant se renflouer même considérablement. Le jeûneur obèse perdra moins de protides que le jeûneur maigre. Ensuite, quand l'obèse est nourri d'une certaine quantité de protides il arrive à maintenir un certain équilibre azoté ou même en garder un peu en réserve, tandis que le maigre placé sur le même régime perdra des protides...

« Gaver en protides ne donne pas des résultats correspondants à cause d'abord des propriétés physiologiques particulières des protides, puis leur effet de stimulation général sur le métabolisme et la tendance du corps à établir un équilibre azoté à différents niveaux et enfin le fait souligné par Van Norden que le dépôt de chair est avant tout fonction de l'énergie spécifique des cellules en développement. En d'autres termes, les cellules protoplasmiques du corps sont des facteurs plus importants pour l'emmagasiner ou le maintien des protides qu'un excès d'aliments azotés.

« Il est généralement établi qu'il est impossible chez l'homme d'emmagasiner beaucoup de chair par la suralimentation. De même, la force musculaire chez l'homme ne peut être augmentée beaucoup par l'excès alimentaire. Les seules conditions où la chair est emmagasinée sont celles où sont impliquées les énergies de régénérescence cellulaires. C'est ainsi que l'accumulation des tissus azotés se rencontre surtout dans l'organisme en état de croissance où les nouvelles cellules sont en fabrication rapide, aussi chez l'adulte qui a cessé de croître, mais dont le travail musculaire aboutit à l'hypertrophie musculaire et enfin dans tous les cas où la teneur azotée du corps a plus ou moins diminué à cause d'un jeûne ou de maladie. Rappelons le fait qu'en nourrissant les animaux, on peut les forcer à accumuler la graisse par la suralimentation, mais jamais leur chair. »

Résumons en termes plus simples : le corps ne peut pas emmagasiner les protides. Il en a besoin tous les jours en quantités minuscules. Ceux qui peuvent utiliser les protides sont surtout :

- les organismes en état de croissance, comme les enfants ;
- les femmes enceintes ;
- après un jeûne ou une maladie ;
- ceux qui ont une forte activité sexuelle ou musculaire.

La quantité de protides dont on a besoin est beaucoup plus petite qu'on ne le pense. De toute façon, il y en a un petit peu dans tous les aliments. Le gorille qui est le primate le plus proche de l'homme ne mange pas de noix diverses (1).

Nous avons consacré d'autres ouvrages sur la question alimentaire.

Il suffira à cet endroit de dire que les aliments correspondant à la physiologie et à l'anatomie de l'être humain selon les études comparatives

(1) *Un an chez les gorilles*, par Schaeffer.

faites par les grands savants français, allemands et américains sont : les fruits, les salades et les crudités.

Nous avons déjà distingué entre la vraie faim et la fausse faim, la faim normale et la « faim » pathologique. Il faut se méfier de la fausse faim. Pour les reconnaître, il suffit d'attendre une heure : la vraie faim s'accroît et l'esprit devient clair, l'estomac creuse et aspire, mais la fausse faim disparaît.

Quand on attend une faim aiguë avant de manger, l'estomac est petit et se satisfait pleinement avec 2 ou 3 fruits seulement. On atteint ainsi tout le plaisir recherché, de même que la satiété normale.

Par contre, quand on mange avant d'avoir très faim, l'estomac est encore distendu et on n'obtient la satiété qu'en avalant de grosses quantités d'aliments : c'est la satiété pathologique. Quand on mange sans faim aiguë, on n'a aucun plaisir et on a tendance à rechercher la satisfaction vainement dans la satiété qui tarde à venir et qui réclame beaucoup d'aliments et de variétés. Dans ces conditions, il est pratiquement impossible de s'arrêter avant la satiété, de « se lever de table avec la faim », « de se remplir l'estomac aux 2/3 seulement », selon les conseils populaires, à moins de déployer des efforts surhumains. Et cela parce qu'on n'est pas satisfait du repas. La conception de la frugalité devient alors un renoncement, une austérité, une mortification.

Le système Cornaro et le système Thomson de frugalité sont ainsi supérieurs au système Dewey (jeûne matinal et 2 repas par jour). En effet, le système Dewey des 2 repas ne respecte pas la primauté de la faim, il ne distingue pas entre la vraie faim et la fausse faim, entre la satiété normale et la satiété pathologique. C'est un pis-aller pour les estomacs distendus comme celui du Dr Dewey, dyspeptique, qui se gavait malgré ses 2 repas !

D'après le système Mosséri de frugalité, c'est la primauté de la faim qui est en honneur. Attendre les premiers signes de la faim aiguë, attendre une heure de plus pour qu'elle devienne plus prononcée, puis la *calmer* avec tout juste 2 ou 3 fruits seulement et de la même espèce. En effet, la variété favorise la gloutonnerie. Ensuite, recommencer quand une faim aiguë se fait sentir de nouveau.

Avec une meilleure digestion, la faim deviendra de moins en moins fréquente. En effet, plus on mange, plus on a faim car on digère mal les aliments qui ne profitent plus au corps. Moins on mange, moins on a faim souvent, car on digère mieux et on assimile mieux.

Le prophète Mahomet a écrit dans le Coran : « L'estomac est le pire récipient que l'homme puisse remplir. Nous sommes un peuple qui ne mange jamais à satiété et n'avons donc pas besoin de médecins. » (Coran.)

Enfin, si la faim se manifeste pendant qu'on travaille et qu'on n'a pas le loisir de manger tranquillement à ce moment-là, on peut calmer cette faim en attendant avec une dattes ou une figues sèches.

Ceux qui n'ont pas de dents utiliseront une centrifugeuse et mangeront aussi la pulpe qu'ils récupéreront pour la rajouter sur le jus exprimé.

Le système Cornaro.

Luigi Cornaro était au xv^e siècle un aristocrate italien. A 40 ans, il était tellement malade que ses médecins lui conseillèrent de rédiger son testa-

ment et de s'attendre à finir ses jours. Il eut l'idée de manger peu sans rien changer à ses aliments et eut la surprise de se rétablir de toutes ses maladies soi-disant incurables. Il survécut à tous ses médecins jusqu'à 104 ans avec une santé radieuse, une endurance et une force magnifiques. Son esprit était d'une rare clarté car il écrivit des volumes entiers de philosophie. A l'âge de 102 ans, il écrivit une brochure intitulée *Comment vivre cent ans* qu'il envoya à tous les rois, ministres, hommes éminents, etc., et qui fut traduite depuis lors dans presque toutes les langues. Le jour de son anniversaire à 100 ans, il dansa toute la nuit avec une jeune fille de 20 ans sans se fatiguer.

Sa méthode consistait à manger 700 g par jour. Les aliments étaient les mêmes que tout le monde, c'est-à-dire pain, viande, vin, fruits, légumes. La boisson était comprise dans les 700 g.

S'il a eu de tels résultats spectaculaires de santé et de longévité, en dépit des aliments non spécifiques à l'espèce humaine, c'est bien en faveur de la frugalité.

Le système Thomson.

Ensuite vint Thomson qui s'est sûrement inspiré de Cornaro. Le système Thomson ressemble en tous points au système Cornaro, sauf que les aliments sont cuits à l'eau, sans huile, ni beurre, ni viande, ni vin. D'après ce système :

Matin : 1 fruit, 1 yaourt (200 g en tout).

Midi : 300 g en tout : 1 tranche de pain, miel, laitue, crudités, huile, citron.

16 h : Jus de pommes.

Soir : 600 g en tout : légumes, pâté de fromage, 1 fruit (ou gelée ou glace ou gâteau), café imitation.

Thomson obtient des résultats merveilleux avec son système sans avoir recours au jeûne qu'il dénigre en le qualifiant de remède.

Ce régime est destiné bien sûr à être suivi la vie entière, comme pour les suivants.

Le système Mosséri.

D'après ce système, c'est aussi la primauté de la frugalité en honneur. C'est l'observation des enfants de certaines femmes frugales et des vieillards qui a inspiré l'auteur, tout comme l'enseignement des prédécesseurs Cornaro et Thomson. Toutefois, dans ce système Mosséri, les lois de la nature sont respectées alors qu'elles ne le sont pas chez Cornaro, ni Thomson. En effet, les lois de la nature stipulent la **faim aiguë** sans respect des horaires, comme elles stipulent la notion de la **satisfaction** en calmant cette faim. La satiété devient un péché car les estomacs sont distendus.

1) Dans le système Mosséri, les aliments permis sont uniquement ceux qui sont spécifiques à l'espèce humaine (fruits, légumes, racines), tandis que Thomson élargit considérablement cette gamme quitte à empiéter sur les aliments destinés aux autres espèces animales (céréales, laitages, miel, oeufs, etc.).

2) Dans le système Mosséri, les règles des combinaisons alimentaires sont respectées, alors que Thomson et Cornaro les ignorent.

3) Dans le système Mosséri, l'accent est mis sur l'attente de la **faim aiguë** et sa satisfaction en la calmant, c'est-à-dire que l'accent est mis sur le respect des instincts naturels et non sur la privation, ni l'abnégation, ni la punition. C'est plutôt le culte du plaisir, car avec une faim aiguë, le plaisir de manger est à son maximum. Les systèmes Cornaro et Thomson pourraient laisser l'impression d'austérité, de sévérité, de mortification, de renoncement. Il n'en est rien avec le système Mosséri qui ne demande pas à quiconque de renoncer au plaisir de manger, mais plutôt à le rechercher au plus haut point, à le maintenir vivant, à l'entretenir continuellement. Aucun effort de volonté n'est requis, sinon le minimum. Manger un fruit quand on a vraiment faim, c'est la volupté à son plus haut niveau. Mais on tire moins de plaisir si on continue à manger un deuxième fruit.

4) Dans le système Mosséri, il n'est pas question d'astreindre tout le monde à des horaires fixes et identiques. Chacun suit sa propre faim. Elle peut se déclarer une fois par jour ou plusieurs fois. Donc individualisation.

Satiété normale et « satiété » pathologique.

Nous avons déjà distingué entre la vraie faim et la fausse « faim ». Maintenant, voyons la satiété. Avec un estomac normal, non distendu, la satiété est ressentie dès qu'on mange un fruit moyen avec une faim aiguë, qui est calmée immédiatement. Mais quand l'estomac est distendu ou qu'on n'a pas faim, il faut des quantités appréciables de nourriture pour arriver à une sorte de « satiété » qui est pathologique.

La recherche du plaisir :

On obtient le maximum de plaisir quand on attend une faim vraiment aiguë et qu'on se satisfait d'un seul ou 2 fruits, le 3^e ne procure pas autant de plaisir que le premier. C'est donc la frugalité qui est habillée d'une idée positive et dynamique.

La leçon que nous donnent le système Cornaro et le système Thomson est que la frugalité dépasse en importance tous les autres facteurs réunis (spécificité des aliments, cuisson, combinaisons, aliments biologiques, etc.). En effet, avec la frugalité même seule, on obtient des résultats stupéfiants.

L'homme primitif n'avait pas de cuisine, ni de cuisinière, ni de cuisinier. Il n'avait ni salle à manger, ni montre, ni livre de recette. Quand il avait faim, il cueillait un fruit et le mangeait sous l'arbre. C'était le Jardin d'Eden. C'était le Paradis.

COMMENT FAIRE SOI-MÊME LE LAIT CAILLÉ OU YAOURT.

Seuls les enfants possèdent dans leur estomac le ferment qui peut cailler le lait, comme les veaux. La présure vient du veau et non de la vache qui n'en possède pas. C'est pourquoi la consommation du lait n'est permise que par les enfants et causera l'altération du foie chez les adultes.

On choisira de préférence le lait cru. L'écrémer car le lait humain contient

moins de crème. Pour l'écrémer, on le laissera au frais et la crème monte à la surface. On peut la manger avec modération, mais la crème qui se forme après le caillage du lait doit être jetée car elle a subi un début de rancissement. Pour notre part, nous préférons utiliser le lait pasteurisé car le lait cru est trop gras, même quand on l'écume.

Ce lait peut être tiédi, mais non bouilli, sinon il tourne c'est-à-dire il pourrit. Il ne caillera pas.

Si on laisse donc le lait dans sa bouteille dans un endroit chaud de 20 °C à 40°, il caillera de lui-même car il contient des bactéries qui se multiplient dans la chaleur et déclenchent son caillage. Le caillage avec du citron n'a pas de valeur car il n'est pas bactérien. Les bactéries sont nécessaires pour la flore intestinale.

Le degré d'acidité du lait caillé (ou yaourt) dépend de son ancienneté c'est-à-dire de son âge. Ainsi, un lait qui vient de se cailler sera plus doux qu'un lait caillé depuis plusieurs jours. Plus le lait caillé vieillit, plus il s'acidifie. On aurait donc avantage à cailler juste la quantité qu'on consommera et non à faire d'avance plusieurs verres pour toute la semaine. Le lait sera gardé donc dans un frigo et tous les jours on en prendra la quantité exacte qu'on désire cailler. Le degré d'acidité dépend aussi de la chaleur : plus l'endroit est chaud, plus le lait caillé sera acide. Un troisième facteur d'acidité, c'est la quantité d'ensemencement utilisée. Pour hâter le caillage, on délayera le lait dans une cuillerée à café de petit lait ou de lait caillé. Si on utilise une dose plus forte d'ensemencement comme par exemple une cuillerée à soupe, alors le caillage se fera plus vite et le lait caillé sera plus acide. Si on utilise moins d'ensemencement, c'est-à-dire une demi-cuillère à café de petit lait ou de caillé, alors le lait caillé sera plus doux et se caillera plus lentement. Noter que le lait frais met plus de temps à cailler que le lait vieux de quelques jours lequel pourrait du reste cailler tout seul sans aide.

Pour délayer le lait dans une cuillerée à café de caillé, on versera le lait goutte à goutte dans cette cuillerée à café de caillé placée au fond d'un petit bol. Tourner avec une cuillère pour délayer. On ne jettera pas la cuillère à café de caillé dans le bol de lait car il ne pourra jamais être ainsi délayé même si on tourne avec une cuillère et qu'on l'agite.

Nous avons l'habitude de faire du lait caillé dans un grand bol et d'en tirer avec une louche pour mettre dans de petits bols. Mais le lait caillé perd sa consistance car il ne supporte pas d'être transvasé, le petit lait se séparant de la partie solide. Or, il faut prendre le tout et non l'égoutter, surtout s'il est frais donc peu acide. S'il est vieux, il s'acidifie et aurait avantage à être égoutté.

Les yaourtières sont sûrement valables et pratiques, mais il faut veiller à utiliser le minimum d'ensemencement et à faire juste pour la journée. Après le caillage, garder le lait caillé ou yaourt dans un frigo pour éviter qu'il s'acidifie. Surveiller de temps à autre et dès le début du caillage enlever de suite la prise et découvrir pour que l'oxygène entre car les bactéries en ont besoin. Yaourt et lait caillé sont très diurétiques. Donc égoutter.

La Demi-Cuisson

1) Couper les légumes en tranches sans peler.

- chou : bien effeuiller,
- chou de Bruxelles : couper en tranches fines,
- poireaux : couper en long,
- fèves vertes : cuire avec les cosses.

2) Mettre au fond :

- pommes de terre en tranches,
- artichauts entiers,
- côtes de bettes,
- trognons en tranches,
- feuilles coriaces du chou.

3) Casserole en fonte noire non émaillée avec un couvercle lourd.

4) Mettre plein feu et utiliser une minuterie.

<i>Pour 600 g</i>	<i>Pour 1 200 g</i>
1 verre d'eau froide	1 verre d'eau froide débordant
7 mn	10 mn

Notes :

- 1) La cuisson terminée, ne pas laisser les légumes dans la casserole, sinon ils cuisent davantage.
- 2) Cette cuisson a pour but uniquement de rendre les légumes forts acceptables au goût, car ce qui est piquant et âcre est volatile à la moindre chaleur.
- 3) Les légumes qu'on peut manger crus et qu'on ne trouve ni forts, ni âcres, ni piquants, ne doivent jamais être cuits. Exemple : carottes, fenouil, etc.
- 4) Une cuisson plus prolongée détruit les aliments et leurs vitamines et les rend dangereux. En effet, les aliments cuits à point provoquent un accroissement alarmant du nombre des globules blancs dans le sang durant le temps de digestion. Par contre, les aliments crus ou presque ne provoquent pas un tel état de détresse de l'organisme (leucocytose digestive).

SYSTÈME DES MINI-REPAS

Pour éviter la boulimie, on mangera chaque fois qu'on a vraiment faim, de 4 à 7 mini-repas par jour.

Exemple de mini-repas :

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1) 2 ou 3 fruits | 4) Légumes cuits |
| Fromage blanc | 5) Pommes de terre cuites |
| 2) Une laitue | 6) Dattes |
| Demi-avocat | ou figues sèches |
| 3) Crudités en mélange | 7) Bananes séchées |
| Gruyère râpé | ou pommes séchées |

Il est évident qu'on réservera les fruits séchés doux durant les heures de travail, car on ne peut pas manger une salade au bureau !

Assaisonnements tolérés :

Huile d'olive, olives noires, aromates douces, thym, estragon, ciboulette, oignon et ail (peu), jus de citron, tomate, cumin, cerfeuil, mayonnaise, etc.

Ne sont jamais permis, les assaisonnements forts comme le poivre, le vinaigre, la moutarde, le sel, etc.

Quant au poids total par jour, nous avons remarqué que certains peuvent se contenter et s'épanouir avec 1,5 kg par jour, alors que d'autres ont besoin de 3 à 4 kg de nourriture par jour (fruits et légumes seulement).

Rappelons que le gorille, qui est le primate qui se rapproche le plus de l'homme, ne mange pas de bananes, ni de noix diverses. Lire à cet effet l'ouvrage de Schaller récemment paru *Un an chez les gorilles*.

LE REGIME IDEAL PRIMITIF APRES LE JEUNE (conforme aux lois de la nature)

Au réveil ,

Ne rien boire, ni manger, ni dentifrice.

Une bouche mauvaise, pâteuse est un signe d'élimination. Attendre qu'elle devienne d'elle-même propre.

Dans le courant de la journée :

Attendre la faim aiguë (bouche propre, ni pâteuse, ni sèche, ni rôt, ni tiraillements, ni esprit vaseux).

Calmer cette faim aiguë avec quelques fruits de la même espèce. Attendre de nouveau une faim féroce et recommencer...

Le soir :

Salade verte	
Crudités (citron)	
Tomates	
Lait caillé ou avocat	
ou 5 amandes	
5 bananes séchées	

ou

Salade verte
Légumes mi-cuits
2 figues trempées
ou 5 dattes

Notes :

1) Ceux qui n'ont pas de dents utiliseront une centrifugeuse et mangeront aussi la pulpe qu'ils récupéreront pour la rajouter au jus exprimé.

2) Pas d'horaires fixes pour manger.

3) 30 % : fruits

70 % : crudités et légumes mi-cuits.

(3 repas cuits par semaine.)

4) L'homme se rapproche anatomiquement du gorille et du chimpanzé qui mangent 10 % de fruits et 90 % de verdure. Ces variétés de singes ne mangent ni noix, ni bananes. Les autres variétés de singes en mangent. Il existe donc plusieurs variétés de singes qui sont plus ou loin éloignés de l'homme. L'homme n'est donc pas un frugivore, mais un végétarien ! Attention à cette erreur courante.

5) Les menus de Shelton comprennent bien un repas de fruits le matin et un repas de crudités à midi et un repas de légumes cuits le soir. Donc les fruits comprennent les 33 % du menu quotidien.

6) L'acidité des fruits ronge les tissus et les corrode. Peu de végétariens se contentent de manger peu de fruits et en abusent.

CHAPITRE 21

COMMENT VIVRE APRES LE JEUNE

A quoi sert-il de jeûner si on doit retourner aux vieilles et mauvaises habitudes ? Voici le cas d'un huissier qui m'a beaucoup peiné. Il était venu faire une cure de jeûne dans notre maison et jeûnait souvent chez lui. Mais il n'avait jamais abandonné le café dont il usait abondamment, ni le tabac. A la soixantaine, il fut atteint d'hydropisie, les reins ne pouvant plus assumer leur fonction d'émonctoires. Le ventre était donc ballonné car l'urine n'était plus filtrée, ni rejetée dans la vessie. N'ayant aucune confiance dans la médecine, il refusa l'intervention du chirurgien. Sa femme vint me consulter exprès de Bruxelles et je lui conseillai de suite d'accepter la ponction chirurgicale à l'hôpital pour faire évacuer tout le liquide. Mais, malheureusement, les reins ne fonctionnant pas, le ballonnement du ventre recommença. Deux mois plus tard, je reçus un faire-part. C'est triste car s'il avait arrêté le café et le tabac, ses reins n'auraient pas été si abîmés.

Le jeûne n'est pas une panacée. Il faut absolument supprimer les causes d'empoisonnement : café, tabac, etc., de même que les aliments non spécifiques à l'espèce, qui empoisonnent l'organisme en l'acidifiant (pain, céréales, viandes, etc.).

Quand les organes sont trop endommagés par les poisons, ils atteignent un point de non-retour et un état pathologique irréversible.

« Quand le jeûne et le repos au lit sont terminés, il faut de la prudence en vue du retour aux activités normales. Le processus de la rupture du jeûne se déroule par une transition graduelle entre les petites quantités et les repas entiers et de même la reprise des activités physiques devrait être graduelle. On commencera ainsi par une petite activité chaque jour qu'on augmentera peu à peu avec beaucoup de repos au lit. Du repos, de l'exercice modérément, de l'air pur, du soleil, du sommeil et beaucoup de prudence dans la reprise alimentaire : voilà ce qu'il faut surveiller après le jeûne.

« Combien de jeûneurs apprennent-ils de leur expérience ? Jeûner puis reprendre le gavage habituel et les aliments contraires conduit rapidement à l'état qui a précédé le jeûne. Jeûner puis se bourrer est une folle procédure. Mais si le jeûne est suivi d'une alimentation rationnelle, on en tirera de grands profits.

« Plusieurs personnes pensent que le jeûne est un *remède*, poursuit magistralement Shelton, alors elles s'imaginent que la fin du jeûne représente la *guérison*. Ainsi, elles ne voient pas la nécessité de se plier à un programme destiné à parfaire le rétablissement de leur santé. Tout ce qu'elles veulent c'est reprendre le poids perdu et se retrouver au même point qu'avant !

« Notre tâche est bien difficile certes. Non seulement nous devons convaincre nos clients de recourir à des mesures peu populaires et désagréables, mais nous devons en plus essayer de les dé-endocriner. La désintoxication doit en effet être accompagnée d'un dé-endocrinement.

« A plusieurs reprises nous avons répété que le jeûne n'est pas un *remède* contre la maladie — n'importe quelle maladie. Nous avons précisé que le jeûne est plutôt un élément-facteur essentiel d'un mode de vie global, lequel dans sa totalité est le seul moyen de se rétablir, comme il l'est pour garder la santé. Il y a une grande différence entre la préservation de la santé, que l'on s'assure par l'emploi légitime des moyens normaux de la vie, et la prévention de la maladie que l'on recherche par l'emploi illégitime des drogues empoisonnantes, vaccins et sérums et aussi par la chirurgie. Il y a également une vaste différence entre le rétablissement de la santé qui s'accomplit par les forces et les processus intrinsèques à l'organisme vivant utilisant les moyens normaux de la vie, et la *guérison* de la maladie que l'on recherche à l'aide des médicaments empoisonnants, les vaccins, les sérums et les opérations chirurgicales. Il est intéressant de remarquer que les tentatives de prévenir et celles de guérir la maladie consistent à la produire tout simplement ! Pour demeurer bien-portants, tombez malades ; et pour se remettre, tombez encore plus malades !!! »

Ce dernier paragraphe de Shelton est immortel. Il mérite d'être gravé en lettres d'or et encadré. Prévenir la maladie — guérir la maladie — ce sont là des termes médicaux qui traduisent des conceptions médicales et des traitements médicaux auxquels nous nous opposons. C'est ainsi qu'on ne fait pas de la culture physique pour prévenir la maladie, mais bien pour préserver la santé, ce qui est différent. On jeûne et l'on se nourrit sainement, non pour guérir la maladie, mais pour se désintoxiquer et rétablir la santé, ce qui n'est pas la même chose. En effet, dans l'entendement général profane ou médical, la guérison de la maladie implique la suppression des symptômes, ce que nous considérons comme une erreur de la dernière gravité. Il en est de même pour la prévention de la maladie que nous considérons comme une impossibilité et un non-sens, au même titre que l'immunité. Comment pouvez-vous vous immuniser contre les méfaits du tabac ? Autant s'immuniser contre les méfaits d'une chute libre du haut de la tour Eiffel ! On ne peut pas annuler les lois de la nature, ni celles de la pesanteur. Ces lois sont éternelles et inaliénables.

« On ne sait pas en général que le médecin moyen passe la plus grande partie de son temps à créer la pathologie qu'il traite. Les malades payent les médecins pour les paralyser et les détruire, le tout au nom de la *science*. Or les médecins ne peuvent guérir et leurs drogues empoisonnantes non plus. En effet, le rétablissement est un processus biologique qui est intrinsèque à l'organisme vivant et qui ne réside nulle part ailleurs. Les poisons causent la maladie, non la santé. »

Encore une phrase immortelle de Shelton tirée de la physiologie que nous répéterons par plaisir : le rétablissement est un processus biologique intrinsèque à l'organisme vivant et qui n'existe nulle part ailleurs, ni dans un médicament, ni dans les mains d'un guérisseur qui prétend les transmettre. C'est une qualité strictement personnelle qui ne peut être transmise.

Poursuivons une à une les merveilleuses perles de Shelton, tels des

versets sacrés de notre Bible physiologique : « Le corps humain est une machine automatique qui se règle d'elle-même. Elle possède en elle les seules forces curatives possibles. Tout ce que nous devons faire en matière de soins aux malades c'est de fournir les conditions vitales nécessaires au corps. Le rétablissement est un domaine propre et particulier à la vie qui s'évertue sans relâche à accomplir son travail, tout simplement parce qu'elle ne peut pas faire autrement. Mais si nous négligeons les conditions nécessaires au rétablissement, et si au lieu de les fournir, nous essayons de la forcer avec des mesures anormales et sans rapport, nous finirons par la détruire et non la conquérir. La vie ne connaît d'autres lois de l'action que celles qui sont inscrites dans son organisation. »

« Un *enfant* peut faire les choses correctement avec des moyens corrects, mais le génie le plus exalté doté des dernières complexités de la science ne peut rien faire de correct avec des mauvais moyens. »

Les remèdes n'existent pas. En effet, « le vrai remède pour toutes les altérations de la santé, c'est la correction complète du mode de vie. Quand les habitudes énervantes sont arrêtées, le malade commence à se remettre et une fois rétabli il demeure bien jusqu'à la reprise des habitudes énervantes. *L'hygiène*, cette pierre que le bâtisseur a rejetée, est maintenant devenue la pierre angulaire, non seulement du temple de la santé, mais de celui de la restauration. Elle préserve et restaure, ce que rien d'autre ne peut accomplir ».

Déviant le sujet vers l'absorption des médicaments sédatifs, Shelton poursuit son étude lumineuse en ces termes : « Un fait très important a été souligné depuis bien longtemps par les *hygiénistes* ; à savoir que l'organisme malade accomplit ses efforts curatifs les plus efficaces tant qu'il demeure conscient du besoin de se rétablir. Mais si cette conscience est considérablement réduite par les médicaments et par d'autres moyens, ses efforts remédians sont aussi réduits ou même suspendus. Les sédatifs, les anodins, les analgésiques, les antispasmodiques, les somnifères, les tranquillisants, etc., portent le corps à tolérer la présence de la cause de la maladie. Ils ne hâtent pas son expulsion.

« Prenons un exemple : la chose la plus essentielle chez l'asthmatique ou l'arthritique est la culture d'une optique de la vie diamétralement opposée et nouvelle. Jusqu'alors il pensait en termes de symptômes qu'il appréhendait et dont il recherchait le soulagement par une palliation répétée. Maintenant, sa tâche est de bâtir une bonne santé et d'apprendre à penser, non pas en termes de symptômes à pallier, mais aux facteurs vitaux à pourvoir. La palliation temporaire des symptômes ne sera plus son but. La peur des symptômes doit alors être éliminée de son esprit. Il doit arrêter l'usage des palliatifs et apprendre que chaque dose retarde le rétablissement.

« Son ennemi le plus grand à ce point de sa route, c'est l'ami bien intentionné ou son médecin qui viennent à son secours avec un médicament ou un placebo pour émousser sa sensibilité afin qu'il ne soit pas conscient de son état.

« L'asthmatique qui a appris à dépendre du *soulagement* devient difficile à convaincre pour qu'il tienne tête et se passe du *soulagement*. Il aurait tendance à rechercher le *soulagement*, sachant que celui-ci est nocif. »

M. T. a la quarantaine et souffre depuis longtemps d'asthme. Il a tou-

jours soulagé ses violentes crises avec des médicaments quotidiens jusqu'à la veille de son arrivée dans notre Maison. Il commença donc le jeûne et arrêta les médicaments. Dès sa première soirée, une violente crise se déclara. Respiration difficile et saccadée, l'air manquait. Il resta debout durant plusieurs heures dans l'impossibilité de se coucher. Vers minuit, il demanda à être soulagé avec insistance, ne pouvant plus supporter les souffrances. Il insista pour qu'un médecin vienne et lui fasse une piqûre. Dans l'impossibilité de le faire patienter plus longtemps, nous téléphonions au médecin qui vint à cette heure tardive lui prescrire quelque calmant. A une heure du matin, nous sommes allés en ville acheter ce calmant dans une pharmacie de garde. Il le prit et passa tant bien que mal la nuit. Le lendemain, nous étions confrontés avec un dilemme : le garder ou le renvoyer ? Il promit de mieux tenir le coup la prochaine fois et de ne plus penser au soulagement. On le garda et il poursuivit le jeûne.

Aucune nouvelle crise se déclara. Il avait passé le cap difficile. Son asthme était en train de s'éliminer peu à peu sans histoire. Mais au bout de quelques jours, il poussa son amie à le rejoindre dans son jeûne et elle arriva. Il voulait la convaincre d'adopter l'hygiénisme et elle commença aussi à jeûner en lui tenant compagnie dans la même chambre. Dès l'arrivée de son amie, il cessa et elle de même d'assister aux causeries du soir. C'était symptomatique de son manque d'intérêt à elle et de plus elle avait réussi à le faire basculer dans son camp. Entre-temps, un deuil en famille était un prétexte excellent pour couper le jeûne et ils partirent.

Plusieurs mois plus tard, il me téléphona pour faire une nouvelle cure. Je lui demandai s'il avait cessé les calmants et il répondit que non. Comment ? Pourquoi ? Il s'était maintenu quelque temps après la cure sans prendre aucun palliatif, mais un jour il avait fait un grand écart alimentaire ou autre, de surmenage physique ou peut-être sexuel et cela avait provoqué une crise d'asthme. Sa première réaction mentale fut de se soulager. Il n'était donc pas prêt à souffrir ni à supporter la souffrance jusqu'au bout. Il n'y a aucun danger à supporter les crises d'asthme et à attendre vaillamment qu'elles passent. Elles deviennent de plus en plus faibles et disparaissent totalement. Mais il ne voulait pas souffrir. Il ne voulait pas payer le prix de ses excès et son asthme ne fut pas éliminé. Il continue toujours à souffrir.

Je lui répondis donc au téléphone que je ne pouvais pas trouver de solution à son problème tant qu'il se drogue et que cela est pratiquement insoluble. Pour l'accepter à faire une autre cure, je posai une condition : qu'il arrête les calmants plusieurs semaines *avant* de venir jeûner. Question de le mettre à l'épreuve. Il ne donna aucune suite.

Plusieurs mois après, il retéléphona encore dans le but de se faire admettre chez nous, mais je lui posai les mêmes conditions. Plus de nouvelles depuis.

Pour celui qui est averti et prêt à les assumer pleinement, la plupart des souffrances sont parfaitement tolérables surtout quand on a le soutien moral d'un hygiéniste compétent. Toutes les souffrances physiques sont tolérables, mais les souffrances mentales le sont moins. Certaines dépressions nerveuses sont difficiles à surmonter.

Pour passer ce cap difficile, on pourrait peut-être user de palliatifs non

chimiques tels qu'un bain tiède qui relaxe l'individu ou même la chiropractie ou l'acupuncture. Nous n'acceptons ces mesures que dans le cadre très étroit que nous venons de décrire et non comme unique traitement symptomatique. En effet, utiliser la palliation sans changer le régime alimentaire ni jeûner ne peut donner que des résultats négatifs.

« Toutes les mesures palliatives doivent être évitées, écrit Shelton, car elles bâtissent les complications et prolongent le mal. Les médicaments utilisés pour soulager l'asthme, l'arthritisme, la migraine, etc., provoquent des réactions nocives, des allergies, des effets secondaires, des maladies iatrogéniques, des accoutumances et la mort prématurée. Quel prix effroyable le malade paye pour de brefs soulagements ! »

Nous sommes parfaitement d'accord avec le Dr Shelton sur l'aspect négatif des palliatifs et il ne nous arrive presque jamais d'en user. Toutefois, certains symptômes nerveux peuvent être utilement soulagés à l'aide de légers massages sur le sternum ou par une compresse froide sur la nuque. Ces mesures n'ont aucun caractère chimique ni violemment suppressif. Ils aident un peu à traverser un cap difficile. Shelton lui-même en use très rarement, sinon presque jamais.

L'esprit de remède.

Malgré toutes nos explications répétées sur le but du jeûne et les conclusions qu'on devrait en tirer, plusieurs curistes retourneront chez eux après un court séjour dans notre Ecole de Santé avec la ferme intention, sinon l'envie de reprendre les mêmes aliments et les mêmes activités qui les avaient tellement rendus malades. Ils pensent en général qu'avant de retomber malades, ils ont un peu le temps de s'adonner à leurs excès alimentaires et que, de toute façon, un jeûne les remettra sur pied. Or il faut savoir à ce sujet que le corps ne revient jamais comme avant. Heureusement, ce n'est qu'une partie infime qui agit de la sorte et la majorité des gens sont de vrais « rajeunisseurs », cherchant ardemment un mode de vie sain par le contrôle de soi et l'application des lois de la nature.

En effet, si le corps a le pouvoir de se régénérer, il perd à chaque fois un peu plus. C'est ainsi qu'une blessure qui se cicatrise n'offre jamais un tissu aussi bon que le premier. On reste toujours marqué par la maladie, n'importe quelle maladie. A cet effet, il vaut mieux ne jamais tomber malade, pour garder l'intégrité originelle des tissus et des fonctions. Chaque erreur nous coûte un peu, ne serait-ce que l'énergie dépensée pour la corriger. Et tant d'énergies dépensées pour nous maintenir auraient mieux été affectées pour nous mener à 120 ans avec force et vigueur.

De plus, nos adeptes sachant bien les causes de la maladie n'en ont plus peur comme tout le monde et ne craignent pas de s'adonner parfois aux excès. C'est l'envers de la médaille.

« Une santé durable et sur laquelle on peut compter, ce genre de santé qui porte en elle la garantie du fabricant contre les vices de fabrication ou des matériaux, durant la vie d'un individu, n'est possible que si la cause de la maladie est écartée maintenant et par la suite. En effet, la santé n'est

possible sur aucune autre base. Les programmes d'immunisation sont des fraudes. Le corps se rétablit de lui-même quand le handicap des habitudes malsaines est écarté. Le succès dans le rétablissement des maladies dépend de la suppression de la cause. A quoi peut donc servir l'estimation de l'état de santé d'un malade, tel que le diagnostic voudrait le déterminer, si on ne reconnaît pas la cause de l'altération ?

La moitié du chemin.

« Le jeûne devrait être considéré comme une préparation initiale dans un programme de rétablissement de la santé, et non comme le seul moyen de ce rétablissement. La maladie se développe à partir des mauvaises habitudes de vie. La santé provient des habitudes de vie saine. Si la maladie a évolué, la restauration de la santé sera donc une évolution à rebours. A cet effet, il sera nécessaire d'abord de supprimer de la vie du malade toutes les causes qui avaient altéré et qui maintiennent l'altération de sa santé. Quand on aura accompli cela, le pouvoir d'autorétablissement du corps ramène la santé. Mais il faut s'y prendre avant que les altérations fonctionnelles n'aient donné des changements organiques irréversibles.

« Je ne suis pas d'accord avec un partisan bien connu du jeûne quand il déclare que "le jeûne intermittent est le seul moyen pour avoir une santé supérieure, dynamique et véritable". En effet, le jeûne peut être précieux dans mille et un cas de mauvaise santé, mais ce n'est pas le moyen unique de résoudre les problèmes de santé dont souffre l'humanité. Rien ne peut remplacer une approche totale et générale pour résoudre avec succès tous ces problèmes.

A cet effet, trois conditions sont essentielles en vue du rétablissement de la santé :

- 1) L'élimination de la toxémie du sang et des tissus du malade.
- 2) Le rétablissement d'un pouvoir normal de fonctionnement par le repos.
- 3) La correction des habitudes de vie pour éviter que l'énervation et la toxémie n'évoluent de nouveau.

« Si nous pouvons accomplir ces trois nécessités, nous serons à même de remédier littéralement à toutes les maladies de l'humanité. Mais nous sommes toujours limités par le pouvoir de l'organisme malade d'éliminer efficacement, de se réparer et par la volonté du sujet de changer son mode de vie. »

En effet, chez certains sujets l'élimination se poursuit durant le jeûne pour ainsi dire tambour battant, c'est-à-dire avec force, avec crises, urines chargées, fièvre, vomissements, haleine fétide, etc. Plus on élimine, plus on se sent mal et plus vite on se remet. Mais certains médicaments ne sont pas faciles à éliminer et d'autres à base métallique sont impossibles à éliminer. C'est ainsi que le mercure, l'or, l'argent, etc., resteront pour toujours dans le corps et le perturberont jusqu'à la mort. Le corps n'a pas été équipé pour éliminer ce genre de poisons. Il peut par contre, éliminer la plupart des poisons qui se trouvent dans les aliments comme l'acide citrique, l'acide malique, tartarique, etc.

« Malheureusement, écrit Shelton avec raison, la plupart des malades qui consentent en fin de compte à se soigner par *l'hygiénisme*, le font en dernier ressort. Ils n'accepteront pas de jeûner ni d'abandonner leurs mauvaises habitudes tant qu'ils gardent l'espoir de découvrir un *remède* qui les guérira sans supprimer les causes qui ruinent leur santé. Après avoir essayé tous les *remèdes* proposés de toutes parts, s'ils sont encore en vie, ils pourraient entreprendre de regagner la santé par la simple procédure de suppression de la cause de leur souffrance. Rechercher la santé sans se réformer, s'attendre au rétablissement pendant qu'on continue toutes les habitudes énervantes, voilà qui frise la folie. Peu importe les noms qu'on attache aux symptômes, ils se désintègrent tous quand les habitudes mentales et physiques du malade sont corrigées.

« Mais la médecine s'est embourbée dans la pathologie et n'a presque aucune idée de la vraie étiologie. En effet, elle refuse de reconnaître l'influence puissante du mode de vie dans la production et dans le maintien de la santé et de la maladie. Elle recherche plutôt des causes dans des entités étrangères : les microbes, les virus, les parasites. Et tous ses moyens curatifs sont dirigés contre ces causes fictives — d'où son pessimisme concernant l'effet des médicaments. »

La médecine ne s'est jamais occupée de la santé des gens. Elle ne s'occupe que de leurs maladies. La santé et ses causes ne l'intéressent pas du tout. Si vous cherchez la santé, ce n'est pas la médecine qui vous l'offrira. Où est le médecin qui vous défendra de fumer, de boire du café, de l'alcool, de vous droguer, de vous surmener, de faire tout genre d'abus, de manger des mets cuits, salés, épicés, etc. ?

« La médecine, poursuit Shelton, reconnaît les maladies aiguës comme étant des maladies limitées, mais elle n'a pas une conception véritable de la nature du processus aigu. Or la maladie aiguë est essentiellement un processus d'élimination supplémentaire et de réparation. Cette élimination de remplacement est bénévole et si le répit qu'elle procure est suivi d'une réforme du mode de vie, on peut demeurer ainsi bien-portant.

« Désirez-vous la santé ? Si ce désir est très fort, il vous portera à faire dans vos habitudes les changements nécessaires. Si vous trouvez que votre habitude du café est plus forte que votre désir d'avoir la santé, ou que la gloutonnerie a plus de signification pour vous que la santé, alors vous n'atteindrez pas la santé que vous désirez. Mais si votre désir pour la santé est assez fort pour vous porter à rechercher les connaissances nécessaires et pour vous discipliner, alors la santé sera vôtre. Si vous corrigez et que vous contrôliez vos habitudes, vous arriverez à votre but.

L'hérédité.

« Nous n'avons pas la capacité de créer une nouvelle constitution. Pas plus que nous ne pouvons remédier aux défauts d'une mauvaise hérédité ou aux dommages causés par de longues années d'abus organiques. Seul l'avenir nous appartient. Le solde restant des capacités vitales pourra être augmenté et étendu avec soin pour nous accorder toute la santé dont nous sommes

capables et prolonger la vie en quelque sorte, mais nous ne pouvons pas être refaits. A toutes fins utiles, nous devons prendre le corps tel qu'il est, conserver ses ressources et améliorer sa condition autant que possible. Puis, quand on est malade, chercher à éliminer la cause ou les causes pour que le corps se rétablisse de lui-même. »

Ce paragraphe de Shelton est lourd de signification. Il faut comprendre par là qu'on ne peut pas refaire une hérédité. La maladie n'est pas héréditaire, mais les prédispositions le sont. Si on a hérité d'une constitution ou d'une vitalité, on ne peut pas les changer. C'est le potentiel vital qui reste stable et immuable et l'on peut au mieux obtenir le maximum de ce que l'on a, pas plus. C'est ainsi que certains, ayant hérité d'une forte vitalité, peuvent recouvrer toute leur puissance alors que d'autres, n'ayant hérité que d'une faible hérédité, ne pourront rétablir que ce qu'ils ont. De la sorte, les uns seront vite accablés par de petits écarts alors que d'autres leur résisteront sans gêne.

Peut-on se rétablir de toutes les affections ? « Tous les changements organiques doivent être arrêtés et renversés de bonne heure, sinon ils atteignent un point de non-retour. Le corps se remet continuellement, mais si les habitudes de vie qui produisent et qui maintiennent le mal ne sont pas corrigées, il ne réussira pas, en fin de compte, à se remettre. En effet, le corps est incapable de rétablir une structure altérée quand le mal est constamment produit par la continuation de la cause. Seul un changement radical dans les habitudes de vie, et surtout l'arrêt de tout ce qui est nocif, peuvent permettre au rétablissement de s'accomplir. »

On voit tout de suite qu'il n'y a pas de place ici pour un remède quelconque. Comme un cheveu dans la soupe, les remèdes et même les placébos représentent une perte de temps et d'attention. Il faut se concentrer sur les causes de son mal pour lutter contre elles et non s'accrocher à du vent. Les mêmes causes donneront toujours les mêmes effets. Inutile de marchander.

« On dit que le temps guérit tout, mais le temps ne guérit rien. Il serait plus juste de dire *qu'avec* le temps tout se rétablit. Mais comme tout ne se rétablit pas, il serait encore plus juste de dire que tout rétablissement se produit dans le temps. En effet, le temps n'est pas un facteur de rétablissement. Le rétablissement est un processus biologique poursuivi par l'organisme vivant et par rien d'autre. »

Rien d'autre en effet, même pas un remède, quel qu'il soit. La pommade ne favorise pas la cicatrisation d'une blessure et les médicaments ne rétablissent pas les fonctions normales et naturelles du corps qui sont la base d'une bonne santé.

Avant tout, conseille enfin Shelton, celui qui cherche la santé doit éviter l'impatience. Le repos, la relaxation et l'équilibre sont les grands conservateurs et les meilleures conditions pour la récupération. Celui qui désire changer ses habitudes doit être patient. Les raccourcis en vue du soulagement sont toujours des palliatifs. Il vous faudra un commencement. Vous échouerez. Mais vous essayerez de nouveau. Vous échouerez plus d'une fois, mais vous devez persister. Comme un enfant qui apprend pour la première fois à marcher, chaque fois que vous tomberez vous vous relèverez et vous essayerez de nouveau. Si vous persistez dans vos efforts vous finirez par réussir. »

Il est très important de ne pas se décourager, si dès le début on a cédé à la tentation de manger ceci ou cela ou de boire telle ou telle boisson nocive. Le plus difficile c'est le premier pas. Ensuite, il ne faut pas relâcher son attention. Les chutes et les rechutes sont dans l'ordre des choses. Personne n'est un saint ni un surhomme. Nous avons tous nos faiblesses et il faut compter avec elles. L'important c'est d'avancer toujours dans les bonnes habitudes, de ne jamais s'arrêter.

Par ailleurs, certains font le décompte des mauvaises habitudes qu'ils ont arrêtées, mais se gardent bien de penser à toutes celles qu'ils ont gardées encore. Or il ne faut pas regarder derrière soi, toujours devant. « Corrigez tout votre mode de vie et ne vous attendez pas à atteindre votre but par une correction partielle. Tous les jours je rencontre des gens (ou ils m'écrivent) qui ont tant de vertus qu'ils ne sont pas à même de reconnaître leurs très petits vices qui les tuent à petit feu. Ils me diront qu'ils vivent hygiéniquement à **90 %**, puis ils me demandent : Pourquoi suis-je malade ? Pourquoi je ne me rétablis pas ? Ils pensent que si 10 % de leur vie est mauvais, cela ne devrait pas compter. Bien sûr, ils exagèrent toujours en leur propre faveur en ce qui concerne la proportion exacte de leur vie saine. Or, quand nous disons que pour se remettre il faut éliminer *toutes* les causes de la maladie, nous ne voulons pas dire par là qu'on peut pratiquer toutes les vertus sauf une seule. »

Chevilles enflées : Ceux qui abusent de nourriture après le jeûne auront les chevilles enflées. Il suffira de jeûner 24 heures ou de modérer les quantités.

CHAPITRE 22

LES CURES DE JUS ET AUTRES

Certains praticiens utilisent les cures uvaies où les patients prennent chaque jour 1 à 2 kg de raisins et rien d'autre durant 14 ou 21 jours. D'autres utilisent les cures de jus d'oranges ou de pamplemousses. Nous avons entendu aussi parler des cures de bananes fraîches pour maigrir ou simplement des cures de fruits.

Celles qui mangent chaque jour 10 à 20 bananes et qui maigrissent en conséquence prouvent que les bananes fraîches sont empoisonnantes contrairement aux bananes séchées. Ceux qui font la cure de raisins durant 21 jours finissent par détraquer leur système nerveux et altérer leur sommeil. Toutefois, les cures de fruits sont en général utiles car elles représentent une diminution sensible par rapport au volume total d'aliments qu'on ingérait auparavant. Ce n'est pas l'aliment en particulier qui est bénéfique, mais la réduction alimentaire effectuée par ce biais. Cette réduction soulage tous les organes et plus on se rapproche du jeûne total, mieux on agit. L'élimination se poursuit au plus fort quand on applique le jeûne le plus total. La moindre parcelle alimentaire retarde l'élimination en déviant les énergies vers la digestion.

Aucun aliment en soi n'a de propriété éliminative. Les aliments n'aident pas à éliminer. Quand on prend des pruneaux trempés, on obtient un effet de laxatif léger. Ce ne sont pas les pruneaux qui ont un effet laxatif ou d'élimination, ce sont les intestins qui les rejettent car les pruneaux contiennent un poison que le foie n'arrive pas à neutraliser. — Les pruneaux n'aident pas à éliminer, ils sont eux-mêmes éliminés. L'élimination véritable n'est pas un simple videment intestinal. Elle se passe au niveau des cellules de l'organisme. Ces cellules rejettent dans le sang leurs déchets. Le foie, qui est le laboratoire du corps, neutralise, s'il peut, ces déchets pour les rendre éliminables. Et enfin, les reins, à l'aide d'un système spécial filtrent le sang et le débarrassent de ces déchets qui sont déversés dans la vessie pour être urinés. Voilà en quoi consiste l'élimination. Ceux qui confondent évacuation et élimination sont condamnés à ne rien comprendre aux processus de l'organisme.

D'autre part, cette élimination qui se passe surtout au niveau des cellules, nous venons de le dire, nécessite pour s'accomplir de l'énergie nerveuse. Or cette énergie nerveuse est fournie par le système nerveux. Tout travail, qu'il soit musculaire, digestif, sexuel, mental, dépense de l'énergie nerveuse. Il s'ensuit que l'absorption de n'importe quel aliment use de l'énergie au lieu d'en donner, comme première étape. Une cure de raisins, une cure d'oranges

ne peuvent pas aider l'élimination par elles-mêmes. Elles pourraient favoriser l'élimination dans la mesure où elles constituent une réduction alimentaire, mais pas par elles-mêmes. En effet, les aliments n'ont pas de propriétés d'élimination.

« Il n'y a rien qui puisse remplacer le jeûne, écrit Shelton. De multiples tentatives ont été déployées pour trouver des remplacements satisfaisants pour ce processus normal et naturel, mais aucun n'a donné les résultats voulus, aucun n'a été aussi efficace que le jeûne. En effet, introduire des substances nutritives dans le corps, même si ce n'est que des jus de fruits et de légumes, n'est pas jeûner : c'est plutôt retarder le travail que le corps accomplit de manière si efficace quand il n'est pas alourdi par des matières nutritives.

« L'idée selon laquelle les jus contiennent des vitamines et des sels minéraux alcalins qui servent à "alcaliniser" le corps, qu'ils peuvent être employés comme *médicaments*, représente une autre introduction du système médicamenteux dans le domaine de la nutrition.

« Dans un siècle où tout le monde réclame un régime pour guérir telle ou telle maladie, on pourrait croire qu'il est fou de recommander le jeûne, le repos au lit et l'abandon des habitudes énervantes comme mesures suffisantes pour permettre au corps de se rétablir de lui-même. Tant de praticiens recommandent et prescrivent des "cures d'élimination" et des régimes "curatifs", et tant de gens les suivent, mais si les résultats sont souvent satisfaisants, ils sont rarement pleinement satisfaisants. Pourquoi ? Parce que les aliments ne sont pas des *remèdes* et les prescriptions d'aliments particuliers pour guérir telle ou telle maladie sont des erreurs à la base.

« Bien sûr qu'il est important de savoir quels sont les meilleurs aliments, comment les combiner, les préparer, mais il n'en est pas moins important de savoir quand il ne faut pas manger !

« Or, ce n'est que lorsque le corps a excrété les toxines accumulées, rétabli l'énergie nerveuse normale et qu'on a corrigé les habitudes de vie du patient, qu'on peut le déclarer rétabli. Les aliments ne possèdent pas de propriétés éliminatives ou *médicinales*. Ils ne conservent pas l'énergie nerveuse, ni ne la rétablissent. Ils ne corrigent pas les habitudes de vie. Le corps excrète et possède des organes spécialement conçus dans ce but. Ces organes accomplissent bien leur travail quand ils sont bien pourvus d'énergie nerveuse. Or les éléments nutritifs ne peuvent excréter la toxémie, ni restaurer l'énergie nerveuse, ni enfin corriger les habitudes mentales et physiques. »

Dans la cure uvale, les raisins n'ont aucune vertu par eux-mêmes. Ils n'ont aucune propriété éliminative, ni curative. Ils reposent simplement la digestion car ils réclament moins d'efforts digestifs que les repas courants. N'importe quel fruit ou légume cru pris en petites quantités repose la digestion et permet à l'élimination de s'accélérer. Et si l'on ne mange pas du tout, c'est encore mieux car c'est le repos *total* de la digestion.

Les carences.

N'ayant pas étudié la question des carences à fond, certains praticiens naturopathes craignent que le jeûne n'accentue les carences. Ils en sont ainsi

venus à recommander de jeûner, mais en prenant des jus ou des vitamines ou des oligo-éléments. Erreur. Erreur.

Le jeûne ne provoque pas de carences. Sauf quand il est poursuivi au-delà de la limite dangereuse de l'inanition, après épuisement total des réserves. C'est plutôt le contraire qui se produit. En effet, le jeûne permet au corps de combler ses carences ! C'est ainsi que les anémiques voient après un jeûne le nombre de leurs globules rouges devenir normal, alors qu'aucun médicament à base de fer, ni aucun extrait de plantes naturelles n'avaient pu les guérir. Que s'est-il passé ? Leur pouvoir d'assimilation s'est amélioré et ils ont pu profiter des réserves de fer qu'ils possèdent en stock. C'est une question d'assimilation. La toxémie empêche une bonne assimilation et le jeûne élimine la toxémie. Un organisme purifié assimile bien. Un organisme engrassé n'assimile rien. L'anémie ne provient pas d'une carence en fer du régime, mais d'un mauvais pouvoir d'assimilation.

Bien sûr, écrit Shelton, « des études et des expériences nombreuses ont montré sans l'ombre d'un doute l'existence de certaines maladies causées par des carences alimentaires — carence en vitamines, en sels minéraux, en acides aminés, etc. Or ces études ont montré qu'il existe deux causes fondamentales dans l'évolution des maladies par carence :

- 1) un régime carencé en certains éléments essentiels de la nutrition ;
- 2) l'échec de l'organisme qui n'arrive pas à assimiler les éléments nutritifs présents dans le régime consommé.

Le premier cas est une carence *primaire*, le deuxième une carence *secondaire*. Ce sont surtout des carences secondaires qu'on rencontre dans nos pays, mais on a perdu de vue tout cela et l'on cherche vainement à remédier à cet état en gavant les malades de vitamines, de sels minéraux et de protéines.

« On prescrit ainsi de l'huile de foie de morue, de la levure alimentaire, des pilules de vitamines, des concentrés de sels minéraux, des aliments protidiques concentrés et un tas d'autres substances à des hommes, des femmes et des enfants qui souffrent, non pas d'un régime carencé, mais d'une assimilation défectueuse qui ne leur permet pas de profiter des éléments présents dans leur alimentation. Mais s'ils n'arrivent pas à assimiler les aliments consommés, comment la suralimentation les aidera-t-elle ? Ce dont ils ont besoin, ce n'est pas de plus de nourriture, mais d'un pouvoir d'assimilation plus grand. La suralimentation ne procure pas un meilleur pouvoir d'assimilation.

« Le repos de l'appareil digestif, celui de tout le mécanisme de la nutrition permettront au corps d'utiliser les aliments ingérés. Mais si, à cause d'un embouteillage nutritif ou d'une assimilation paralysée, le corps ne peut pas s'approprier les aliments porteurs de vitamines, le jeûne lui permettra d'en tirer le plein profit. Procurez au corps, par le repos, la force de travailler, et le travail sera fait aisément. »

Toutes les diètes de fruits ou d'autres aliments ont un grand désavantage sur le jeûne c'est qu'elles entretiennent la faim, tandis qu'avec le jeûne la faim disparaît dès le début. Il est plus facile de jeûner que de manger peu. Thomson recommande un régime sans liquides, qui comprend 1 200 g par jour. Il a obtenu ainsi des résultats merveilleux, nous n'en doutons pas. C'est

d'ailleurs la méthode courante qu'il utilise dans son institution à Edimbourg en remplacement du jeûne. Le jeûne est sûrement plus rapide dans ses résultats.

Shelton, toujours radical dans ses raisonnements et dans ses expériences, n'a aucune sympathie avec ces diètes et ces demi-jeûnes. « Dès le début de l'expérience américaine dans le domaine du jeûne, écrit-il, on a découvert que les repas minuscules, selon l'expression du Dr Page, ne procurent pas les mêmes résultats que le jeûne total. Dans un article publié en 1850 le Dr Kittredge de Boston, U. S. A. qui avait abandonné la pratique médicale pour embrasser la pratique hygiéniste, nous relate ses expériences avec le jeûne : dans cet article, il dit ceci : même le régime le plus faible et le moins stimulant est nocif, je le sais par expérience. En effet, à deux reprises j'étais malade et j'ai eu ainsi l'occasion de comparer les deux méthodes. Un jour je prenais une légère bouillie passée et le second jour je jeûnais. Invariablement, je me sentais mieux quand je jeûnais et pourtant j'avais de l'appétit tout le temps. »

Il est évident qu'avec une fièvre, même légère, la moindre parcelle de nourriture ou de liquide autre que l'eau aggrave l'état du malade. Seul le jeûne total peut rapidement faire tomber la fièvre. Mais surtout ne pas rompre le jeûne quand la fièvre tombe, mais attendre au moins 2 jours encore, sinon la fièvre revient. En effet, quand la fièvre tombe, cela signifie que le corps est partiellement désintoxiqué au niveau de tolérance et pas plus. Il faut nettoyer encore plus bas pour ne pas déclencher le mécanisme de la fièvre.

Plusieurs années par la suite, le Dr Charles Page avait lui aussi abandonné la pratique de la médecine pour celle de *l'hygiénisme*. Il a souligné le fait que les repas minuscules et les diètes ne sont pas du jeûne. L'expérience de ces deux médecins a été confirmée par un grand nombre de personnes très compétentes.

« Le Dr Kittredge souligne qu'une alimentation, même légère, augmente les souffrances du malade. Prenez un cas d'érysipèle. Dès que vous lui donnez le moindre repas solide ou liquide, ses symptômes s'aggravent, maux de tête, rougeurs, etc. J'ai jeûné une fois 10 jours dans une condition similaire, ne prenant que de l'eau malgré un appétit féroce. Mon état s'est tout de suite amélioré, mais dès que je prenais la moindre parcelle de nourriture les symptômes s'aggravaient. Voilà 20 ans que je suis convaincu de la nocivité de donner quoi que ce soit dans les cas de fièvre et d'inflammation... Je trouve que le malade s'améliore dans la mesure où il est strict à appliquer mes recommandations de ne pas manger. Je reconnais, bien sûr, que des gens très malades, en grand nombre, peuvent se remettre avec du bouillon et même avec des médicaments. Mais je suis d'avis qu'ils se remettent malgré cela et non à cause de cela. »

Il est évident que dans les cas de maladies aiguës, fièvres, inflammations, douleurs violentes, etc., le jeûne est le seul remède digne de ce nom.

Macfadden recommande le jeûne partiel, c'est-à-dire le demi-jeûne dans plusieurs conditions chroniques, jamais dans les cas aigus. Par contre, le Dr Nichols déconseille fortement le demi-jeûne pour les cas de dyspepsie chronique. « Pas un atome de nourriture ne doit être pris, écrit-il, jusqu'à

la guérison totale. Jeûnez et buvez de l'eau : voilà tout ce dont on a besoin pour rétablir l'appareil digestif. »

De son côté, Densmore considérerait la pratique de donner des repas minuscules aux fiévreux comme très imprudente, tout aussi bien que celle de leur donner des jus de fruits. En effet, les jus de fruits contiennent des sucres et des acides qui aggraveront souvent la fièvre. « Il ne faut absolument rien donner au malade, écrit Densmore qui se réfère à Trall, Shew, Nichols et Page. Il faut faire confiance à la nature et dans la plupart des cas l'appétit fait totalement défaut dans les cas aigus.

A tous ceux qui utilisent les jus de fruits à la place du jeûne, le Dr Tilden conseille dès 1927 l'abandon de cette pratique. « Il est prouvé, dit-il, que durant le jeûne n'importe quelle nourriture solide ou liquide entrave l'élimination et le fonctionnement efficace des organes d'excrétion. » En effet, l'excrétion augmente quand l'alimentation est réduite et elle augmente au maximum quand on ne prend aucun aliment.

« Je suis d'accord avec le Dr Tilden, écrit Shelton, quand il dit qu'il ne croit pas dans les jus de fruits pris toutes les deux heures, ni dans n'importe quel autre aliment. Pourquoi se gaver en jus ?

« Les cures alimentaires sont aussi erronées que les cures médicamenteuses. Et juste avant sa mort, il réaffirma cela en ces termes : ni jus de citron, ni jus de fruits. Rien. De l'eau seulement ! » Le Dr Tilden est mort en 1939.

« Les fruits, fait remarquer Shelton, sont des aliments très nutritifs. Et quand on dit qu'on fait un jeûne fruitarien, on oublie volontiers le fait qu'on ingurgite une énorme quantité d'éléments nutritifs. Il est donc sûr qu'un tel régime ne peut être qualifié de jeûne. En effet, le jus d'orange contient environ 100 g de sucre dans 800 g de jus. Et certaines oranges sont tellement douces qu'on aurait tendance à croire qu'on leur a ajouté du sucre. Les fruits sont riches en vitamines et en sels minéraux et certains contiennent beaucoup de protides comme l'avocat, la banane, les dattes, etc. Un jus de fruit ou un fruit n'est pas un jeûne. C'est un régime qui peut être très nourrissant. Je connais beaucoup de gens qui gagnent aisément du poids sur un régime de fruits, pas spécialement doux.

« Au fait, conclut Shelton, rien ne remplace le jeûne. »

A notre avis, cette conclusion est trop hâtive et ne laisse pas la place à un peu de souplesse et un peu de nuances dans la pratique. Entre le jeûne absolu et l'alimentation, il y a sûrement de la place pour toute une gamme de demi-jeûnes que nous trouvons très utiles pour le praticien. En effet, des situations difficiles peuvent surgir en cours de jeûne, qui ne peuvent être résolues que par l'introduction de certains éléments alimentaires. Il faut naturellement tenir compte des principes et ne pas flancher sur ce point.

Les cas qui nécessitent un assouplissement du jeûne se résument ainsi :

1) les obèses qui ne perdent plus de poids après 20 à 30 jours de jeûne intégral. On a avantage dans tous ces cas à introduire dans l'eau de boisson un doigt de jus de carottes. L'idée est de fournir des vitamines qui commencent à faire défaut et qui sont nécessaires pour la digestion de la graisse. On remarquera que la perte de poids reprend alors que le poids était stationnaire depuis plusieurs jours ;

2) ceux qui jeûnent depuis 20 ou 30 jours et qui ont une difficulté à

boire l'eau en la trouvant mauvaise. A ce moment, au lieu de couper le jeûne, il est préférable de le poursuivre en colorant l'eau de boisson avec une cuillerée à soupe de jus. Ne pas varier les jus pour ne pas exciter l'appétit ni l'imagination. De la sorte, les jeûneurs déshydratés arrivent à boire l'eau sans difficulté. A ce stade du jeûne, le risque de déshydratation est grand ;

3) ceux qui ne présentent aucun signe extérieur de désintoxication après 30 jours de jeûne. Cela est peut-être dû à l'épuisement de leurs réserves. Leur haleine et le goût de leur bouche ne sont presque pas mauvais. Et cela dure depuis une ou deux semaines. En atténuant le jeûne, pas trop, on remarque que la bouche devient plus mauvaise ;

4) ceux qui ne peuvent pas supporter de fortes éliminations comme les vrais cardiaques, les vrais tuberculeux, etc. Une ou deux pommes par jour atténueront le jeûne ;

5) ceux qui se rapprochent dangereusement de l'inanition avec un poids trop faible ;

6) les vieillards ;

7) ceux qui ont des coliques. A ce moment, on a avantage à rompre le jeûne et à le reprendre dès que les intestins se seront dégagés. C'est un entracte ;

8) Celui qui a peur de jeûner peut toujours commencer par un demi-jeûne jusqu'à ce que l'idée mûrisse dans son esprit.

D'autres cas peuvent se présenter qui nécessitent du doigté de la part du praticien. Le jeûneur n'est en aucun cas qualifié pour juger par lui-même et commettra la plupart du temps des erreurs de jugement par manque d'expérience et de connaissances dans ce domaine.

CHAPITRE 23

LES QUATRE FORMES DE JEUNE DANS LA VIE ET L'ACTION

Des pages immortelles ont été écrites par le Dr H. M. Shelton. Nous ne pouvons faire mieux que de les traduire textuellement et sans changer une seule virgule. En termes parfaitement physiologiques, il met l'accent sur l'idée exacte, comme nous aurons encore une fois l'occasion de l'observer dans ce chapitre.

« Le jeûne peut être qualifié véritablement de processus physiologique ou biologique par lequel les organismes vivants font face aux cas d'urgence de la vie pour les aider à les résoudre avec bonheur. » Quels sont ces cas d'urgence ? La maladie, bien sûr, mais ce n'est pas tout. Entre la santé parfaite et la maladie, il y a toute une gamme de conditions qui nécessitent une parade. Et c'est là où le jeûne peut être très précieux comme moyen d'action.

En effet, « chez les animaux inférieurs, le jeûne est utilisé bien plus fréquemment dans la santé que dans la maladie — durant la métamorphose, l'estivation, l'hibernation, quand les aliments font défaut, etc. ». Mais ce n'est pas le plus important, comme on le verra un peu plus loin.

« Qui devrait jeûner ? demande Shelton. Il y répond par une autre question : « Mais qui donc ne devrait jamais jeûner ? » Personne, absolument personne. Le jeûne est un moyen d'existence d'une rare utilité dans la santé. En effet, « il n'existe pas un moment de la vie où le jeûne n'est pas utile. Bien sûr, il existe des conditions où le jeûne ne devrait pas être entrepris sans surveillance qualifiée, d'autres où il ne doit pas être trop prolongé, mais ces conditions n'empêchent pas que tout le monde dans la vie civilisée puisse profiter d'un jeûne occasionnel. »

« Point n'est besoin d'être bien malade pour profiter d'un jeûne, ni de souffrir d'une affection chronique à la mode pour l'utiliser. A moins d'avoir la santé parfaite, à moins que les conditions de vie et les habitudes soient telles qu'elles puissent maintenir cette santé parfaite, il y aura des occasions innombrables où le jeûne sera très utile. »

1. — LE JEÛNE HEBDOMADAIRE.

Certains ont pris l'habitude de jeûner chaque lundi sinon un jour particulier par semaine. On en prend vite l'habitude. On saute ainsi le repas du matin, et celui du midi pour manger le soir légèrement. On peut continuer ses occupations normales ou se reposer.

Thomson préconise que ce jeûne soit à cheval sur deux jours, c'est-à-dire de commencer par rater le repas du soir, puis celui du matin suivant.

Chacun fera comme bon lui semble et choisira le jour qui lui semble le plus propice.

On peut boire de l'eau ou ne rien boire du tout. Il est parfois préférable de choisir le jour où on est le plus occupé pour ne pas penser à la nourriture. Toutefois, à l'heure du repas il vaut mieux se coucher ou s'occuper pour éviter que l'esprit ne s'attarde trop sur le repas sauté. Tout est dans la tête. Il faut contrôler ses idées. Cette routine est très facile à adopter. En effet, l'homme est une créature de routines et d'habitudes fixes.

Le jeûne ne doit pas être considéré comme un remède à la gloutonnerie, c'est-à-dire un prétexte pour vous permettre de pratiquer cette gloutonnerie toute l'année.

Le programme de jeûner aujourd'hui pour se gaver demain n'est pas meilleur que celui de se remplir de beaucoup d'aliments nourrissants. Si vous voulez vivre de cette façon désordonnée, vous aurez besoin de jeûner souvent. Vous serez comme la femme obèse qui jeûne et qui perd 10 kg, puis qui recommence à manger et qui gagne 12 kg ! Elle jeûne à nouveau puis recommence de nouveau à manger de plus belle. Que gagne-t-on par un tel programme ? Pourquoi perdre du poids si on doit en reprendre dès que le jeûne est coupé ?

De la même façon, pourquoi jeûner et se purifier si on a l'intention par la suite de manger de telle façon qu'on bâtit de nouveau la toxémie ? Pourquoi jeûner jusqu'à ce qu'un ulcère se cicatrise pour produire un autre ulcère ? Le jeûne est un processus remarquable de la nature quand il est utilisé intelligemment, il est très utile mais c'est une épée à double tranchant. En effet, quand on l'applique mal, il peut causer beaucoup de tort. La vie humaine ne devrait pas être une série interminable de festins et de jeûnes. Ceux qui mangent une nourriture simple, sans assaisonnements, entière et saine, trouveront qu'ils ont besoin de jeûner moins que ceux qui mangent trop ou qui usent d'assaisonnements, d'aliments raffinés et bien cuits, si courants de nos jours.

2. — LE JEÛNE ANNUEL.

« C'est ainsi qu'un jeûne annuel, effectué dans des conditions appropriées, sans être un long jeûne, représente une vacance physiologique plus profitable à l'individu que les vacances ordinaires. Je connais, en effet, une étudiante qui se fatigue énormément toute la semaine avec les cours et qui n'arrive pas à retrouver toute sa vigueur dans le repos hebdomadaire du samedi et du dimanche, nettement insuffisant pour la remettre en état. Mais quand elle jeûne tout le week-end, elle est remise sur pieds et prête à attaquer une autre semaine de dur travail. Le jeûne semble avoir plus de valeur pour restaurer l'énergie que le simple repos physique. Cela semble aussi confirmer les expériences du professeur Anton Carlson avec les joueurs de football. A première vue, le jeûne comme moyen de récupération semble être une idée insensée, mais l'expérience révèle qu'il est très utile dans ce domaine. Cela le rend, sous certaines conditions, utile comme partie d'un programme de préparation en vue d'une activité nouvelle. »

Les meilleures vacances ne sont pas celles qu'on passe à la mer ou à la

montagne et d'où on revient plus fatigué qu'avant. Ce sont celles qu'on a passées à jeûner au lit pour récupérer les énergies perdues dans une année de travail dur. Avec le jeûne, la récupération de l'énergie est totale sous certaines conditions bien sûr. De plus, le jeûne est supérieur au simple repos physique, car il n'y a que le jeûne qui vous oblige à garder le lit pour vous reposer. La plupart des gens qui mangent sont incapables de garder le lit pour se reposer convenablement. Si l'on veut vraiment profiter de ses vacances, restaurer son énergie et retrouver ses forces, il ne faut pas chercher à la montagne, ni à la mer un lieu de villégiature, mais un lieu pour jeûner sous une surveillance compétente.

Chaque année, nous recommandons un jeûne moyen de 10 à 15 jours au maximum pour l'entretien et la récupération des forces. Pourquoi attendre de tomber malade pour prévenir le mal ? La vie civilisée nous impose des tensions trop nombreuses pour que notre santé puisse demeurer parfaite toute l'année. Les vacances sont nécessaires, mais pas pour se fatiguer, s'agiter, courir, veiller, prendre des bains de mer froids ou aller en montagne où l'oxygène est rare. Signalons en passant que les bains de mer sont nocifs pour la santé à cause de la différence de température qui occasionne une déperdition inutile d'énergie. C'est une dépense non compensée, tandis que l'exercice est une dépense compensée. L'homme n'est pas un poisson à sang froid. Son milieu naturel est l'air et non l'eau froide. Les piscines chauffées sont plus acceptables.

De plus, si les bains de soleil sont profitables modérément, ils sont très nocifs si on en abuse. Le bronzage de la peau est une protection pour empêcher les rayons de pénétrer en trop grande quantité à l'intérieur et de causer du tort au corps. En physique, nous avons appris que les couleurs foncées absorbaient la chaleur, tandis que le blanc la reflétait. Donc pour profiter des rayons du soleil, il ne faut pas arriver au bronzage. Quand on est bruni par le soleil, on n'en profite plus.

Tous les sports pratiqués en période de vacances sont bons, mais jamais jusqu'à l'excès, ni au surmenage. La marche modérée est très utile, mais nous sommes opposés aux longues marches.

3. — SAUTER UN REPAS OCCASIONNEL.

Si le jeûne hebdomadaire est facile à suivre, étant donné que l'être humain prend facilement des habitudes et se plie aisément aux routines, plus précieux encore est le jeûne qui consiste à sauter un repas de temps en temps, quand on en a besoin. En effet, dans la vie courante rien n'est régulier et toujours uniforme. Les jours passent mais ne se ressemblent pas. Un jour c'est un examen qu'on doit passer ou une entrevue qu'on doit subir avec son patron. La tension nerveuse est considérable. Aucune digestion n'est possible dans ces conditions-là et il vaut mieux sauter le repas. En effet, si on mange, le repas sera mal digéré et occasionnera des fermentations qui rendront l'esprit vaseux. Aucune clarté d'esprit n'est possible avec un estomac barbouillé. La concentration devient impossible et les idées confuses. Le fait de sauter ce repas permet de se concentrer et d'avoir les idées claires. Les solutions les meilleures se présenteront d'elles-mêmes à l'esprit.

Quand on reçoit une bonne tuile sur la tête, une mauvaise nouvelle, quand on est en butte à une contrariété, comme cela est très fréquent dans notre vie agitée, les sucs digestifs sont inhibés, la bouche devient sèche, la digestion est entravée. La moindre parcelle de nourriture empoisonne le corps.

Quand vous voyez une tempête venir de loin, quand vous allez au-devant d'un tourbillon, sautez le repas — cela vous aidera à faire face à vos ennuis et vous serez en meilleure condition pour lutter. La moindre parcelle de nourriture à ces moments dévierait les énergies vers l'estomac et vous serez à plat, incapable de réagir, perdu, par terre.

J'avais un confrère qui avait l'habitude de jeûner au moment de la correction des épreuves. Il disait que cela lui permettait d'avoir l'esprit plus clair et les yeux plus vifs à dénicher les coquilles qui se glissent souvent dans les textes préparés par le typographe.

Si vous avez une compétition ou un grand effort physique à fournir, sautez le repas et vous serez en meilleure forme pour l'accomplir. Ne faites pas comme ces coureurs cyclistes ou ces nageurs que l'on voit boire du lait ou autre chose durant leur course. Les boissons et les aliments pris quand on fait un grand effort physique ne sont pas digérés car le sang se trouve ailleurs qu'à l'estomac. Alors, ils fermentent et empoisonnent le corps et le sportif voit ses forces diminuer sensiblement. Pour qu'une boisson ou un aliment puissent donner des forces, il faut qu'ils soient digérés, absorbés et assimilés. Or cela prend des heures et même une partie de la journée : 15 à 18 heures en tout.

Si vous avez du chagrin, des soucis, des préoccupations, des émotions fortes, de la haine, de la jalousie, de la rancune, ou même un grand amour, alors vous avez avantage à sauter un repas. Si vous êtes tiraillé, pour prendre une décision rapide, entre diverses situations qui vous harassent, alors sautez un repas et votre esprit sera plus clair et plus serein.

Pour manger, il faut être calme, serein, heureux, détendu, tranquille, sinon il faut sauter le repas.

« La demande de nourriture peut être capricieuse, c'est-à-dire qu'elle vacille entre une forte demande et une demande insignifiante, entre un appétit féroce et un manque total d'envie de manger. Dans ces conditions, devons-nous fournir au corps le même nombre de calories, quelles que soient les circonstances ? L'on peut être vigoureux ou exténué de fatigue, doit-on manger de la même manière dans ces deux conditions ? L'on peut être de bonne humeur et heureux, l'esprit calme, ou bien furieux, en colère avec du remords et malheureux. Doit-on manger les mêmes quantités de nourriture dans ces deux états émotifs ?

« Quand le corps est très fatigué et que l'esprit est très troublé, la capacité de digestion est réduite considérablement. On peut être sûr que si l'on mange bien dans ces conditions on aura des ennuis. Si vous êtes fatigué, reposez-vous. Ne mangez jamais si vous ne pouvez goûter pleinement votre nourriture. Si vous sentez des rongements dans votre estomac, attendez d'être à l'aise avant de manger. »

Bien sûr, quand on est très fatigué, ce n'est pas le moment de manger. Il faut sauter le repas et si possible s'étendre et se relaxer. Aucune digestion n'est possible durant les périodes de grande fatigue physique ou mentale.

« Il est grand temps de porter notre attention davantage sur les processus par lesquels on s'approprie la nourriture que sur les aliments eux-mêmes. Il est temps de cesser de se concentrer sur les aliments qu'on ingurgite car avant de manger il faut être sûr de pouvoir s'approprier les aliments. Que gagne-t-on à faire passer uniquement les aliments à travers l'appareil digestif si on ne les digère pas et si on ne les assimile pas ? »

Cette erreur est commise par la plupart des écoles de naturopathes. En effet, elles insistent trop sur la qualité des aliments biologiques que les adeptes sont censés manger et pas assez sur les conditions propices à la bonne digestion. Il ne suffit pas de manger des aliments biologiques pour s'assurer de leur digestion.

« Manger tous les jours un nombre théorique de calories ne garantit pas qu'on tirera toutes ces calories des aliments consommés. En effet, si les aliments fermentent dans notre appareil digestif, nous n'en tirerons aucune calorie. Manger beaucoup d'aliments protidiques qui se putréfient dans notre estomac ne nous permet pas d'en tirer les acides aminés nécessaires. Manger des aliments riches en vitamines ne permet pas de profiter de ces vitamines quand ces aliments pourrissent dans notre tube digestif. Ainsi quand on mange selon des besoins théoriques au lieu de tenir compte du pouvoir effectif de digestion et d'assimilation, et qu'on continue de la sorte longtemps, on va au-devant d'ennuis certains. »

Tant de facteurs peuvent favoriser ou entraver la digestion. Les poisons comme le chocolat, l'abus de protides, les mauvaises combinaisons, les épinards, les pruneaux, les prunes, les abricots empoisonnent suffisamment le corps pour diminuer sensiblement son pouvoir digestif durant quelque temps après ces erreurs. A ces moments-là, les meilleurs aliments sont mal digérés et mal supportés. Il ne faut pas incriminer ces aliments, mais ce qu'on a fait la veille. Ainsi, quand on saute un repas, on rétablit la situation.

Je me souviens que l'hiver passé, j'avais mangé tous les jours un saladier entier d'épinards crus. Ma digestion s'était altérée tellement que je ne pouvais plus digérer les repas habituels, même quand je diminuais la quantité. Il m'avait fallu arrêter de manger tant d'épinards pour retrouver mon pouvoir digestif normal. De plus, en sautant un repas de temps en temps, cela m'avait aidé à rétablir la situation.

Bien sûr, si la faim revient avant l'heure du repas, on peut toujours prendre une figue, 2 dattes ou une petite pomme.

« On a observé, écrit Shelton, les animaux jeûner dans une variété d'états émotifs — par exemple les états émotifs qui inhibent la digestion tout autant que la douleur, les irritations, l'inflammation et la fièvre. Il est important que l'homme sache, comme c'est le cas pour les animaux, que lorsqu'il se trouve dans un état de tension émotionnelle, les fonctions digestives sont inhibées et qu'il peut éviter les désagréments et les complications de l'indigestion en sautant un ou plusieurs repas jusqu'au rétablissement de l'équilibre mental.

« Ayant appris ces faits, l'étudiant en physiologie ferait mieux de garder en tête les réactions physiques les plus simples suivant les tensions émotionnelles. Il sera ainsi mieux préparé pour poursuivre l'étude des causes émotionnelles et les comprendre davantage. Ensuite, par une application appro-

priée de ces connaissances, il sera capable d'aboutir à des conclusions définitives et concrètes.

« Il pourrait, par exemple, comprendre que moins de tort résulterait de la digestion d'un repas léger entravée que si ce repas est lourd. Il serait à même de comprendre qu'un repas non digéré de viande et de farineux provoquera plus d'empoisonnements qu'un repas de fruits. Il pourrait apprendre que pour éviter certains désagréments, il faut à certains moments sauter le repas. S'il anticipe un choc pour son système nerveux ou si un choc est inévitable, il trouvera qu'il est bien plus aisé de faire face à la situation avec un estomac plutôt vide que plein.

« Quand on est agité, écrit encore admirablement Shelton, quand on traverse un tourbillon mental, quand on n'arrive pas à s'adapter aux circonstances qui se présentent, quand on ne possède pas le pouvoir de se relever instantanément après chaque choc émotionnel, on pourrait tout au moins contrôler son ingestion de nourriture par l'exercice de ses connaissances et de sa volonté. En effet, en inhibant les fonctions de la vie — la sécrétion et l'excrétion — les complexes psychiques chroniques bâtissent la maladie chronique. Alors, ou nous nous débarrassons de nos *maladies imaginaires*, nous cessons de nous apitoyer sur nous-mêmes et arrêtons nos gémissements intérieurs, ou nous apprenons à contrôler notre alimentation. Cette simple prescription comporte bien plus qu'à première vue elle ne semble avoir. En effet, sauter un ou plusieurs repas juste le moment qu'il faut — « au moment psychologique » — pour éviter l'indigestion et l'empoisonnement qui en découleraient, contribuera davantage à préserver la santé que presque tout autre chose qu'on voudra bien nommer. »

Quand nous sommes imbriqués dans une situation inextricable, nous avons besoin de tous nos esprits pour nous en sortir. Or la clarté d'esprit nécessaire dans une telle situation ne peut être garantie que si le sang n'est pas dévié vers l'estomac. Quand l'estomac est plein, le sang s'y concentre pour la digestion et aucune activité mentale sérieuse n'est possible. Souvent, l'esprit est vaseux, alourdi, manque d'imagination et d'initiative. Parfois, c'est aussi le pessimisme, la mélancolie et l'énervement. En cas de danger, la nature vous coupe l'appétit, comme pour diriger toutes ses énergies vers des tâches plus vitales.

Si vous devez conduire votre voiture, vos réflexes seront plus rapides quand vous sautez le repas. De toute façon, avec l'estomac plein il y a toujours un risque d'accident car les centres nerveux ne sont pas irrigués convenablement, le sang étant attiré vers l'estomac. A la rigueur, une pomme peut calmer la faim jusqu'à l'arrivée à destination.

« Notre règle d'or pour manger, conseille Shelton, a depuis longtemps été la suivante : si vous n'êtes pas à l'aise mentalement et physiquement d'un repas à l'autre, sautez le repas sinon modulez-le en quantité. (A. M.). C'est ainsi que l'individu bien-portant, quand il mange trop ou qu'il mange dans la fatigue et la surexcitation, ressent des désagréments après le repas ; il lui serait bon de sauter le repas suivant. Si vous avez des soucis, de la peur, de l'anxiété, du chagrin, un conflit interne ou d'autres tensions émotives, sautez un ou plusieurs repas. »

« Un jeûne peut être court, ce qui veut dire sauter un seul repas, ou

prolongé durant des semaines et des semaines. Un long jeûne est d'habitude sans danger, la limite étant déterminée par les réserves nutritives contenues dans les tissus du jeûneur et la rapidité de leur épuisement. Il y a certains états pathologiques qui impliquent plus ou moins un danger pour le jeûneur et qui nécessitent une surveillance étroite et qualifiée. Je ne peux pas conseiller de jeûner longtemps sans surveillance compétente. »

4. — LE JEÛNE MATINAL (OU LE SYSTÈME DEWEY).

Ce jeûne consiste à sauter le repas du matin tous les jours de l'année. En effet, on n'a pas faim le matin. De toute façon, jamais avant 10 ou 11 heures. A ce moment, on peut calmer sa faim avec une pomme.

Ceux qui affirment avoir faim le matin ne disent pas la vérité. D'abord ils se brossent les dents avec un dentifrice, ce qui n'est pas à conseiller. Au réveil, la bouche est sèche, parfois mauvaise, pâteuse et il faut la garder ainsi jusqu'à ce qu'elle devienne douce et pleine de salive d'elle-même. Ne pas la laver ni user de dentifrice. Nettoyer une mauvaise bouche le matin, c'est une tromperie car on s'imagine qu'on est prêt à manger. Une mauvaise bouche au réveil vous rappelle qu'il ne faut rien manger, c'est un obstacle naturel au repas.

Une horrible habitude consiste encore à prendre au réveil un liquide chaud dont le but évident est de laver la bouche et de dilater la gorge. Or une gorge contractée au réveil signifie « stop » à tout.

L'habitude de manger trois fois par jour est moderne, encore qu'elle n'est pas observée par tout le monde. Les enfants laissés à leur instinct ne mangent rien le matin. De nombreuses personnes ne mangent rien le matin par instinct et s'en portent mieux.

Aucune nation de l'Antiquité n'a observé cette routine de manger le matin. A l'apogée de leur gloire, les Grecs et les Romains mangeaient une fois par jour : le soir. Or ils avaient des corps d'athlètes et une santé rude. Leurs armées étaient les plus fortes. Ils pouvaient marcher durant des semaines, en portant des fardeaux très lourds, et ils coupaient le jeûne d'une figue ou deux. Leur décadence fut en bonne partie causée par les orgies alimentaires auxquelles ils se sont adonnés quand ils ont subjugué d'autres peuples. N'avaient-ils pas l'habitude de se faire vomir après un repas gargantuesque pour recommencer de nouveau à manger ?

Ensuite, Hérodote signale que les Perses, sous le général Xerxès, ne prenaient qu'un seul repas par jour.

De Moïse à Jésus, les Juifs ne mangeaient qu'une fois par jour. Les Ecritures Saintes Hébraïques mettaient en garde les nations qui mangeaient le matin.

Enfin, selon l'auteur K. Antony, les Anglais n'ont adopté les trois repas par jour que sous le règne de la Reine Elisabeth. Et selon le Major Austin, leur premier repas commençait à midi.

L'élimination se passe surtout la nuit et au réveil elle n'est pas encore terminée. Voilà pourquoi on n'a jamais faim le matin. Par contre, cette élimination se ralentit considérablement le jour et permet au sang de se consacrer à d'autres tâches comme la digestion, le travail, etc. C'est pourquoi

on n'est pas prêt à digérer quoi que ce soit le matin, ni la nuit. Alors si on mange un bon repas le matin ou la nuit, il sera digéré et empêchera l'individu de fournir le maximum de travail. En effet, le sang sera dévié des muscles vers l'estomac qui accapara toutes les énergies du corps. Aucun travail physique ou mental sérieux ne peut être entrepris avec l'estomac plein.

On s'imagine, par ailleurs, que le repas du matin donnera de l'énergie pour la journée. C'est bien le contraire qui se passe. En effet, la digestion use de l'énergie bien avant d'en donner. Et cette digestion stomacale et intestinale dure environ une quinzaine d'heures et tire du corps beaucoup d'énergie. Ce n'est que le lendemain que le corps profitera des repas de la veille.

De toute façon, le travail de la journée entrave la digestion et accapare les forces qui ne peuvent plus s'occuper convenablement de la digestion.

Les animaux se reposent ou dorment après un repas.

« Ma santé, écrit le Dr Dewey, était tellement altérée qu'un effondrement imminent semblait venir... Mais à mesure que les années s'écoulaient, je souffris de plus en plus... mes amis commencèrent, non sans anxiété, à m'entretenir de ma mauvaise mine. Par bonheur, je rencontrai un jour un vieil ami, qui par hasard pensait à ce moment aux habitudes alimentaires des pays d'Europe, où il venait de faire un voyage. Il se mit à me parler non pas de ma mauvaise mine, mais des déjeuners extrêmement légers qui sont d'usage dans tous les grands centres qu'il avait visités. L'impression que me fit sa remarque fut suffisante pour que le fait restât dans ma mémoire. Puis un matin, je me rappelai pour la première fois que, même lorsque ma santé était normale, je n'éprouvais aucun désir de déjeuner. Mais ce matin-là je ressentais un épuisement général, résultat de la dépense de force causée par une quantité de nourriture prise la veille au repas du soir sans besoin réel. Je m'abstins donc de manger ce matin et cela me procura durant cette matinée un tel bien-être corporel, une bonne humeur et une telle énergie mentale et physique que je n'avais plus été à pareille fête depuis le temps heureux de ma jeunesse — époque bénie où j'ignorais même avoir un estomac. Je mangeai mon déjeuner ce jour-là avec un plaisir extraordinaire. Ce fut une délicieuse expérience qui me parut à ce point concluante qu'immédiatement je renonçai à tout repas le matin. Les effets furent si bienfaisants sur toutes mes facultés que mes amis ne tardèrent pas à s'en apercevoir. »

« Telle est l'origine de mon système du "jeûne matinal". L'amélioration dans mon propre cas fut si instantanée et si prononcée, que je me mis à conseiller la même chose aux autres personnes de mon entourage. Et comme chacun s'empressa de faire connaître à ses amis souffrants cette oeuvre de rédemption, l'idée, d'ami en ami, se répandit au loin.

« L'impression généralement admise est qu'en se promenant au grand air ou en faisant n'importe quoi avec l'estomac vide, on risque de défaillir en route... Quelle sottise !

« Pendant un certain temps, je ne vis dans l'application de ma méthode que la guérison des désordres digestifs et l'amélioration générale qui en résulte. Dans ma conception initiale, je ne prévoyais pas que l'on pût guérir par un moyen aussi simple d'autres maladies que celles ayant leur siège dans l'estomac. Mais le fait que la suppression du repas du matin produisait une amélioration dans toutes les maladies me donna à réfléchir. Beaucoup de mes

malades maigrissent de ce régime, mais en compensation ils virent augmenter leurs forces. »

« Pendant un certain temps, je n'avais pas songé à chercher plus loin que les résultats obtenus dans la cure des maladies d'estomac. Mais un jour des nouvelles vraiment surprenantes me parvinrent de différentes sources. Des personnes vinrent à moi et m'affirmèrent avoir acquis une vision plus claire, une ouïe plus subtile, un odorat plus délicat, alors qu'elles n'avaient jamais soupçonné avoir ces sens affectés par la maladie. D'autre part, on m'informait de ce que des maladies chroniques ou locales, telles que les catarrhes bronchiques ou nasaux, des maladies cutanées, des hémorroïdes ou d'autres affections rebelles étaient en voie d'amélioration, par un effet mystérieux du nouveau régime. »

« La suppression du petit déjeuner dans mon cas personnel me dota d'une vie nouvelle. Je disposais ainsi durant mes matinées d'une énergie physique extraordinaire. J'avais l'esprit remarquablement lucide et je jouissais avec intensité des milliers de sensations agréables que la vie réserve à l'homme sain. Par contraste, je passais toujours les après-midi dans un état de lourdeur dû à une digestion plus ou moins pénible.

« Ce système des deux repas est valable aussi pour les travailleurs manuels qui disposent ainsi d'une plus grande force durant la matinée et une augmentation de leur capacité de travail. Tout récemment, par une chaude matinée, trois fermiers s'en allèrent aux champs pour cribler de l'avoine, le plus fatigant des travaux agricoles. Deux d'entre eux avaient l'estomac bien garni d'aliments nutritifs. Pendant de longues heures ils travaillèrent péniblement, transpirant à profusion et buvant de l'eau par litre, à cause de l'échauffement résultant de la digestion et de la décomposition de leurs aliments. Le troisième, ayant l'estomac vide, disposait de toutes ses forces pour manier le crible et ne dut même pas boire un seul verre d'eau. Ce fut avec la plus grande facilité qu'il tint tête à ses compagnons de travail, et lorsque vint midi, il était loin d'être aussi fatigué qu'eux.

« Un autre fermier, relate encore le Dr Dewey, avait beaucoup souffert de dyspepsie ; il constata une amélioration telle de sa santé et de ses forces après la suppression du repas du matin, qu'il lui fut possible de cribler du seigle, grain bien plus lourd que l'avoine, pendant toute une matinée avec "l'estomac vide". Par la suite, depuis le mois de décembre jusqu'au mois d'avril, il ne fit plus qu'un seul repas par jour, ce dont il retira non seulement du bien-être, mais encore une augmentation de poids. Pendant ces mois il vaqua à tous les travaux ordinaires de la ferme, tout en conduisant chaque matin pendant plusieurs heures une charrette à lait. »

« Depuis cinq ans, poursuit le Dr Dewey, un charpentier de cette ville, qui était sujet auparavant à de fréquentes maladies, se rend journellement à son atelier, situé à près d'une lieue de son habitation, sans avoir bu une seule goutte d'eau et sans rien mangé le matin. Non seulement il s'est débarrassé de ses maux, mais encore son poids a augmenté de huit kilos ! »

Il est évident que dans ces cas la nourriture ne profitait pas aux individus. L'abus ne sert qu'à empoisonner et à faire maigrir dans certains cas.

« Il y a plusieurs années, poursuit le Dr Dewey, un fermier qui n'était pas malade le moins du monde, mais qui avait pris l'habitude de manger trois

fois par jour à une table bien garnie et de prendre en outre une petite collation au milieu de la matinée, pour « s'éviter des faiblesses », supprima son petit déjeuner et sa collation du matin. Il en a été largement récompensé depuis, en échappant à de gros rhumes et d'autres dérangements. Il déclare que sa matinée est la meilleure moitié de sa journée, tant pour le dur travail corporel que pour la lucidité d'esprit. Il a gagné en poids dix kilos environ, et son cas est une énigme pour les fermiers ses amis, qui ne s'expliquent pas qu'il ne meure pas de faim : ils ne se rendent pas compte qu'il a tout simplement réalisé une économie de ses forces en délivrant son cerveau et son estomac d'un travail improductif. »

« Bien que n'ayant pas étudié la médecine, écrit M. Haskell cité par le Dr Dewey, je trouvai très raisonnable la théorie sur laquelle est basée cette nouvelle façon de vivre. Je reçus personnellement les témoignages d'hommes et de femmes, les uns de constitution délicate, les autres de structure solide ou de tempérament bilieux, d'ouvriers, de marchands, de docteurs et de prédicateurs, de dames délicates qui avaient été malades durant plusieurs années et dont l'organisme paraissait ruiné, d'autres qui n'avaient jamais été malades à proprement parler, mais dont la santé s'était améliorée de cent pour cent depuis la suppression du petit déjeuner. C'est alors que je me résolus moi-même à supprimer le repas du matin. Auparavant, j'avais essayé d'obtenir la permission de supprimer plutôt mon déjeuner, car mon premier repas avait toute ma vie été celui que je prenais avec le plus de plaisir. Vaines supplications ! C'était le petit déjeuner qu'il fallait sacrifier. Donc, un beau matin, je dis adieu à la salle à manger. Pendant un jour ou deux je souffris de légers maux de tête, que j'imputai d'abord à un besoin de nourriture, mais je constatai bientôt que ce n'étaient que les dernières souffrances d'une mauvaise habitude agonisante. Après une semaine, je ne sentis plus jamais le besoin de manger le matin. Je me trouvai fréquemment chez des amis, assistant à leur repas du matin, voyant étalé devant moi tout le luxe tentateur de leur table, et cependant jamais je ne désirai prendre aucun aliment, n'éprouvant pas la moindre sensation de faim. Actuellement encore, après plusieurs mois de ce régime, je ne songe plus jamais à manger le matin. Je suis prêt à déjeuner à midi, mais je n'ai jamais faim avant.

« En ce qui concerne les résultats que donne ce régime en général, je ne puis que décrire ceux que je constatai par mon expérience personnelle :

« 1) Je n'ai plus ressenti la moindre migraine douloureuse depuis la suppression du petit déjeuner. Pourtant je ne me souviens pas avoir passé depuis mon enfance un mois entier sans être terrassé par un de ces accès. Et pendant les 30 années les plus actives de mon existence, j'eus fréquemment des périodes d'un mois à six semaines durant lesquelles le mal me revenait plus ou moins fort, chaque jour sans exception, tandis qu'il s'écoulait rarement une quinzaine sans qu'une crise aiguë ne me mît au lit, ou tout au moins ne me fît passer une journée de cruelles souffrances physiques et d'abattement moral.

2) J'ai graduellement perdu une notable partie de mon embonpoint superflu. Mon poids a diminué d'environ 10 kg et mon pourtour s'est réduit de dix centimètres à l'endroit où ma corpulence était la plus apparente. Je continue d'ailleurs à perdre du poids et à m'amincir.

3) La texture de ma peau s'améliore : elle devient plus douce, plus fine et plus serrée. Mon teint et mes yeux se sont éclaircis. La bouffissure faciale et les tendances apoplectiques ont disparu.

4) Je n'éprouve plus ni gonflement ni malaise après mes repas, comme cela m'arrivait si souvent autrefois. En réalité, bien que je savoure mes repas avec plus de satisfaction, je ne crois pas que je mange autant que jadis. Par contre, je sens que je digère mieux et les aliments ne séjournent plus aussi longtemps dans mon estomac. Enfin ce précieux organe a renoncé à remplir le rôle d'une usine à gaz.

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

6) Je me mets à l'étude ou je fais un sermon avec l'estomac vide, sans éprouver aucune sensation d'insuffisance mentale ou physique, mais au contraire avec une verdeur, un bien-être, une vigueur des plus agréables. Je suis donc certainement mieux sous tous les rapports. »

« Le révérend George Sherman Richards avait souffert pendant plus de quinze ans de fréquents et violents maux de tête attribués à l'hérédité. Il en a été entièrement débarrassé depuis cinq ans par la suppression du repas du matin.

« Le révérend Père Rambo, missionnaire aux Indes, n'était plus que l'ombre de ce qu'il avait été, par suite d'ulcérations intestinales, résultat d'une fièvre typhoïde mal soignée. Pendant 7 mois, il avait eu chaque jour des selles sanguinolentes, son appétit était vorace et il absorbait de très abondants repas sans aucune révolte de l'estomac. Devant une table bien garnie, son envie de manger devenait furieuse, et il y satisfaisait sans égard à la quantité ni à la qualité. Son système cérébral était tellement épuisé que ni la raison ni le jugement n'arrivaient plus à tenir en bride un appétit tyrannique.

« Sept médecins, dont plusieurs très titrés, le soignèrent successivement. Le premier qu'il consulta en arrivant aux Etats-Unis, réduisit son alimentation au régime modéré de *six bons repas par jour*. Tous les sept essayèrent de guérir les ulcérations par des médicaments. Demandez-vous si des plaies saignantes, même à la surface du corps, pourraient se cicatriser si elles étaient soumises à une action semblable à celle qu'exercent par leur contact et leur frottement les détritres contenus dans l'intestin sur les membranes sensibles qui le tapissent.

« Pendant la première semaine suivant son arrivée, il perdit 3 kg au régime de ces 6 repas. Après avoir lu mon livre, il congédia son médecin et se soumit à mes soins. Je traitai les ulcères en cherchant à leur accorder le même repos que si chacun d'eux eût été l'extrémité d'un os fracturé.

« En moins de deux semaines, cet homme qui mourait d'inanition avec ses 6 repas et qui n'avait plus que la peau sur les os, fut débarrassé de tous les symptômes de maladie et ressentit un désir modéré d'aliments nutritifs. Il avait fallu moins de 2 semaines pour que toutes les parties ulcérées se recouvrirent d'une nouvelle membrane. Toutefois, pendant 3 semaines entières, je n'autorisai que des aliments liquides ne contenant pas de déchets

qui eussent pu irriter la nouvelle tunique délicate tapissant l'intestin. Pendant quelque temps encore, après la troisième semaine, il ne prit qu'un seul repas léger par jour. Un second repas lui fut permis lorsqu'il parut pouvoir le prendre sans risques.

« En un peu plus de trois mois, il regagna 21 kg d'une chair saine, ferme, vigoureuse. La dernière fois que je reçus des nouvelles de cet homme régénéré, un an et demi après son retour aux Indes, il m'écrivait que lui, sa femme et ses quatre enfants y vivaient tous, libres de toute maladie, en suivant le régime des deux repas, et qu'il avait une classe de 160 jeunes indigènes soumis au même régime. »

Il ne faut pas que tous les cas cités par le Dr Dewey laissent l'impression au lecteur que le jeûne matinal est une sorte de panacée. Les panacées n'existent pas. Ce n'est qu'une hygiène personnelle, un facteur parmi tant d'autres en vue de garder ou de recouvrer une bonne santé. Un seul facteur ne peut pas rétablir la santé. Il faut prendre en considération le mode de vie tout entier.

« L'utilité, conclut Dewey, du jeûne matinal comme méthode hygiénique est inappréciable. En outre, il faut prévoir une période de repos avant le repas, afin de regagner la force de digérer ce que l'on mangera... plus une personne est faible ou souffrante, plus elle devrait se soumettre à la règle de cesser tout travail dès que la fatigue se fait sentir de façon marquée et de se reposer ensuite jusqu'à ce qu'elle ait regagné la force de digérer. Manger lorsqu'on est fatigué, c'est imposer une vaine dépense à toutes les énergies vitales, car on peut être certain qu'un repas pris dans ces conditions ne sera pas réparateur.

« Aussi bien pour les efforts les plus sublimes du génie et de l'art, que pour les plus simples travaux manuels, la matinée — alors que l'estomac vide laisse disponible la totalité de l'énergie accumulée dans le cerveau — constitue de beaucoup la meilleure moitié de la journée. En outre, c'est aussi la meilleure pour l'essor de la plus fine sensibilité du goût et des plus rares émotions de la vie intellectuelle. Un repos est indispensable avant les repas pour récupérer l'énergie nécessaire à la digestion. C'est ceci, et non pas l'heure que marque l'horloge, qui devrait déterminer le moment de prendre le premier repas.

« Le désir de manger le matin n'est qu'affaire d'habitude. La faim du matin n'est autre chose que la maladie "qui couve", et ce sont précisément ceux qui la ressentent le plus qui auraient le plus de raisons de jeûner pour améliorer leur santé. Ceux qui disent que le petit déjeuner est leur meilleur repas et qui se prétendent "incapables de faire la moindre chose" avant d'avoir mangé, sont en réalité absolument semblables à ceux qui ont besoin du stimulant alcoolique avant de pouvoir se mettre à la besogne.

« Or, des milliers de personnes ont constaté par expérience qu'après la suppression totale du repas du matin, on cesse de le désirer au bout d'un certain temps, ce qui ne serait pas le cas si cette suppression était une violation des lois physiologiques. L'habitude une fois enracinée, on y revient rarement.

« De même, la suppression brusque de l'habitude des boissons alcooliques ou du tabac sous n'importe quelle forme, occasionne les plus violentes protestations de voix "morbides" assourdies jusque-là par ces stupéfiants. Per-

sonne cependant n'admettrait que ces révoltes soient l'indice d'un réel besoin physiologique.

« Chez beaucoup de personnes le sacrifice du repas du matin demande moins de force de volonté qu'il n'en faut pour déraciner l'habitude des boissons alcooliques ou du tabac. Mais avec la persistance, chacun peut s'assurer une victoire complète et connaître durant chaque matinée le luxe d'avoir une abondance de forces disponibles.

« Ici je dois attirer l'attention sur le fait que certains malades qui ont adopté le système des deux repas n'ont pas obtenu les résultats escomptés. Leur état était trop chronique pour que les résultats soient si rapides. Et le malheur pour tous ces malades c'est que leurs amis s'opposent à la diminution de l'alimentation quotidienne, en se basant sur l'impression terriblement erronée que la faiblesse et la débilité sont une indication du besoin de manger, alors qu'elles sont en réalité la mesure de **l'incapacité de digérer**.

« Combien de fois encore on m'a demandé si ce régime n'offrait aucun danger pour les vieux. Autant demander s'il est possible de supprimer sans danger l'alcool quotidien ou un travail journalier qui dépasse visiblement les forces encore disponibles.

« Les victimes de maladies chroniques et fortement affaiblies par le surmenage du corps et de l'esprit ou de l'estomac ne feront évidemment que des progrès d'une lenteur décourageante dans la voie du salut et pourtant il faut persévérer pour obtenir ce résultat.

« Encore une fois songez aux matinées idéales que vous pouvez vous assurer sans perdre une minute à déjeuner ni à faire aucun exercice spécial dans l'intérêt de votre santé. Songez que vous aurez à votre disposition raison, jugement, force musculaire, tous vos organes, facultés et capacités en somme, fonctionnant de façon supérieure, et qu'en même temps vous vous placerez dans les meilleures conditions possibles pour permettre à la nature de guérir graduellement tous vos maux ! Et quel bienfait aussi pour toutes les mères de famille que d'être exemptées de l'esclavage de la cuisine jusqu'au moment de préparer le repas du midi !

« Les enfants, pendant leur croissance rapide, peuvent-ils se passer de manger le matin ? Certes, ils le peuvent sans le moindre inconvénient et ne s'en trouveront que mieux sous tous les rapports. » *Le jeûne qui guérit*, par le Dr Dewey.

CHAPITRE 24

RAJEUNIR, MAIGRIR, GROSSIR PAR LE JEUNE

Elle était venue prendre son mari qui avait jeûné 44 jours. Dès qu'elle l'avait vu, elle s'exclama : « Monsieur Mosséri, vous m'avez rendu mon mari tel qu'il était le jour de nos fiançailles ! » Or il avait 50 ans.

Une autre dame me rapporta que des amis l'avaient accostée et lui avaient témoigné leur surprise de la voir rajeunie de 15 ans.

Un architecte de Paris avait jeûné 87 jours avec deux ou trois entractes. Le médecin qui l'avait vu avant et après était étonné du rajeunissement effectué.

Le jeûne permet le rajeunissement de dix ans au moins, surtout chez les obèses ou même chez ceux qui sont de poids normal.

Une autre dame de 51 ans avait dit au Dr Shelton le 33^e jour de son jeûne : « Je me sens revivre. » En effet, écrit Shelton, « tous ses symptômes avaient disparu, ses yeux étaient devenus brillants, aussi brillants qu'une jeune fille amoureuse pour la première fois, son teint aussi clair que la rosée du matin et sa langue aussi propre que celle d'un bébé à la naissance. Elle souriait, elle était heureuse. Avec le retour de la faim, le jeûne fut coupé. Par la suite, sa santé se confirma de jour en jour avec le bien-être et l'animation.

« Or une langue propre, des yeux brillants, une peau claire et les rides autour des yeux disparues — tous ces changements ne sont pas uniquement superficiels, mais bien le miroir de changements profonds effectués dans l'organisme. En effet, les effets du jeûne ne sont pas superficiels, mais touchent au plus profond de l'être. »

Le rajeunissement par le jeûne n'est toutefois possible que si on n'est pas trop vieux. L'âge avancé ne permet qu'un rajeunissement limité.

Les hommes qui ont perdu leur virilité la retrouvent après un jeûne.

L'OBÉSITÉ.

Elle pesait 80 kg environ. Combien exactement ? 90 kg environ. Combien exactement ? 97 kg ! Elle n'osait pas nous avouer du premier coup son poids exact. Et avec autant d'hésitations elle avoua qu'elle mangeait tous les mois environ 200 gâteaux ! Il faut bien une cause à l'obésité. Et pourtant, beaucoup de personnes obèses mangent peu aux repas et se rattrapent, sans se douter, *entre* les repas. L'obésité est toujours causée par un excès de nourriture. Il est vrai que certains maigres mangent davantage que certains obèses, mais les premiers ne digèrent rien alors que les autres accumulent la graisse et les toxines qui retiennent beaucoup d'eau. Voilà d'où vient l'obésité. Résumons cela :

Les aliments pris en excès :

- 1) passent dans les selles qui sont abondantes, pas formées et nauséabondes, vu que les aliments ne sont pas digérés et commencent à fermenter et à se putréfier ;
- 2) passent dans les urines qui deviennent foncées, malodorantes ;
- 3) passent par les membranes et les muqueuses du corps sous forme de catarrhes, de transpirations malodorantes, abondantes (rhumes, bronchites, colites, etc.) ;
- 4) provoquent la rétention des déchets métaboliques et l'absorption de poisons par les muqueuses intestinales — lesquels poisons et déchets groupés sous le vocable général de « toxémie » s'accumule dans le corps et retient l'eau pour éviter la corrosion des tissus ;
- 5) rien qu'une partie des aliments digérés est transformée en graisse.

On en déduit par là que l'excès de poids consiste en toxines, eau de rétention et graisse. Il s'ensuit que pour maigrir il faut éliminer les toxines qui retiennent l'eau et assimiler la graisse. Or justement, le jeûne opère ces deux processus : il élimine la toxémie et brûle la graisse.

L'expérience du Dr Shelton pour amener les gros à maigrir a été, de son propre aveu, un échec presque total. Il a avoué amèrement que la majorité des gros qui venaient dans sa maison pour maigrir n'y restaient pas, mais partaient au bout de quelques jours. C'est ce qui l'a poussé à dire brutalement : « D'après mon expérience, les gros ne maigrissent pas. »

Et pourtant, nous pensons avoir trouvé la clef du problème. Et nous le disons à tous les obèses qui désirent maigrir. Ainsi donc, ceux qui veulent uniquement maigrir sans s'intéresser à leur santé et à leur régime ne réussiront pas dans leur entreprise. Car même s'ils maigrissent, ils ne sauront pas continuer un régime sain qui leur gardera une belle ligne. Mais s'ils s'intéressent aux questions alimentaires, à la diététique et à la santé en général, ils s'accrocheront mieux à un régime sain et n'accumuleront plus la graisse, ni les toxines. La condition essentielle consiste donc à s'intéresser par la lecture à tout ce qui touche à la santé. Malheureusement, les obèses s'intéressent rarement à leur santé. Ce sont les personnes qui arrivent à s'intéresser à leur propre santé qui réussissent à maigrir et à se maintenir. Les autres ne réussiront jamais. Quand un obèse ne veut pas lire les livres hygiénistes, nous lui prédisons toujours l'échec. En effet, certains nous demandent un régime qu'ils désirent suivre à la lettre sans avoir à étudier toute la diététique. Mais ce n'est pas possible car les tentations du milieu sont si fortes qu'on ne peut pas s'en tenir à un régime si on n'a pas étudié en profondeur toutes les raisons scientifiques qui s'y rattachent. Pour suivre un tel régime hygiénique et sain avec persévérance il faut se concentrer sur chaque aspect de la question, avoir présent tout le temps à l'esprit toutes les raisons étudiées et méditées longuement, car la moindre tentation sera une occasion de chute. C'est ainsi, par exemple, que si on a étudié à fond toutes les raisons de la nocivité de la cuisson, on ne pourra plus être tenté par un mets cuit sans penser aux vitamines mortes, à la leucocytose digestive, et à tous les inconvénients de la cuisson. La prescription d'un régime amaigrissant ne suffit pas, car on ne peut le suivre longtemps. L'endoctrinement est une condition essentielle.

Un long jeûne est nécessaire pour maigrir. Toutefois, comme nous l'avons déjà dit ailleurs dans ce livre, les réserves du corps ne permettent pas la poursuite du jeûne au-delà de 30 à 40 jours par exemple. Nous introduisons à ce moment-là des quantités minimales de jus de carottes dans l'eau de boisson pour accélérer la fonte de la graisse. On peut ainsi perdre 20 à 30 kg. Ensuite, il faut 6 mois à un an avant de recommencer un autre jeûne, si on a besoin de perdre encore du poids.

L'architecte dont nous avons parlé à plusieurs reprises, pesait 103 kg. Il en a perdu 30 en 87 jours de jeûne presque total. Certains, contrairement, ne perdent que 10 kg en 30 jours de jeûne, mais quand ils poursuivent le jeûne atténué durant 20 à 30 jours encore, peuvent perdre encore sans difficulté de 5 à 8 kg.

Ce sont là les deux extrêmes : ceux qui perdent beaucoup et ceux qui perdent peu.

Un dernier conseil avant de clore ce paragraphe : Une dame était récemment venue pour maigrir. C'était une nourrice. Elle jeûna 28 jours et refusa de se peser durant le jeûne :

« Si je me pèse tous les jours, disait-elle, un jour je serai heureuse d'avoir perdu du poids, et un autre jour je serai déçue de rester stationnaire. C'est pour éviter ces alternances de satisfaction et de déception que je préfère ne pas me peser. A la fin tout à fait, je me pèserai, pas avant ! »

Excellente psychologie. En effet, un jeûneur ne perd pas tous les jours du poids de façon uniforme. Il y a des paliers suivis de chute brusque de poids. Quand on se pèse, on entretient l'impatience.

Passons brièvement sur quelques moyens modernes utilisés pour maigrir. Des chirurgiens américains cousent actuellement la bouche de leurs patientes pour ne laisser passer qu'un peu de liquide !

Des médicaments sont aussi prescrits pour couper la faim. Mais ces poisons finissent par léser la santé et détruire tous les organes un à un.

Le régime à haute teneur protidique coupe l'appétit en ruinant la santé plus que tout autre régime existant. Les protides concentrés en excès, c'est la faiblesse, le vieillissement, la dégénérescence très rapide de la santé.

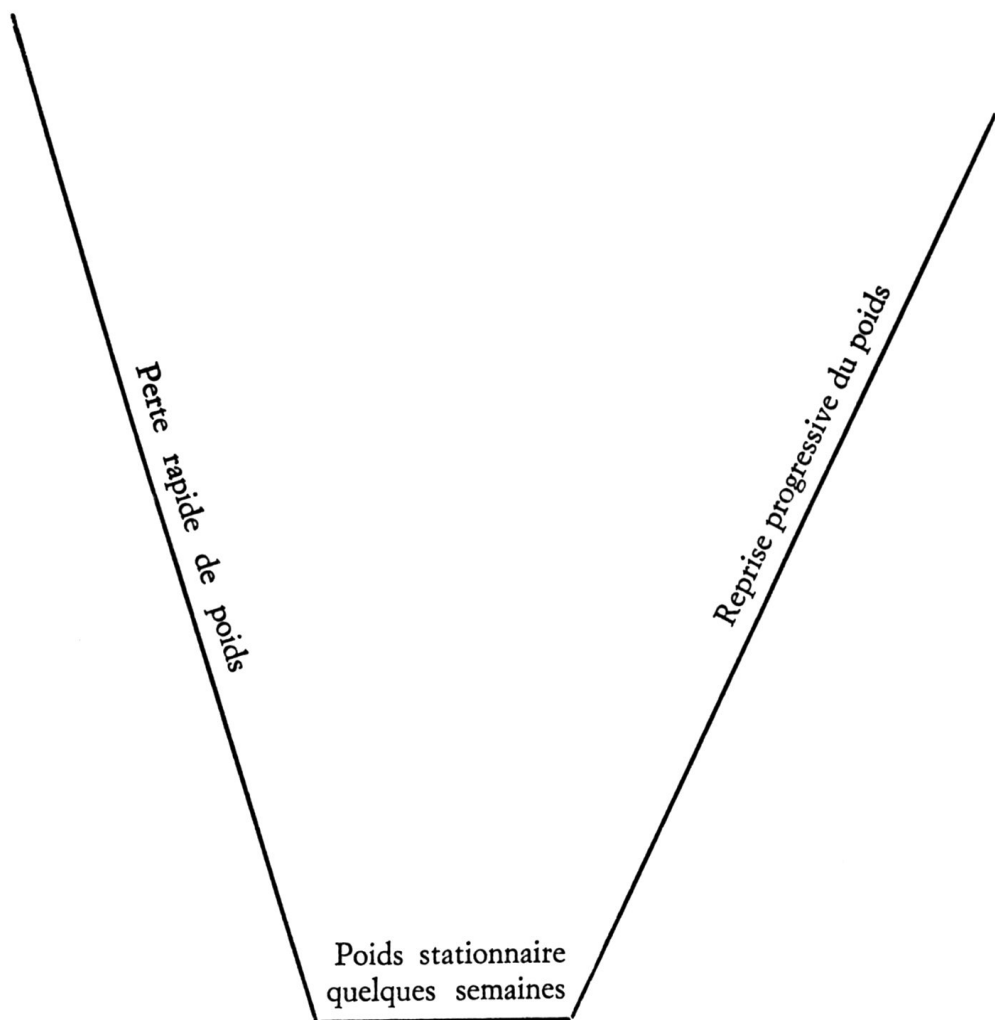
Certaines obèses se sont laissées opérer pour qu'on leur soustraie une épaisse couche de graisse abdominale. Plusieurs en sont mortes quelque temps après.

POUR GROS SIR.

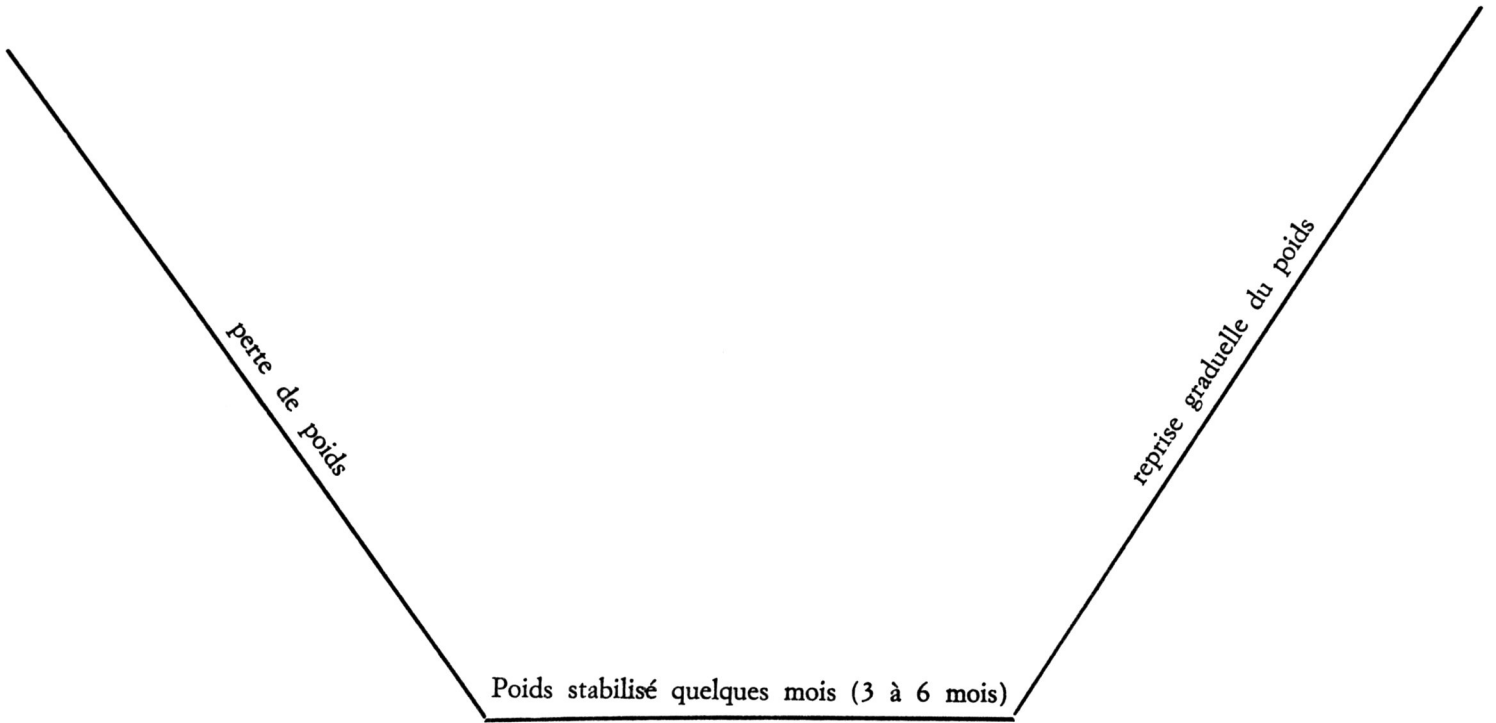
On comprend aisément que pour maigrir, il faut jeûner. Mais ce qu'on comprend plus difficilement, c'est que pour grossir le jeûne est un moyen extrêmement efficace.

M. A. avait 36 ans, 1,70 m et ne pesait que 50 kg. Il jeûna 30 jours et son poids tomba à 36 kg. Il pouvait à peine marcher dans sa chambre. Il se reprit progressivement à manger et peu à peu en l'espace de quelques mois son poids monta à 60 kg, puis à 70 kg ! C'était un peu trop. En général, on rattrape le poids perdu, puis on en gagne encore jusqu'à dix kilogrammes.

Comment expliquer cela ? Les maigres mangent en général beaucoup, mais digèrent mal. Ce qu'ils mangent ne leur profite pas car ils sont très intoxiqués. Or justement le jeûne les désintoxique et permet à leur organisme



1) Courbe du poids en jeûnant avec reprise alimentaire sans semences (céréales, noix diverses, pain).



2) Courbe du poids chez un non-jeûneur, après la suppression des semences (céréales, pain, noix diverses)

de mieux digérer, de mieux absorber et de mieux assimiler la nourriture. La toxémie ressemble à des bâtons dans les roues. Elle empêche d'assimiler. Un homme empoisonné n'assimile rien. Purifié, son corps absorbe tout comme une éponge sèche.

Par la suite, les exercices avec des poids lourds aideront à fixer le poids gagné et à le consolider fortement. Sinon, on risque de le perdre. Il faut aussi veiller à éviter le surmenage, les excitants, le régime nocif, etc. Il faut supprimer toutes les causes nocives dans le mode de vie.

Quand la maigreur est extrême, le jeûne ne peut dépasser 1 à 3 jours. Il faut ensuite une très longue période de régime sain et surveillé avec des quantités limitées au pouvoir digestif. C'est une tâche très difficile, car le maigre continue à perdre du poids avec ce régime.

Certains maigres peuvent jeûner jusqu'à 20 ou 30 jours avec profit. Il ne faut pas toutefois tomber au-dessous de la limite dangereuse que nous avons fixée ailleurs dans ce livre. D'autres signes de danger guideront aussi le praticien pour la rupture du jeûne.

Pour résumer, les maigres peuvent grossir et gagner du poids pour dépasser le maximum qu'ils ont jamais eu dans leur passé. Nous en avons rencontrés qui ont dépassé ce maximum. Puis avec une culture physique avec des poids lourds, systématique et progressive, 2 à 3 fois par semaine, on peut bâtir des muscles très lourds.

Note : Ceux qui suppriment **le pain, les céréales et les noix diverses** sans jeûner, c'est-à-dire toutes les semences perdent 8 kg à 15 kg. C'est normal. Au bout de 6 mois à 12 mois, ils commencent graduellement à reprendre le poids perdu. Il en est de même pour les forces. Il faut éviter durant cette période toute activité physique ardue et se reposer le maximum. Ne pas s'affoler. C'est normal. Les gens m'écrivent de partout pour me dire qu'ils ont perdu une dizaine de kilos et cela les inquiète. Ils n'ont plus de force. Je réponds toujours que cela est normal et qu'il faut attendre l'adaptation organique qui dure 6 mois à 1 an.

CHAPITRE 25

L'ACCOUTUMANCE AUX DROGUES BRISEE PAR LE JEUNE (Tranquillisants - tabac - café - alcool)

« Monsieur Mosséri, je ne peux pas conduire ma voiture sans tranquillisants », m'avait dit Mme P. « Autrement, mes nerfs ne sont pas stables. » Chaque année, cette dame fait un jeûne moyen dans une maison hygiéniste ou naturopathique. Quand elle vient chez nous, nous insistons pour qu'elle nous remette tous les médicaments en sa possession, ce qu'elle fait. Elle arrête tous les tranquillisants durant le jeûne, elle reprend la nourriture, rentre chez elle, puis dès les premières contrariétés de la vie courante ou le premier surmenage nerveux, elle reprend les mêmes tranquillisants ! Au lieu de se reposer un peu, alitée, de laisser passer l'orage, elle court vers la solution facile. Quand elle va jeûner dans une autre maison qui n'est pas hygiéniste, mais naturopathique, on lui permet de fumer, et de continuer à prendre les tranquillisants.

Le fait est là : elle ne peut conduire sa voiture qu'avec des tranquillisants. Comment l'expliquer ? Le mauvais état de ses nerfs s'accroît avec l'élimination et les tranquillisants arrêtent l'élimination. Quand un fumeur arrête de fumer, il ressent des troubles dus à l'élimination de la nicotine, ce sont des crises d'élimination, qui disparaîtront avec de la patience, mais qu'on peut aussi stopper tout bêtement avec une nouvelle dose de la même drogue.

Toutes les drogues (tabac, café, tranquillisants, alcools, etc.) sont des poisons qui procurent un soulagement provisoire en arrêtant l'élimination.

La sensibilité somatique s'émousse, tout aussi bien que la sensibilité psychique, par la prise des sédatifs et le nettoyage urgemment réclamé n'est pas entrepris. Avec chaque répétition de la dose, on bâtit l'habitude et l'accoutumance. Par contre, l'excrétion de la drogue donne la renaissance de la sensibilité. C'est alors que l'on devient conscient de son état. Le médecin qualifie cela de symptôme de "retrait". (Ce sont plutôt des symptômes d'élimination...) Il devrait réaliser que ce sont là les clameurs d'un organisme outragé par les poisons. L'accoutumance aux drogues provient de la recherche d'un soulagement quand on est mal à l'aise, faible, dérangé et souffrant à la suite de l'emploi des drogues. Ce n'est pas une demande authentique pour recommencer à en prendre. Il n'y a pas de besoin pour une drogue, mais une demande subconsciente pour le soulagement. »

« Voilà 50 ans que j'insiste, poursuit Shelton, sur le fait que ce qu'on nomme l'accoutumance aux drogues provient de la recherche d'un soulagement de la détresse, de la misère et des désagréments causés eux-mêmes par

une drogue précédente. C'est ainsi que le drogué obtient un court répit de ses misères en *renarcotisant* ses nerfs. L'accoutumé aux stimulants reçoit une courte illusion de force renouvelée en forçant ses nerfs avec un *stimulant* dont la prise antérieure est responsable de son état de faiblesse actuelle. En juillet 1971, un ancien ivrogne interviewé à la Télévision Américaine avait déclaré :

« Je bois pour obtenir le soulagement des misères causées par ce que j'avais bu le jour précédent. »

La dame dont il est question quelques lignes plus haut s'amène pour la dixième fois faire une cure. Les tranquillisants lui ont fait prendre 30 kg. L'état de ses nerfs est lamentable. Une ou deux tentatives de suicide. Insomnies, angoisses, peurs. Elle n'apporte aucun médicament avec elle et commence le jeûne. Au bout de 3 jours, nausées et insomnies insupportables. Nous lui donnons 2 pommes à manger tous les soirs, mais durant la journée le jeûne continue. Les nausées s'arrêtent et elle dort bien la nuit tous les jours ou presque. On continue avec ce demi-jeûne 15 jours. Elle est enchantée du résultat. Je lui lançai alors un avertissement. Si elle reprend les tranquillisants en rentrant chez elle, je ne l'accepterai plus. — « Mais que faire, me répondit-elle, si une contrariété m'assaille ? Si un surmenage m'accable ? » Je lui répondis : — « Brisez quelques assiettes, laissez tout et sortez faire une marche ou allez au cinéma ! Laissez donc passer l'orage sans prendre des produits chimiques. Ces médicaments sont des poisons qui laissent des traces dans le corps longtemps après. »

On dira encore : « Je prends aujourd'hui un tranquillisant pour me soulager des misères causées par les tranquillisants pris hier. »

Or justement, les ennuis, les misères et les souffrances provoqués par les drogues sont des symptômes d'élimination qu'il faut laisser courir. Ne jamais combattre les symptômes. Ils s'en iront quand on arrête la cause ! Ils s'en iront **définitivement** si on arrête la cause et **provisoirement** si on continue les drogues.

Mais la demande d'un soulagement des ennuis causés par la drogue est si persistante, si insistante que la victime de cette drogue se trouve incapable de résister aux tentations de retourner encore et encore à la cause même de ses ennuis pour rechercher le « soulagement » passager que ceux-là lui procurent. Et pour obtenir ce « soulagement », il faut des doses de plus en plus répétées et de plus en plus fortes.

Comment briser ce cercle vicieux ? Par l'exercice de la volonté ? Par la diminution progressive des drogues ? Par la substitution d'une autre drogue ? Toutes ces méthodes ont échoué lamentablement, ou n'ont donné que de maigres résultats. En effet, les drogués n'ont plus la volonté de revenir en arrière, et « quand la maladie ou le vice ont atteint une certaine maturité, en général, ils se trouvent en dehors du contrôle de la volonté. Un milieu approprié et une vie *hygiénique* sont les seuls espoirs pour ces cas. En effet, il serait illogique de supposer que celui qui a violé les lois de la nature au point que toutes ses sensations sont anormales **et** que les principales sources de vie sont chez lui toutes souillées, représentant des conditions morbides très pauvres et des habitudes vicieuses — il serait illogique, disions-nous, de supposer que cet individu peut par sa seule volonté et d'un seul coup, se

rétablir. Bien sûr que l'exercice de la volonté est une condition nécessaire au rétablissement, mais elle n'est jamais suffisante, à moins qu'une révolution totale dans le mode de vie s'ensuive de même que de bonnes habitudes. Faire appel simplement à l'intelligence et au sens moral du fumeur, de l'opiomane ou de l'ivrogne comme moyen pour l'induire à abandonner son habitude, est généralement aussi efficace que de demander à un fiévreux de cesser de trembler. »

Les drogués ont besoin d'être aidés et soutenus dans leurs efforts par un praticien auquel ils font confiance et qui a de l'influence et de la personnalité. Ils ont aussi besoin d'une ambiance particulière comme celle qu'on trouve dans toutes les Maisons Hygiénistes. De plus, le jeûne est le moyen le plus efficace pour abandonner à jamais ces mauvaises habitudes. En effet, au bout de 2 à 3 jours de jeûne, l'envie pour ces poisons disparaît. Il vaut mieux abandonner tous les poisons en même temps et non un à un. Avec le jeûne, on n'apprécie plus ni le tabac, ni le café, ni aucun poison car ils ont tendance à donner la nausée.

Quelle est la cause de tout cela ? « La seule cause, sinon la principale, de l'accoutumance aux drogues, c'est la mauvaise éducation, écrit Shelton. Il est possible et cela est sûrement vrai que les sujets les plus aptes à succomber à ces drogues sont les névrosés, mais c'est un fait qu'au début l'usage des drogues provient d'une mauvaise éducation. En effet, si toute la population n'avait pas été mal éduquée depuis l'enfance, elle ne se serait pas tournée vers les drogues comme un "soutien" quand des circonstances inhabituelles accablent leur système nerveux. La douleur, l'insomnie, les émotions profondes et durables, les pertes, etc., portent ceux dont le système nerveux est instable à se tourner vers le genre de palliatifs susceptibles de leur procurer le *soulagement* désiré. Or, pour cette mauvaise et fausse éducation et pour tous les maux qui en découlent inévitablement, nous sommes redevables au corps médical et à personne d'autre. »

Il est vrai que le public réclame un soulagement instantané, mais les médecins ne sont-ils pas les guides ? Ou doivent-ils suivre le public ?

« L'industrie pharmaceutique légale a inondé le marché avec des quantités immenses de drogues qui sont vendues aux jeunes surtout par des moyens légitimes et illégitimes. La plus grande partie des drogues que les jeunes prennent est fournie aux pousseurs de drogues par les fabricants autorisés. Même si nous supposons, comme on le fait couramment, que ces drogues ont une utilité médicale valable, il n'en demeure pas moins vrai et effrayant que l'industrie pharmaceutique produit mille fois plus de drogues que le corps médical n'en prescrit. Les fabricants de drogues sont tellement avides de bénéfices qu'ils sont prêts à détruire le cerveau de tous les jeunes pour accroître leurs dividendes. Je m'étonne devant l'apathie et l'indifférence des parents qui assistent, impavides, à la destruction de leurs enfants, au lieu de s'élever avec leur puissance collective pour mettre une fin éternelle à l'industrie des drogues. »

On combat officiellement ceux qui se droguent, on les jette en prison, mais on permet aux médecins d'en prescrire. Or les drogues sont aussi nocives quand on en prend pour se « droguer » que sur prescription médicale. Mais les officines pharmaceutiques sont de plus en plus cambriolées par

les drogués qui savent où trouver leurs poisons favoris. Un poison demeure toujours un poison même s'il est prescrit par un médecin.

Pour lutter contre les drogues il y a : le jeûne, la suppression des excitants, des stimulants, des tranquillisants, des narcotiques, du café, de l'alcool, du thé, du tabac, une alimentation saine et crue, la culture physique avec poids et haltères dans un gymnasium ou même chez soi, le travail, le milieu favorable et la détermination.

Le jeûne est le principal facteur qui peut briser le cercle vicieux d'un seul coup. Certains ont été aidés par les philosophies orientales comme le yoga, la macrobiotique, etc., dont il faut élaguer les conceptions anti-hygiéniques et antiphysiologiques.

La recherche de l'évasion est une philosophie qui ne peut être combattue efficacement que par une autre philosophie.

Les maisons hygiénistes ne sont pas équipées pour soigner (camisole de force, infirmières spécialisées et musclées, jour et nuit) les crises mentales violentes chez ceux qui ont pris des tranquillisants ou des sédatifs (asthme) durant des années. Le jeûne ramène ces crises (élimination). Il serait donc utile d'arrêter ces drogues peu à peu avant le jeûne.

CHAPITRE 26

LE JEUNE DANS LES AFFECTIONS AIGUES

Il faut d'abord savoir en quoi consiste la maladie aiguë. C'est une élimination forcée, une **action remédiate**. « L'action remédiate est la somme de modifications structurales et fonctionnelles — diminutions et exagérations souvent dramatiques — par lesquelles l'organisme vivant résiste et expulse des substances obstruantes, offensives et nocives et répare les dommages. De telles exagérations des fonctions régulières de la vie comme la toux, l'éternuement, la douleur, l'inflammation, la diarrhée et la diurèse, comme aussi le vomissement, sont de toute évidence des efforts de résistance, d'expulsion et de réparation. Nous n'en discuterons pas davantage ici. Cependant, notons un exemple familier de modification structurale qui est sûrement défensive, celui de l'hypertrophie des amygdales et des autres glandes de la lymphe dans les stades toxiques.

« La prostration des muscles, des facultés mentales et du système digestif est l'une des principales caractéristiques de la maladie aiguë. Cette prostration semble être due moins à la fatigue qu'à une déviation des énergies et des ressources du corps qui sont mobilisées et concentrées dans l'effort remédiant gigantesque qui se poursuit. Cette prostration de trois des principaux mécanismes de dépense du corps semble être conservatrice et compensatoire plutôt que récupératrice. Elle représente une diminution dramatique de la fonction, dans le but d'assister dans le travail remédiant. C'est ainsi que l'abstinence alimentaire, qui est inséparable de la prostration fonctionnelle, fait aussi partie de l'effort remédiant au même titre que la toux, le vomissement, la fièvre, la diarrhée ou l'inflammation. Pour parler comme tout le monde, le jeûne fait partie de la maladie. Toutefois, il ne serait pas correct de dire que toutes les maladies sont des efforts remédians car le mot maladie est un terme général qui couvre de toute évidence des phénomènes pas remédians tels que la cécité, la surdité, la paralysie, l'hémorragie cérébrale, etc.

« Dans les maladies aiguës telles que la typhoïde, la pneumonie ou autre, quand le système digestif est prostré, l'activité musculaire dans ces organes est suspendue en même temps que celle des sécrétions digestives. Découlant de ce manque de capacité digestive, l'aversion envers les aliments est caractéristique, de sorte que si malgré cela on mange, on risque de vomir aussitôt. Et si on ne vomit pas, les aliments ne sont pas digérés et demeurent dans le canal alimentaire, provoquant de l'irritation et des malaises jusqu'à leur expulsion sous forme de diarrhée. Il est courant que le canal alimentaire se vide par le moyen du vomissement et de la diarrhée car cela semble être essentiel pour l'efficacité maximum de l'effort remédiant. L'absorption et

l'excrétion des tissus malades est, dans certaines circonstances, le seul travail que le corps peut entreprendre avec sûreté. »

Le lecteur se demandera si toutes ces affirmations sont confirmées par les faits et les expériences ou si ce ne sont que simples spéculations. « Les premières observations directes jamais faites sur la digestion humaine furent celles du Dr William Beaumont entre 1825 et 1833, année où il publia son livre fameux intitulé *Expériences et Observations sur le suc gastrique et la physiologie de la Digestion*. Ces expériences et ces observations concernaient l'estomac exposé d'Alexis Saint-Martin. Beaumont trouva que lorsque son sujet d'expérience faisait de la fièvre, le suc gastrique n'était pas sécrété ou presque pas, de sorte que les aliments ne servaient qu'à irriter l'estomac et par voie de conséquence tout l'organisme. « **Aucun suc digestif, écrivait Beaumont, ne peut être sécrété dans ces circonstances.** Il s'ensuit que les aliments sont aussi insolubles dans l'estomac que s'ils étaient du plomb. »

Beaumont nota que les aliments demeuraient dans l'estomac de Saint-Martin, dans le cas de maladie, de 6 heures à 40 heures, sans changement excepté la fermentation et la putréfaction. Ces conclusions de Beaumont ont été vérifiées de façon répétée par les physiologistes. C'est ainsi que le Professeur Anton Carlson de l'Université de Chicago a confirmé les conclusions selon lesquelles les sécrétions gastriques sont absentes dans les cas de fièvre, d'inflammation, de douleurs intenses et de dérangements intestinaux. De même, les contractions rythmiques de l'estomac, qu'on appelait à tort « les contractions de la faim », sont aussi absentes dans les mêmes circonstances. L'absence de sécrétions et celle des contractions stomacales dans le rhume, la gastrite, la fièvre, l'amygdalite, etc., coïncide avec le manque d'appétit et l'absence de goût si on mange.

« La douleur, l'inflammation, le mal de tête, les dérangements mentaux (tels que le chagrin, l'anxiété, la colère, le choc) arrêtent les sécrétions digestives et ôtent l'envie de manger. Dans ces conditions, tout aussi bien que dans les cas de maladies citées auparavant, il y a une absence des conditions physiologiques nécessaires pour la digestion. Il serait fou d'insister pour se nourrir quand les aliments ne peuvent être digérés. Si les aliments ne sont pas rejetés par les vomissements ou expulsés par la diarrhée, ils demeureront dans le canal digestif et provoqueront beaucoup d'irritation et de malaises.

« Les aliments ne nourrissent pas, à moins d'être digérés. Et ils doivent être digérés avant d'être absorbés. Puis ils doivent **aussi être absorbés avant de** pouvoir être assimilés. Enfin, ils doivent être assimilés avant de pouvoir être d'une utilité quelconque pour les cellules du corps. Or quand les sécrétions digestives sont absentes, minimes ou de composition faible, la digestion ne peut avoir lieu. C'est ainsi que les aliments consommés quand la digestion ne peut avoir lieu constituent un fardeau jeté sur un organisme déjà affaibli. Dans ces circonstances, il n'y a qu'une seule procédure logique, c'est de jeûner. »

« On ne retire, poursuit Shelton, ni plaisir ni profit nutritif d'une alimentation forcée — rien que douleur et dégradation supplémentaire des processus nutritifs. L'abstinence alimentaire, voilà ce que réclame le corps même si une alimentation forcée semble nécessaire. Le jeûne, s'il ne consiste qu'à sauter un ou deux repas, quand on a de la fièvre, de la douleur ou dans la

détresse mentale, est une nécessité de la vie. Dans les conditions modernes, le fait de manger dans le bien-être et de s'abstenir quand on est mal à l'aise, évitera l'évolution de souffrances plus graves.

« La prostration chez les malades souffrant de pneumonie, de typhoïde, de petite vérole, de fièvre jaune, etc., provient du fait que le corps concentre toutes ses forces, toutes ses ressources et toute son attention dans le travail de résistance, d'expulsion et de réparation. A cet effet, il suspend toutes les activités dont il peut se dispenser provisoirement, tandis qu'un travail plus urgent se déroule. Selon le Dr Jennings, « chez le malade aigu, les muscles volontaires sont au repos et ne coûtent rien pour leur maintien, sauf une petite dépense pour les garder prêts à l'action quand leur service sera réclamé. C'est ainsi que l'économie la plus parfaite est exercée dans l'appropriation et dans l'usage des énergies vitales. » Le système digestif aussi est maintenu en vue d'une action ultérieure, mais comme les muscles du squelette, sa fonction est suspendue chez les malades aigus.

« Et en même temps que la suspension de l'activité musculaire stomacale et celle des sécrétions digestives, nous avons une suspension de l'envie de manger. Le corps cherche souvent d'ailleurs à vider tout le canal digestif par des vomissements et de la diarrhée et l'on notera que le bien-être du malade aigu est proportionnel à la vidange effectuée. Si on donne à manger, les désagréments augmentent.

« On notera une différence énorme entre l'enfant qui est poussé à manger par tous les moyens quand il est malade et celui qu'on laisse jeûner. Ce dernier est plus à l'aise que l'autre et dort la plupart du temps. Celui qui mange gémit tout le temps, pleure, parfois crie à cause de ses malaises et son agonie. Alors les parents le portent et font les cent pas dans la chambre pour le calmer ou alors lui donne un calmant. Comme Graham l'avait dit, l'irritation du tube digestif provoque celle du corps tout entier.

« C'est ainsi que la perte de l'envie de manger est l'un des premiers symptômes de la maladie aiguë — fièvre typhoïde, petite vérole, fièvre scarlatine, diphtérie, etc. Parcourez toute la liste et vous verrez que l'un des premiers développements de ces maladies est la perte de l'appétit. Mais il faut de l'énergie pour digérer. Dans la maladie, la nature arrête l'envie de manger et suspend les processus digestifs pour conserver l'énergie pour des travaux plus urgents. D'ailleurs, quand on nourrit un malade il perd autant de poids que s'il mangeait. N'est-ce pas là une preuve déterminante que l'aliment consommé n'est pas assimilé ? »

C'est sûrement la meilleure preuve qui soit. La perte de poids chez un malade est la même que s'il jeûnait. Mais pourquoi aller contre la nature qui coupe la faim chez les malades ?

« Dans la maladie aiguë, répète sans cesse Shelton, on n'a pas faim. Quand on a une inflammation grave, beaucoup de douleur, de la fièvre élevée, etc., la capacité de digérer disparaît. La langue est très chargée, l'haleine mauvaise, le goût de la bouche désagréable : absence de sécrétions digestives stomacales, bouche sèche, souvent inflammation de la bouche avec beaucoup de mucus qui s'y déverse, absence de faim. Très souvent, quand on mange dans ces conditions, les aliments sont rendus immédiatement. Dans tous les cas, l'invalidé se sent pire et sa maladie est prolongée.

« L'abstinence alimentaire permet au corps d'accélérer son travail d'excrétion et quand on commence le jeûne on note un accroissement immédiat de l'élimination. D'un autre côté, l'alimentation si elle n'est pas essentiellement contraire à l'élimination, pourrait dans les cas de maladie, inhiber ce travail nécessaire. Il est certain que l'alimentation de l'invalidé augmente ses désagréments, aggrave ses symptômes et souvent épuise ses forces au point de causer la mort pour des cas que l'abstinence aurait sauvés. C'est une folie de donner à manger aux malades aigus car la faculté de digestion fait défaut dans ces circonstances. Les aliments mangés sont ou vomis ou rejetés en diarrhée pénible et dans les deux cas le malade est épuisé par ces processus. Autrement, les aliments fermentent et se putréfient dans le tube digestif, augmentant ainsi considérablement son état toxique. L'empoisonnement ainsi produit est à l'origine, sans nul doute, de plusieurs morts inutiles. Les preuves sont accablantes qui montrent que les invalides qu'on laisse "mourir de faim" se remettent, tandis que les malades qu'on "bourre jusqu'à la mort" font souvent l'objet, en dernier ressort, de l'attention particulière du fossoyeur. »

L'idée courante est qu'il faut se nourrir pour se fortifier, surtout si on est malade ou fiévreux. Quelle folie ! « Un homme peut être exténué, tout lui semble amer au goût, le moindre bruit le dérange comme une agonie et son esprit est vaseux. Sa langue est peut-être couverte d'une pellicule jaune ou marron, son abdomen sensible, un peu de fièvre, parfois des vomissements de bile ou de mucus. Selon la théorie courante, cet homme serait alimenté dans le but de le fortifier. Quoiqu'il soit agité, souffrant de nausée et non seulement sans appétit, mais ayant en horreur tout aliment au point de le vomir si on le lui donne de force, son médecin croyant que le malade devrait manger, insistera pour qu'il mange et se trouvera très dérangé si son malade n'arrive pas à manger. Le malade peut être gros mais il a besoin d'être nourri ! La nourriture augmente les désagréments, la fièvre et le ballonnement, mais il doit être nourri ! Malgré le fait de l'absence de toute digestion et de toute assimilation, le médecin insiste pour que les malades soient fortifiés par la nourriture. Or forcer la nourriture dans tous ces cas ne profite pas aux malades, mais les affaiblit. Par contre, sous l'influence d'un certain jeûne rationnel, l'organisme est désintoxiqué, reposé et préparé pour repartir. »

« Dans l'absence de toute faim normale et de tout pouvoir digestif, les aliments ingérés se putréfient et empoisonnent l'individu. Les invalides sont nourris et gavés malgré l'impossibilité de digérer et d'assimiler, ensuite quand ils sont tués par l'alimentation et les médicaments, on lira dans les journaux un bulletin rédigé en ces termes :

« Le Président X... ou le Député Y... avait une forte vitalité qui lui a permis de résister aux ravages de la maladie cruelle qui l'a attaqué durant des mois, devant l'impuissance de tout l'art médical... » Mais le temps viendra, et plus proche qu'on ne le croit, où le public et le corps médical s'étonneront que le traitement actuel ait jamais été qualifié de rationnel. Le fait que ce traitement actuel ne tue pas sur-le-champ ses victimes est la seule raison pour laquelle on continue à l'utiliser. Si ce mode de traitement était invariablement fatal, il ne serait pas resté en vogue longtemps. »

La mort du Président Pompidou avait donné lieu à un bulletin de santé

éhonté et à des critiques acerbes sur toutes les ondes. « Il avait lutté et résisté courageusement contre la maladie... La cortisone l'a achevé en l'empoisonnant durant des mois... il était vaillant jusqu'au bout... » Ouvertement, les médicaments sont incriminés dans la mort de Pompidou. Le silence est donc rompu, la rumeur publique grandit de jour en jour et l'on finira par saisir le caractère empoisonnant des médicaments et de ceux qui les prescrivent. Si l'humanité ne se hâte pas de détruire la médecine, les industries pharmaceutiques et les médecins, ils la détruiront à jamais et plus vite que la bombe atomique.

On peut lire le Dr S. M. Landis dans *Water-Cure Journal* de septembre 1857: « Dans les maladies aiguës et inflammatoires, on ne donnera aucun aliment. » Dans les maladies aiguës comme la diphtérie, le rétablissement survient dans presque tous les cas quand ils ne sont pas inhibés par un traitement obstructif. Les sérums ne « réussissent » que dans les cas à durée limitée. Au sujet de la grippe, le Dr Tilden conseille « de l'air pur jour et nuit et pas d'aliments du tout — même pas un jus d'orange. Sept ou huit jours suffiront pour remédier à un tel cas s'il n'est pas tué avec des aliments et des médicaments ». L'expérience du Dr Weger en ce qui concerne la scarlatine s'accorde avec la mienne. « Cette maladie disparaît de la même façon invariablement quand on institue le jeûne. »

« Les médecins s'accordent souvent à favoriser le jeûne dans la dysenterie, mais ils ne sont pas prêts à faire confiance à la nature pour tous les cas. Ils accepteront le jeûne comme un des remèdes, mais quand on leur demande quels sont les autres remèdes, ils citent les purges, l'opium, etc., qui ont échoué.

« Il est bien connu que les animaux jeûnent quand ils sont gravement blessés. Le témoignage de tous ceux qui ont jeûné à la suite d'une fracture confirme l'absence de douleur et le bien-être dès le début, tandis que la cicatrisation se poursuit plus vite que si on mange. Dans tous les cas de malaise, la nourriture augmente ces malaises tandis que le jeûne les diminue. Or le bien-être et l'absence de douleur qui découlent du jeûne peuvent être classés comme étant ses principaux résultats.

« L'homme est le seul animal qui mange quand il est malade. Or une nourriture continuelle quand on n'est pas à l'aise, dans la fièvre ou la douleur, bâtit la maladie chronique. L'une des lois les plus strictes de la nature sauvage est de ne "jamais manger en cas de maladie". Mais l'homme rejette cette règle fondamentale de toutes les vies animales et cherche à "se nourrir pour se fortifier et pour bâtir une résistance". Mais bâtir une *résistance* contre quoi ? Si l'alimentation bâtit la résistance, comment en premier lieu les gens bien nourris sont-ils tombés malades ?

« Le jeûne est employé universellement dans le monde animal en cas de maladie aiguë ou en cas de blessure. Il est de même universellement indiqué dans les mêmes conditions chez l'homme. C'est une fausse éducation qui nous porte à penser que les malades aigus doivent manger. L'idée d'il y a quelques années selon laquelle les malades devraient avoir un régime élevé en calories ou concentré en protides, est erronée. Ni les calories, ni les protides ne seront digérées et assimilées. Le jeûne est la seule procédure logique. »

Signalons que le jeûne doit être poursuivi deux ou trois jours après que la fièvre soit tombée, sinon une rupture prématurée fait revenir la fièvre.

En effet, celle-ci tombe quand le niveau de tolérance est atteint, ce qui signifie que la toxémie est encore abondante dans l'organisme. Il faut une désintoxication plus profonde pour que le processus de la fièvre ne se déclenche de nouveau.

Un autre point important : Est-il besoin d'appeler le médecin dès l'apparition d'une fièvre dans le but de faire un diagnostic ? Non. C'est une erreur très courante de rechercher un diagnostic médical même si on ne compte pas suivre les autres prescriptions du médecin. Attacher un nom à une maladie ne peut servir qu'à effaroucher, à effrayer. Et les analyses et les tests ? Ils ne sont d'aucune utilité et font plus de mal que de bien. La majorité de tous ceux qui ont abandonné et ne croient pas en la médecine, ont gardé toute leur confiance dans le diagnostic. C'est une erreur. L'important c'est de rechercher les causes et non de donner un nom à un groupe de symptômes. Or le diagnostic n'a pas pour but de rechercher la cause. Les analyses non plus ne peuvent pas indiquer la cause. Tous les diagnostics, toutes les analyses et les tests ne mènent qu'à un seul objectif : pallier les symptômes. Leur seul but est le traitement symptomatique. Le diagnostic finit par impressionner les plus hésitants en leur faisant peur et en faisant miroiter devant leurs yeux des mots obscurs, des appareils de laboratoire mirobolants et des formules magiques !

Une lettre express me parvient de Tunisie. C'est un professeur français qui m'écrit textuellement : « Vous avez sauvé ma fille il y a une dizaine d'années et maintenant c'est au sujet de mon fils que je vous envoie ce S. O. S. Il fait depuis 10 jours une fièvre légère qui ne semble pas l'incommoder et il continue à vivre comme d'habitude, courir, jouer, manger, etc. Les médecins consultés sont incapables de diagnostiquer la maladie. Nous avons rendez-vous avec deux grands professeurs qui vont essayer ensemble de se concerter et de donner leur verdict... » Notre réponse immédiate fut la suivante : « Annulez vos rendez-vous avec tous ces professeurs et médecins. Ne recherchez pas un diagnostic, c'est pire qu'inutile. C'est un chemin glissant et plein de pièges inavoués qui vous mènera par les menaces et par la peur vers le traitement médical que vous refusez. Instaurez de suite le jeûne à l'eau, à la rigueur avec un bouillon chaud très léger si votre femme est opposée au jeûne total. Rien de plus. »

Deux semaines plus tard, je reçois une lettre de cet adepte : « Vous m'avez sauvé mon garçon. Il est totalement remis. Nous avons annulé les rendez-vous avec tous les médecins. Je vous suis très reconnaissant et plein de gratitude. Toutefois, cette maladie que les médecins ont qualifiée de rare, nous n'avons pas su qu'elle était-elle. » Le rétablissement de leur enfant ne leur a pas suffi. Les médecins avaient réussi à captiver l'imagination des parents au point de les emprisonner mentalement. Or il faut se défaire de l'idée du diagnostic. Il sera parfois utile de ne pas employer le thermomètre pour voir la température quand la mère peut, en touchant de ses lèvres le front de ses petits, apprécier ainsi leur état.

Un autre cas est aussi instructif. « J'avais de la fièvre, me dit une amie, j'ai jeûné plusieurs jours mais comme la fièvre ne tombait pas, j'ai dû prendre des cachets pour la faire tomber. Le jeûne ne m'a pas guérie. » Et quand je lui demandai dans quelles conditions elle avait jeûné elle me répon-

dit : « J'ai continué à suivre mes cours de médecine en Faculté, car je ne pouvais pas m'absenter. » Voilà qui est clair. La fatigue et le froid ne sont pas les conditions propices au jeûne. Jeûner tout en travaillant ne donnera jamais de bons résultats. Il faut s'aliter et se garder au chaud avec une bouillotte chaude aux pieds. C'était trop demander à une étudiante de 22 ans, agitée, nerveuse et qui n'avait rien compris.

Une autre erreur très courante chez nos adeptes consiste à prendre du jus de fruits en cas de fièvre. Mais les jus de fruits contiennent beaucoup de sucre et d'acides qui entretiennent la fièvre et la prolongent considérablement. Les fruits sont des aliments très nutritifs. L'eau est le seul liquide permis durant la fièvre, mais si l'entourage est très hostile, nous admettrons à la rigueur un bouillon chaud, mais très clair, de légumes coupés finement.

D'autres encore sont effrayés par une fièvre qui dépasse les 40 °C. Ils craignent que cette forte fièvre ne soit un danger pour la vie. Ils appellent un médecin en catastrophe. Ils prennent tous les traitements prescrits et quand la fièvre tombe, ils arrêtent les médicaments et commencent le jeûne avec hésitation. Les praticiens naturopathes en général recommandent cette voie. Les hygiénistes s'y opposent. En effet, la maladie est un processus que le corps instaure pour brûler les déchets. Or le corps ne commet pas de suicide. Il déclenche tous les processus de la fièvre en toute sûreté et avec efficacité. *Plus la fièvre est élevée, et plus la vitalité est élevée.* Une forte fièvre est donc un signe de grande vitalité. La fièvre, même très forte, ne comporte jamais de danger. Le vrai danger réside à contrarier cette fièvre, à la combattre, à vouloir la faire baisser à tout prix. Laisse à elle-même, la nature est maternelle et bonne. A condition, bien sûr, de veiller aux besoins élémentaires du malade : chaleur, eau à boire à volonté, repos au lit, tranquillité. Les accidents sont toujours provoqués par les médicaments et la nourriture. Les processus de la nature — dont la fièvre — ne sont jamais dangereux.

D'autre part, il serait très prétentieux de vouloir aider la nature en lui fournissant des éléments dont elle n'a pas besoin. Tous les traitements et tous les remèdes sont inutiles et nocifs. La nature n'a pas besoin d'aide : elle agit efficacement dans le repos, le calme, le jeûne total et la chaleur. Tout le reste entravera son action salutaire. La fièvre est le processus le plus rapide et le plus précieux de la nature en vue du rétablissement.

CHAPITRE 27

LE JEUNE DANS LES MALADIES CHRONIQUES

LA TOXÉMIE.

Dans les maladies chroniques, le jeûne favorise l'élimination des toxines qui ont été accumulées durant des années. Ce n'est pas le jeûne qui élimine ou qui guérit. Le jeûne permet au corps d'éliminer et de se rétablir de lui-même.

Comment devient-on malade ? Quelles sont les causes de la maladie ? Inlassablement, Shelton répète l'une de ses phrases magistrales : « L'homme est l'architecte de ses propres misères ! L'homme fait ses propres maladies ! »

En effet, on devient malade de ses propres mains, par ses propres folies et par les habitudes antihygiéniques.

« L'énervation, écrit le Dr Vetrano, est un état d'énergie nerveuse amoindrie. Cet état se produit inévitablement quand on vit de telle manière que l'énergie nerveuse est usée plus vite qu'elle n'est rechargée. C'est un peu, dans un sens, de la fatigue nerveuse. L'activité de tout genre fait dépenser de l'énergie nerveuse. On peut le ressentir et on peut ne pas le ressentir. Certains vivent dans un état d'excitation émotive qui les empêche de ressentir la fatigue. Ce n'est que rarement qu'ils la ressentiront. La toxémie et la maladie deviennent inévitables quand on est énervé, à moins de n'être pas sujet aux lois de la physiologie.

La toxémie est un état anormal du sang et des tissus provenant d'une vie malsaine qui produit l'énervation. Les hygiénistes du passé considéraient la toxémie comme étant une accumulation excessive des déchets métaboliques provenant de l'énervation. Un mode de vie qui gaspille l'énergie nerveuse produira une énervation qui bâtit la toxémie ou pollution organique interne. Mais les hygiénistes contemporains maintiennent qu'il existe deux formes de pollution organique interne :

- 1) la pollution organique endogène.
- 2) » » » exogène.

La pollution organique endogène représente les déchets normaux du métabolisme, c'est-à-dire les sous-produits cellulaires chimiques provenant des activités quotidiennes des cellules qui doivent être éliminés, sinon ils endommagent les tissus.

La pollution organique exogène provient des substances toxiques qui sont prises de l'extérieur consciemment ou inconsciemment. Exemples : l'air qu'on respire, l'eau qu'on boit, les aliments qu'on mange peuvent contenir des poisons. L'indigestion, la suralimentation, les mauvais mélanges, l'alcool,

le chocolat, le café, le tabac, etc., représentent aussi des exemples. On comprend facilement les poisons exogènes, mais les poisons endogènes ne sont pas reconnus par le corps médical, car ce sont des produits courants du métabolisme.

Par exemple, le bioxyde de carbone est un sous-produit normal du métabolisme et le sang en contient tout le temps une certaine quantité. Et pourtant, c'est un poison quand il y en a trop. Il forme plus de 50 % des déchets de la plupart des animaux. S'il se trouve en excès, on ne le voit pas car le corps a le moyen de le camoufler en le combinant avec d'autres minéraux jusqu'au moment où il pourra l'éliminer. Quand le corps contient plus de sels minéraux acides que de sels basiques, les tissus sont volés de leurs réserves basiques pour neutraliser l'acidité. Il s'ensuit une fonction altérée et la maladie.

L'équilibre entre les acides et les bases dans le sang et dans les tissus est toujours très délicat et pour le maintenir le corps est tout le temps obligé de voler Paul pour payer Pierre. Les excès et les carences sont ainsi masqués, de sorte que la toxémie n'est pas perçue en dépit de toutes les analyses de laboratoire. Pour déterminer l'état véritable du corps, il faudrait pouvoir analyser toutes les cellules du corps, mais cela signifierait la mort. Il n'y a que notre organisme qui perçoit son état actuel.

Une autre raison pour laquelle la toxémie n'est pas perçue par les physiologistes, est que toutes les soi-disant normes chimiques et fonctionnelles du corps ont été établies sur des organismes mal-portants. Les sciences physiologiques ne reconnaissent pas un niveau élevé de santé, puisque leurs tests sont pratiqués sur des personnes courantes et surtout sur des malades. Les tests pratiqués sur ces personnes-là ne peuvent pas donner une information valable sur le nombre normal des métabolites que le corps devrait avoir en tout temps. Les tests devraient être pratiqués seulement sur des sujets sains, des sujets supérieurs surtout, pour déterminer le potentiel de santé le plus élevé.

Alors, le fait qu'on ne peut pas analyser chimiquement un état toxique ne signifie pas qu'on ne puisse pas le reconnaître. On peut. En effet, l'énervation et la toxémie se reconnaissent par la fatigue, la langueur, le cafard, le manque de vigueur. Ces symptômes indiquent d'abord l'énervation, ensuite quand ils sont plus avancés, la toxémie. Les tests de laboratoire et les diagnostics ne peuvent mesurer les sensations subjectives. Voilà pourquoi les médecins nient leur existence. Quand on se plaint à son médecin d'un manque d'énergie et d'autres symptômes, celui-ci fait un examen, puis ordonne des analyses complètes de laboratoire et des rayons X. Mais comme d'habitude, ces analyses et ces examens ne dévoilent rien de grave, il vous dira que vos maladies sont imaginaires et vous conseillera de les oublier. « Sortez et amusez-vous », voilà le conseil qu'on a souvent donné à des sujets très toxiques qui étaient si mal qu'ils n'avaient même pas la force de se divertir, même en essayant très fort.

Tant qu'il y a beaucoup d'énergie nerveuse, tant que le système circulatoire et les organes d'élimination sont en bon état de fonctionnement, tous les poisons endogènes et exogènes sont éliminés tous les jours par les poumons, les reins, le côlon et le foie. Les tissus sont ainsi préservés des toxines.

C'est la santé qui s'accompagne d'un bien-être et d'une sensation de bonheur.

Les bébés naissent avec une tolérance très faible aux poisons. Bien que la mère fume, prenne du café, du thé, de l'alcool, du chocolat et d'autres poisons, le sang et les tissus du bébé sont relativement purs. Le placenta ne forme qu'une barrière légère et les poisons affectent le fœtus, mais le nouvel organisme arrive à se libérer des toxines, car ses tissus jeunes possèdent une vitalité renouvelée. Malheureusement, les bébés naissent dans un monde antibiologique qui les assujettit à un milieu malsain et qui les initie à toutes les habitudes dévitalisantes... Le mode de vie courant produit aussitôt chez eux un état de toxémie et l'enfant fait son premier rhume ou tout autre crise d'élimination.

Après l'assaut continu des poisons exogènes et endogènes, le bébé apprend à tolérer de plus en plus les matières toxiques. Il développe moins de rhumes et de gripes.

Quand les déchets métaboliques ne dépassent pas la limite normale du corps, ils sont d'habitude utiles. En effet, ces déchets se retrouvent dans le sang tout le temps et servent d'importantes fonctions physiologiques. C'est seulement quand ils sont en excès qu'il y a ennui. Alors, c'est quand ces matières toxiques s'accumulent au-delà de la tolérance qu'on déclenche une crise d'élimination sous une forme ou une autre. Cela ne veut pas dire qu'aucun mal n'accompagne ce fardeau de matériaux toxiques dans le corps. Vivre dans un état toxique, c'est être empoisonné chroniquement. Les tissus dans tout le corps sont endommagés et parfois irréversiblement.

Pour clarifier cela, supposons qu'à la naissance le corps est adapté pour avoir un millimètre seulement de matières toxiques pour chaque 100 millimètres de sang. Considérons cela comme normal. Quand le mode de vie n'est pas maintenu dans les limites normales de la nature, les matières toxiques s'accumulent en excès et peuvent s'accroître de 1 à 1 1/2 millimètre pour 100 millimètres de sang.

Le corps qui était propre auparavant ne peut pas tolérer cet empoisonnement, alors il déclenche des actions pour éliminer cet excès chaque fois que les matières toxiques dépassent un millimètre pour 100 millimètres de sang. Il continue de la sorte jusqu'à ce qu'il soit énérvé par les efforts d'expulsion et l'irritation constante. Alors la crise se relâche. L'individu établit ainsi une tolérance pour une quantité supplémentaire de matières toxiques dans le corps, — endogènes ou exogènes. Par la suite, c'est seulement quand les matières toxiques s'accumulent au-dessus du nouveau niveau de tolérance qu'une crise sera déclenchée. L'organisme est en effet maintenant énérvé et ne déclenche pas de crise, à moins d'être extrêmement irrité par la surcharge.

La crise sert à ramener le fardeau toxique au point de tolérance, mais pas plus bas au niveau normal. Mais si la tolérance établie se trouve au niveau de 1 1/2 mm pour 100 mm de sang, le rhume ou la crise disparaîtra quand le niveau de toxines atteindra ce point-là. Si le mode de vie n'est pas changé, les mauvaises habitudes produiront plus d'énervation et comme l'organisme doit fonctionner sous un fardeau de toxines supplémentaires, il devient plus énérvé encore et le point de tolérance s'élèvera encore plus **haut, par** exemple à 2 ou 3 mm pour 100 mm **de sang**.

Le seul moyen de rétablir un niveau bas de tolérance envers les toxines c'est de modifier le mode de vie et de s'assurer assez de repos et de sommeil pour récupérer l'énergie nerveuse, de sorte que les organes puissent fonctionner de nouveau au niveau physiologique le plus élevé.

Voilà la raison pour laquelle ceux qui vivent très hygiéniquement réagissent si vite quand ils font un écart. Ils ont gardé leur niveau de tolérance très bas et leur corps élimine énergiquement tous les poisons avant qu'ils n'affectent les tissus. L'hygiéniste ne peut pas échapper et s'en tenir comme ses camarades qui vivent comme tout le monde. Quand il se comporte de façon antibiologique son corps le lui rappelle de suite. C'est un corps sain qui sonne l'alarme promptement.

Par contre, quand les sens sont émoussés par l'énervation et la toxémie, ils ne réagissent pas promptement et laissent à penser qu'on est en meilleure santé et qu'on s'en tire mieux qu'un hygiéniste. C'est plutôt le contraire qui est vrai. Cela jette parfois un doute dans l'esprit de l'hygiéniste qui ne comprend pas et qui se demande pourquoi il se sent si mal alors qu'il fait tant d'efforts dans la bonne voie.

Quand la toxémie chronique irrite les tissus constamment, un état d'inflammation chronique s'installe. Il vous est sûrement arrivé de vous couper le doigt et de voir comment l'inflammation a contribué à la cicatrisation. La blessure se remplit d'un nouveau type de tissu appelé tissu cicatriciel. Après la cicatrisation, ce tissu est blanc, dépourvu de vaisseaux, de cheveux et de glandes sébacées. C'est un tissu non fonctionnel qui sert seulement à réunir la peau fonctionnelle comme un point de couture en zigzag ou un faux-filé qui tient un habit déchiré. Ce faux-filé fait l'affaire, mais pas aussi bien que le matériel original — pas de la même qualité. Le tissu cicatriciel est toujours de qualité moindre que le tissu fonctionnel.

L'inflammation chronique est causée par la toxémie chronique et provoque la destruction des cellules fonctionnelles normales d'un organe pour les remplacer par des tissus fibreux. Malheureusement, aucune douleur n'accompagne l'inflammation chronique, car la plupart des organes internes ne sont pas pourvus de nerfs sensitifs. Il s'ensuit que l'inflammation chronique, à l'opposé de l'inflammation aiguë, peut exister sans qu'on en soit conscient. C'est bien malheureux, car une destruction pathologique considérable peut se poursuivre, tandis que vous pensez être en parfaite santé !

L'inflammation chronique peut exister dans plusieurs endroits du corps en même temps. Son siège n'est découvert que quand un nombre de cellules d'un organe sont détruites, provoquant l'altération fonctionnelle accompagnée de signes objectifs de maladie. A ce stade-là, une détérioration pathologique considérable des organes et des tissus s'est imperceptiblement déroulée. Des changements structuraux s'éloignant de la normale surviennent dans toutes les parties du corps.

Mais la nature nous lance des signaux d'alarme nombreux : la fatigue, l'insomnie, l'irritabilité, et tant d'autres petites misères que nous refoulons avec le café, le thé, les pilules, les stimulants, nous préviennent d'avance. C'est ainsi que le mal continue de façon insoupçonnée.

D'ordinaire, les cellules du corps s'usent et meurent très lentement et sont remplacées par des cellules tissulaires normales. Mais quand l'inflammation

chronique provenant de la toxémie chronique n'est pas soignée, les cellules sont tuées plus vite et l'inflammation chronique cause un processus connu sous le terme *fibrose*. C'est un tissu similaire au tissu cicatriciel. Les tissus fibreux se multiplient au lieu des tissus normaux fonctionnels.

« Quand un irritant de faible intensité, selon Boyd, agit sur les tissus, il en résulte une inflammation chronique contrairement au processus rapide et aigu qui caractérise l'inflammation aiguë. La réaction des tissus est tout à fait différente de celle où l'action est aiguë. On la qualifie souvent de prolifère, mais les cellules qui s'amassent en réponse à l'irritation viennent ou du courant sanguin (lymphocytes, etc.) ou sont dérivées de ces cellules tissulaires errantes que l'on nomme tantôt histiocytes, tantôt mononucléaires et tantôt macrophages. Les seules cellules qui prolifèrent sont les fibroplastes... »

L'INFLAMMATION CHRONIQUE FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT DES TISSUS FIBREUX.

« Dans un organe comme le foie ou les reins, un irritant intense produit une inflammation aiguë qui détruira les cellules parenchymateuses hautement spécialisées comme les tissus connectifs plus modestes. Mais un irritant de faible intensité tuera les cellules spéciales et ne fera que stimuler les tissus fibreux vers une prolifération (fibrose), tout comme le froid qui tue un cheval de course ne fera que stimuler le cheval de labour. John McCrae, poète et pathologiste qui écrivit *Dans les champs de la Flandre*, compare les cellules parenchymateuses à l'individu professionnel dans une communauté, spécialement entraîné, pas sujet à être physiquement fort, ni porté à la reproduction. La cellule de soutien représente son frère de la classe laborieuse, physiquement fort, qui n'est pas aisément endommagé et qui est prêt à se reproduire. »

Les toxines circulant dans le sang sont des irritants de faible intensité et stimulent la fibrose. C'est ainsi que se développe l'artériosclérose affectant peu à peu toutes les artères du corps sans que l'individu s'en rende compte. A cause de l'irritation chronique de faible intensité qui stimule l'activité fibroplastique, de nombreuses cellules normales des parois artérielles sont remplacées par un tissu dur et fibreux. D'autres tissus dans le corps sont détruits de la même manière. En effet, les tissus fibreux peuvent se développer dans le coeur, dans les reins, dans le foie, dans la rate et n'importe où dans le corps où la toxémie cause une inflammation chronique. Vous perdez des cellules fonctionnelles normales qui sont remplacées par des tissus cicatriciels. Ce développement de tissus cicatriciels s'est déroulé parce que vous avez laissé courir durant des années et des années un état de toxémie chronique. »

On appréciera l'étude magistrale de la Dr Vetrano qui se base solidement sur la physiologie et qui poursuit ainsi :

« Beaucoup de gens ignorent qu'il existe un mode de vie qui prévient le développement de la toxémie, mais ceux qui ont lu des livres hygiénistes n'ont aucune excuse pour permettre la destruction désastreuse de leurs tissus. Le mal est si lent et imperceptible qu'on s'imagine pouvoir s'en tirer avec le mode de vie malsain. Hélas, il n'en est rien. Tout se paye. Chaque fois

qu'on viole les lois de l'hygiénisme dans n'importe quel domaine des nécessités de la vie, l'organisme en souffre et les cellules sont endommagées.

L'ÉNERGIE NERVEUSE.

L'énervation précède toujours la toxémie. Il ne peut y avoir de toxémie tant que vos organes fonctionnent normalement. Tant que tous les organes fonctionnent à un niveau physiologique élevé, tant que le système gastro-intestinal, cardiovasculaire, respiratoire, tant que le foie, les reins, le système nerveux et les autres organes fonctionnent à un niveau élevé, ils peuvent éliminer tous les déchets que les cellules produisent chaque jour dans leurs activités. Mais quand on commence à vivre de telle façon qu'on perd plus d'énergie nerveuse qu'on n'en récupère durant les périodes de repos et de sommeil, on produira un état d'énervation.

La nature se restaure uniquement par le repos et le sommeil. La vie moderne est si entraînante, il y a tant de choses à voir et à faire qu'on oublie souvent de se reposer ou de dormir assez, privant ainsi le corps des processus restaurateurs de la nature. On commet encore une plus grave erreur quand on a quelque chose à faire et qu'on a recours à quelque stimulant pour tenir le coup. Quand les stimulants sont employés à la place du repos, la récupération de l'énergie nerveuse ne pourra pas rattraper la dépense. Il s'ensuivra un ralentissement de la fonction organique. Comme les organes et les systèmes organiques failliront à leurs tâches quotidiennes, les déchets endogènes et exogènes s'accumuleront de trop et le sujet devient toxémique.

La récupération de cet épuisement temporaire ou partiel demandera un ou deux jours de repos supplémentaires et de sommeil. Mais si l'on persiste dans les excès qui gaspillent l'énergie nerveuse — veiller tard la nuit, trop manger, trop de sexualité, trop d'aliments impropres, trop de travail sans repos supplémentaire et sans respect des besoins du corps, alors l'énervation s'ensuivra, que vous le vouliez ou non. Cela amènera une capacité de fonctionnement amoindrie dans chaque organe du corps.

Pour maintenir une bonne santé, le corps réclame la lumière naturelle, l'air, la chaleur, l'eau, l'exercice, le repos et le sommeil, l'équilibre émotif et le régime approprié. Mais ces facteurs doivent être pourvus en qualité comme en quantité appropriées, c'est-à-dire en combinaisons et en proportions convenables les unes par rapport aux autres. Ils doivent être fournis **selon la capacité qu'a l'organisme de les utiliser.** Trop ou trop peu de l'un ou l'autre de ces éléments physiologiques normaux produira l'énervation. »

Nous l'avons dit ailleurs et nous le répétons volontiers. Tandis que le médecin dose les poisons selon chaque cas et pour chaque maladie, l'hygiéniste dose la nourriture selon les besoins, dose le repos, dose l'exercice selon la force, dose le sommeil selon l'état, dose les bains de soleil selon la capacité qu'a l'organisme d'en tirer profit. La plante qu'on arrosera trop va mourir et celle qu'on n'arrosera pas du tout aussi. Il faut doser l'eau selon ses besoins : plus les feuilles sont larges et plus l'eau s'évaporerait vite, donc arroser davantage. C'est tout un art encore plus difficile avec les êtres humains.

« Quand un organe, poursuit la Dr Vetrano, relâche ses efforts fonction-

nels par énérvation, les autres organes qui dépendent de lui souffrent en conséquence et en fin de compte c'est le corps tout entier qui en pâtit.

« Que l'énergie soit dépensée par un usage excessif des organes sensoriels tels que les yeux, les oreilles, le nez, le toucher, etc., ou en activités motrices excessives, le résultat est le même : énérvation. L'énérvation se développe par n'importe quelle dépense vitale abusive. Il est bien malheureux qu'on ne puisse pas acheter de l'énergie nerveuse. Certains en sont si dépourvus qu'il leur faut des années pour retrouver ne serait-ce qu'une partie de cet élément intangible de la vie.

On ne peut pas recharger **activement** l'énergie nerveuse perdue. Le seul moyen pour se tirer des profondeurs de l'énérvation c'est la **passivité**. La vitalité est restaurée par le repos. Ce n'est pas une chose qu'on puisse consciemment restaurer ou se procurer. C'est une chose qui a lieu en dehors de notre conscience. Seule la nature peut bâtir votre vitalité, et elle ne peut le faire que lorsque le corps est inactif ou endormi. Au grand chagrin des patients, il faut du temps et de la patience. Parfois, il faut plus d'un an de repos et de sommeil supplémentaires avant qu'un invalide puisse recharger ses énergies nerveuses.

Il paraîtra donc évident que nous devons éviter l'énérvation si nous voulons une vie longue et vigoureuse car l'énérvation retarde l'élimination et les sécrétions. Toutes les fonctions organiques telles que la digestion, la circulation et l'élimination cellulaire sont altérées, ce qui entraîne la toxémie.

Il est nécessaire d'apprendre comment éviter l'énérvation pour éviter la toxémie. Quand nous aurons appris cela, pourquoi permettre l'accumulation des déchets métaboliques dans les tissus comme si nous acceptions de vivre dans une maison sale ?

Il est bien connu que lorsque l'alcool, qui est le sous-produit de l'activité bactérienne, devient suffisamment concentré, il tue les bactéries qui l'ont produit. Or l'alcool est le produit d'excrétion des bactéries, comme leur déchet, et il les tue quand sa concentration devient excessive. Toute vie cellulaire meurt quand ses déchets sont excessifs. Les cellules vivantes rejettent les matériaux usés et les produits du métabolisme pour s'en débarrasser. Freiner leur élimination revient à freiner l'activité cellulaire.

Quand les déchets métaboliques s'accumulent au-delà du pouvoir qu'a l'organisme de les éliminer, les cellules du corps meurent. Cela fait partie du processus de vieillissement. Les hygiénistes peuvent prolonger leur vie en vivant selon les lois biologiques et en même temps ils évitent d'avoir des corps faibles, paralysés et misérables. Une vie hygiénique qui ne produit pas de toxémie est une vie vigoureuse et pleine d'énergie pour faire face au travail quotidien. La toxémie soutire la force et la vigueur et empêche le bonheur. Elle vous alourdit tellement que plus rien dans la vie ne vous donnera du plaisir.

C'est un plaisir immense d'observer les individus après leur jeûne quand ils sont libérés de leur fardeau toxique et qu'ils sont heureux dans leur for intérieur. Ils sont pétillants de joie sans arrêt. Après un jeûne, on sent une certaine légèreté, une vigueur et une vitalité qui devraient être permanentes. La toxémie vous prive de cette effervescence. Ceux qui sont les plus intoxiqués, sont les plus faibles durant le jeûne. Au fur et à mesure

que le jeûne avance, ils deviennent de plus en plus forts, car les toxines sont éliminées.

Cette effervescence qui appartient au corps purifié peut être obtenue par quelques petits changements dans notre mode de vie, pour se conformer à la physiologie. Point n'est besoin de permettre à vos tissus de se noyer dans leurs propres excréments. Il est en votre pouvoir de vivre heureux hygiéniquement ou malade. La dépression disparaîtra pour faire place au bonheur et au bien-être, tout comme les eaux s'écoulent quand les écluses sont ouvertes. Chaque jour portera en lui une expérience nouvelle et grandiose. La vie sera alors merveilleuse et les petites difficultés qui vous frustraient vous paraîtront comme des bornes vers votre but élevé. Vous pouvez acquérir tout cela moyennant un peu de discipline pour vivre selon les lois de l'hygiénisme. »

Ce qui distingue l'hygiénisme des autres écoles naturopathiques ou médicales, c'est surtout la notion centrale de l'énergie nerveuse à la base de tous les raisonnements qui touchent à la santé. Les médecins utilisent les stimulants et les fortifiants chimiques, alors que les naturopathes ont recours aux stimulants et aux fortifiants soi-disant naturels. Mais tous deux partent de la même idée qu'on peut fortifier un organisme en le stimulant. Ils ignorent que la stimulation est, en vérité, une perte d'énergie. Ensuite, sans énergie, rien ne peut être fait dans l'organisme.

LA CRISE DE L'ÉNERGIE.

« Il y avait une fois une belle voiture noire et brillante qu'on surnommait Ebénia, car elle était aussi noire que le bois d'ébène. Elle appartenait à M. et Mme Rôleurs qui l'avaient achetée pour remplir le vide de leur vie déséquilibrée. Ils devaient toujours s'agiter, se mouvoir, partir quelque part.

Un jour, ils lavèrent leur voiture Ebénia et s'en allèrent faire un tour, pleins d'orgueil chaque fois qu'elle ronronne et que son moteur pétarade avec fureur. Soudain, Ebénia commença à tousser, puis cessa de rugir et s'arrêta enfin. L'essence manquait et Ebénia faisait mine d'un pauvre chat plutôt que d'un tigre puissant. Elle était toujours belle, mais aussi inerte qu'un morceau de bois et ne pouvait plus servir comme moyen de transport pour les Rôleurs.

C'était l'essence qui donnait tant de puissance à Ebénia et l'aiguille du réservoir d'essence avait pourtant averti le couple que le niveau baissait au fur et à mesure de leur randonnée. Mais les Rôleurs étaient tellement pris par leurs petites querelles insignifiantes qu'ils ne prêtèrent aucune attention à l'aiguille du réservoir d'essence. C'est ainsi que le rugissement puissant d'Ebnia prit fin et les Rôleurs en furent bien embarrassés. Quelle leçon tirer de cette histoire ?

Les individus ressemblent un peu à Ebénia, en ce sens qu'ils ont besoin d'énergie pour courir, mais leurs réserves peuvent aussi s'épuiser. L'énergie et les fonctions de l'homme dépendent de l'énergie nerveuse. Or, tout comme l'essence, cette énergie est limitée. L'énergie nerveuse qui permet aux gens de rugir dans la vie peut aussi être gaspillée au point de cesser les rugissements. Heureusement, les gens possèdent aussi un signal pour les avertir

quand l'énergie est basse. Tout comme on doit apprendre le maniement d'une nouvelle voiture, on doit aussi apprendre le fonctionnement du corps humain. La machine la plus compliquée qui est le corps humain, possède ses aiguilles et ses signaux qui alertent l'individu en *ce* qui concerne le niveau d'énergie. Il faut les surveiller souvent. Quand on apprend à soigner son corps, il faut apprendre aussi comment interpréter et lire le cadran qui marque le niveau d'énergie vitale disponible pour ne pas dépenser plus qu'on en a et pour conserver les stocks existants.

Il est malheureux qu'on détruise la jauge d'énergie avec les stimulants. En effet, le café, le thé, l'alcool en petites quantités, les boissons de cola et les autres excitants modernes nous empêchent de réaliser la déperdition d'énergie. C'est seulement quand nous faisons banqueroute et que nous sommes totalement épuisés que nous nous rendons compte finalement de notre impuissance, et comme Ebénia, nous nous retrouvons sans énergie, ni essence. Si nous évitons les stimulants, la nature nous avisera quand elle est fatiguée. La fatigue est notre jauge d'essence. Le symptôme de la fatigue représente la façon par laquelle le corps nous avertit qu'il a besoin de repos pour recharger l'énergie nerveuse laquelle est la force qui sous-tend toutes nos actions.

La fatigue n'est pas un signal qu'il faut prendre une autre tasse de café, qu'il faut manger davantage ou prendre du miel, des sucreries ou tout autre stimulant favori. C'est de repos dont on a besoin. Le repos recharge les batteries et nous permet de reprendre nos activités dans la vie.

L'énervation extrême ne se rencontre plus seulement chez les adultes, car avec les drogues modernes qui sapent l'énergie nerveuse des jeunes, ceux-ci viennent de plus en plus nombreux à la recherche des soins hygiénistes. La jeunesse actuelle a besoin d'urgence du message hygiéniste.

Pour avoir beaucoup d'énergie, les jeunes et les vieux doivent découvrir comment la conserver et comment prévenir l'énervation en apprenant quelles en sont les causes. Généralement parlant, l'énervation est causée par quatre facteurs :

- nos excès ;
- nos carences ;
- nos états émotifs et nos habitudes émotives (plis) ;
- les poisons habituels.

Voyons la première de ces causes :

Les excès

On vous dira : « Je bois sans abus. Je suis modéré en tout, je n'abuse de rien pour me garder en bonne forme. »

Ces paroles que l'on entend souvent, transmettent une idée fausse. En effet, l'excès signifie l'abus des choses normales et saines de la vie. Cela n'a pas trait aux poisons. On ne devrait pas utiliser le mot excès quand on parle d'opium, d'alcool, de tabac, de médicaments, etc., car on sous-entend que l'usage modéré de ces substances est naturel, sain et nécessaire à la vie. Or, ces substances ne sont pas nécessaires à la vie, mais sont une source de danger.

Il est impossible d'abuser de quelque chose quand l'organisme n'en a jamais besoin.

L'excès signifie ce qui dépasse la normale, le nécessaire, l'habituel, le convenable ou le spécifique. Or les médicaments et les stimulants ne sont jamais normaux ni spécifiques. La moindre quantité d'une substance toxique est nocive. Il est impossible de dépasser la limite pour l'alcool ou pour toute autre substance toxique pour la simple raison qu'un seul gramme est empoisonnant. On peut abuser des choses saines, mais pas des poisons. Les poisons ne jouent aucun rôle physiologique dans la nutrition et ne sont donc jamais des nécessités vitales. Il est donc impossible d'abuser d'une substance dont le corps n'a jamais besoin. Il ne peut y avoir de modération pour les choses nocives. Elles sont mauvaises de façon inhérente et la moindre quantité est empoisonnante.

« Combien de personnes peut-on tuer chaque jour pour devenir un criminel modéré ? » demande Shelton. Voilà qui devrait bien clarifier la chose. Si on tue même une seule personne, on commet un crime impardonna-ble et irrévocable. Tuer une seule cellule est aussi irrévocable que de tuer un grand nombre de cellules. On ne peut pas être modéré dans l'alcool, l'opium, les drogues, le tabac ou toute autre habitude. Donc, quand on parle d'excès il ne faut pas parler de choses nocives. Il n'y a jamais de besoin physiologique ou psychologique pour des habitudes ou des choses nocives. Le corps et l'esprit n'en ont jamais besoin. La plus petite quantité est simplement nocive, car elle tue les cellules et produit l'énervation.

Graham avait dit un jour : une vie intense n'est pas compatible avec une longue vie. Cela veut dire qu'on ne peut pas gaspiller avec excès ses énergies quand on est jeune sans se retrouver un jour totalement épuisé. L'énergie nerveuse n'est pas inépuisable. Quand il n'y en a plus, la machine s'arrête, les organes ralentissent leur travail et fonctionnent sur un régime physiologique bas selon les forces disponibles. C'est un peu comme une lumière en veilleuse. La baisse de l'énergie nerveuse ralentit les fonctions qui se mettent en veilleuse. Mais quand les fonctions sont moins efficaces, les déchets métaboliques s'accumulent, ce qui énerve encore davantage le corps.

Si vous usez vos énergies dans votre jeunesse par une activité constante, par des veillées, la suralimentation et d'autres mauvaises habitudes, vous vous trouverez tellement énérvé qu'il ne suffira pas d'un jour ou deux de repos supplémentaire pour vous rétablir. Vous vous sentirez complètement épuisé, sans force pour travailler ou vous amuser. Il faut parfois des mois pour récupérer.

Comment peut-on dépenser trop d'énergie nerveuse ? En abusant des choses physiologiques normales de la vie. Manger est un besoin physiologique quotidien, à moins d'être malade, dont nous pouvons abuser. On peut aussi abuser d'habits, d'eau, de travail, de soleil et de tant d'autres nécessités de la vie. On abuse souvent des bains. On crée parfois exprès des états émotifs et l'on développe des habitudes émotives très énérvantes. Et comme conséquence de l'abus de n'importe quelle nécessité de la vie, nous devenons énérvés, toxémiques et malades.

Notre entraînement dans la vie hygiéniste devrait comprendre en partie

nos propres besoins et capacités pour les nécessités normales de la vie afin de les fournir en quantités justes et sans excès. Cela peut être bien difficile pour certains et le conseil d'un hygiéniste professionnel sera nécessaire, car il a de l'expérience pour démasquer les habitudes énervantes et nocives.

LES ABUS DE NOURRITURE CONCENTRÉE.

C'est l'un des pires abus modernes. Il gaspille une énergie nerveuse énorme. Ce n'est pas uniquement l'énergie dépensée pour mastiquer et avaler les aliments, mais tout l'organisme doit coopérer pour la digestion, l'absorption et l'assimilation des aliments. Le canal alimentaire gastro-intestinal, qui est un organe musculaire, doit se contracter et se relaxer pour charrier les aliments. Il doit les malaxer et les mélanger avec des sucs gastriques, intestinaux et pancréatiques. L'estomac, le pancréas, les intestins et le foie doivent accroître leur travail pour sécréter assez d'enzymes digestives. Tout le système digestif, plus les organes associés, sont taxés par la suralimentation.

Comme conséquence de cette suralimentation, le système est embouteillé avec trop de matières premières alimentaires. Manger un repas juste après l'autre avec des grignotages fréquents entre les repas empêche une bonne digestion. Les aliments fermentent et se putréfient dans le canal alimentaire et empoisonnent le corps. Le corps tout entier doit travailler jour et nuit pour essayer d'assimiler les aliments consommés et l'on finit par s'épuiser. Comme conséquence de la décomposition des aliments, les poisons exogènes sont absorbés et donnent encore plus de travail aux organes d'élimination. »

Comme nous l'avons signalé par ailleurs, nous considérons la perte des sucs digestifs comme bien plus grave que l'empoisonnement causé par la décomposition des aliments non digérés. Ces sucs digestifs ont coûté très cher à l'organisme et ne sont pas censés être perdus, mais réabsorbés. Chez la plupart des gens, les aliments ne sont digérés qu'à 20 % et le reste va dans les selles qui sont non moulées, abondantes et malodorantes, comprenant entre autres les sucs digestifs perdus. La fatigue entraînée par cette perte devient spectaculaire dans les cas de dysenterie.

Une cure de jeûne permet le rétablissement de la plupart des maladies chroniques.

CHAPITRE 28

EVOLUTION DE LA MALADIE

1 - HABITUDES ANTIPHYSIOLOGIQUES (par ordre d'importance)

- a) **Non-respect de la primauté de la faim aiguë**, ce qui entraîne le manque de frugalité et l'abandon au péché de la satiété par compensation du plaisir perdu.
- b) **Aliments non spécifiques à la race humaine** (pain, céréales, viande, laitages, etc.). Les aliments spécifiques sont les fruits, les légumes, les racines.
- c) **La cuisson** : Les aliments cuits sont dangereux vu qu'ils provoquent l'augmentation alarmante des globules blancs dans le sang durant la digestion, ce qui ne se produit pas pour les aliments crus (Leucocytose).
- d) **Les poisons** : Café, thé, alcool, chocolat, médicaments, produits chimiques, tisanes, sel, assaisonnements, condiments, etc.
- e) **Le surmenage physique ou mental.**
- f) **Les tensions nerveuses provoquées par les émotions négatives ou l'excès d'émotions positives** : exemples : la peur, l'anxiété, la rancune, le secret, la haine, la colère, la jalousie, la surexcitation mentale par la joie excessive, l'hypnose collective devant un prédicateur, un orateur politique dominateur et puissant, etc.
- g) **Les mauvais mélanges.**
- h) **La hâte et la précipitation.**
- i) **Les carences affectives et la solitude.**
- j) **La recherche d'un équilibre émotif illusoire dans un état de rut permanent dont les activités sont détournées de leur but constitutionnel qui est la propagation de l'espèce** fruits, les légumes, les racines et très peu de noix variées. **et qui découle directement de la consommation abusive d'aliments protidiques aphrodisiaques**

(viande, noix diverses, oeufs, laitages, légumineuses, céréales).

k) **Excès de soleil, de vent, de bains, de froid, de chaleur, de sensations, d'émotions, d'impressions, de sentiments, les bains de mer froids.**

1) **Manque de soleil, de repos, d'air, d'exercices, oisiveté, etc.**

2 — ENERVATION

Grande dépense d'énergie nerveuse, laquelle est nécessaire pour le fonctionnement de tous les organes, celui des sens, des cellules, des muscles, et pour la fabrication des sucs précieux de la digestion, de la fonction sexuelle, et enfin pour l'élimination au niveau cellulaire puis pour le rejet par les émonctoires.

3 — PERTE DES SÉCRÉTIONS DIGESTIVES ET REPRODUCTIVES

Le bol alimentaire non digéré totalement ou en partie passe le lendemain dans les selles qui deviennent abondantes, malodorantes et peu moulées au lieu d'être inodores, peu abondantes et moulées. Le bol alimentaire passe dans ces selles en entraînant avec lui les sucs digestifs qui ne sont pas censés être perdus, mais réabsorbés. Cette perte oblige l'organisme à redoubler d'efforts pour compenser, ce qui finit par l'épuiser.

4 — DIMINUTION DE L'ÉLIMINATION CELLULAIRE

Cette diminution se produit par manque d'énergie nerveuse épuisée dans un usage excessif ou par déviation vers des tâches urgentes supplémentaires.

5 — TOXÉMIE ENDOGÈNE ET EXOGÈNE

C'est-à-dire rétention des toxines cellulaires normalement produites par le métabolisme ajoutées aux toxines d'origine extérieure. (Voir note.)

6 — CRI SE D'ÉLIMINATION AIGUE OU CHRONIQUE

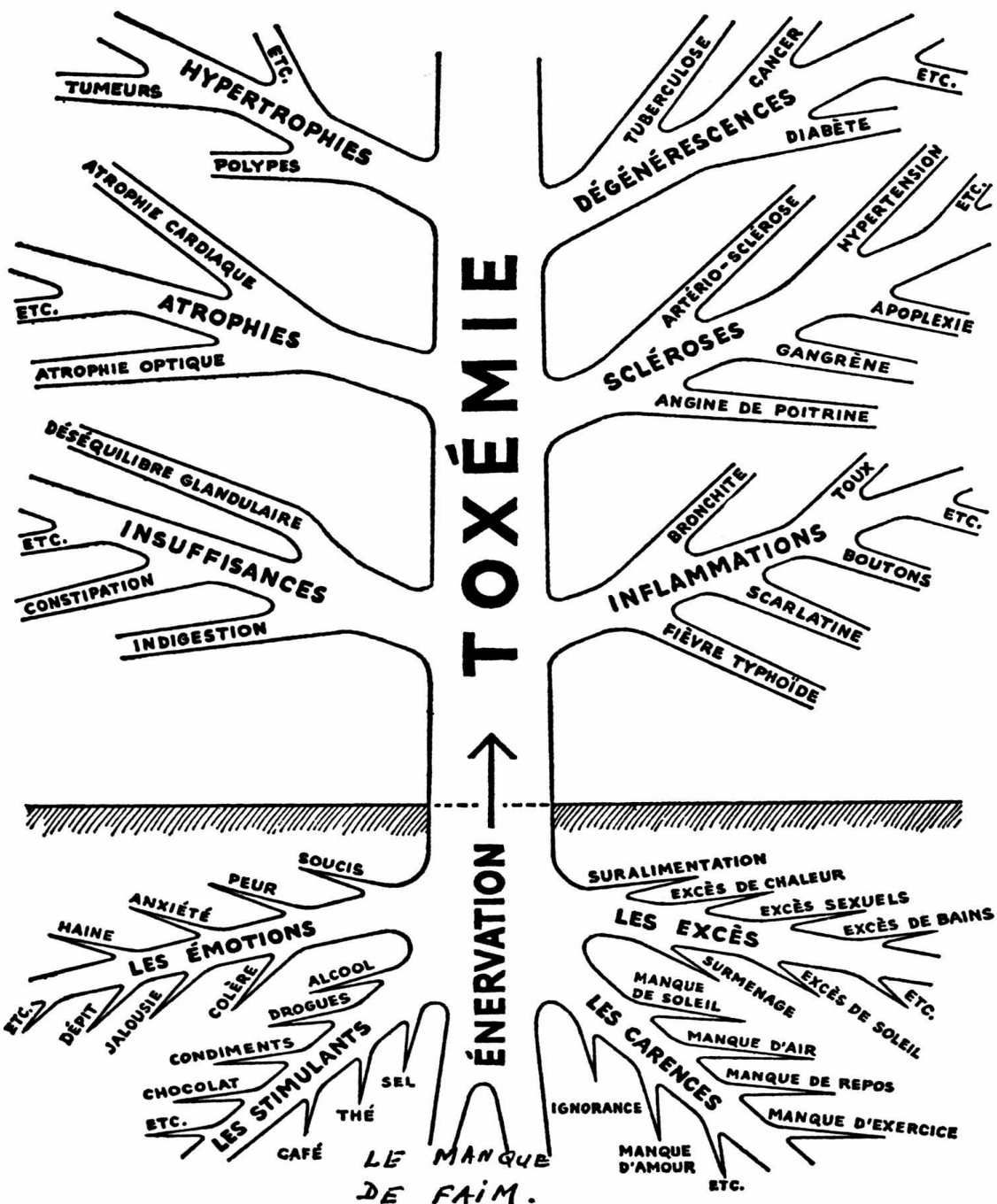
Autonettoyage prenant la forme d'une maladie fonctionnelle (grippe, sinusite, asthme, arthrose, etc.).

7 — DESTRUCTION DE TISSUS ET D'ORGANES

Stade organique irréversible. L'inflammation chronique finit par produire des tissus fibreux à la place des tissus originaux de meilleure qualité.

Note : La fermentation et la putréfaction des aliments mal digérés produisent des poisons qui sont souvent absorbés et empoisonnent le corps.

L'Arbre de la Maladie



CHAPITRE 29

RETOUR A LA SANTE

Le retour progressif à la santé n'est possible que pour les cas qui n'ont atteint le septième stade irréversible de destruction tissulaire.

Cette évolution n'est donc pas à sens unique, irréversible et fatale. On peut l'arrêter et même lui faire rebrousser chemin.

Il suffira de procéder au renversement progressif de cette évolution comme suit :

- 1 — **SUPPRES SION DE TOUTES LES HABITUDES ANTIPHYSIOLOGIQUES** mentionnées par ordre d'importance.
- 2 — **RÉCUPÉRATION DES ÉNERGIES PAR LE REPOS PHYSIOLOGIQUE TOTAL** (Jeûne, repos au lit, etc.).

Laisser au corps le temps de récupérer ses énergies perdues, recharger ses batteries, éliminer son fardeau de toxines accumulées — ce qui peut durer quelques jours, ou quelques semaines et même quelques mois pour les cas les plus avancés.

- 3 — **RÉTABLISSEMENT PROGRESSIF.**

Durant cette période il faut fournir à l'organisme tous les facteurs d'hygiène nécessaires à la vie (en écartant tous ceux qui ne sont pas nécessaires), en les dosant selon la capacité d'utilisation diminuée du sujet et selon son pouvoir d'utilisation au jour le jour. Il suffira donc de doser la quantité de nourriture selon le pouvoir digestif amoindri, de doser l'exercice selon les forces affaiblies, doser le soleil, doser l'activité, doser le repos, etc.

Tout excès risque d'épuiser : excès de nourriture, d'activité, de soleil, etc., car les malades ont une faible capacité d'utilisation.

- 4) **LES STADES IRRÉVERSIBLES.**

La majorité de ces cas (cancer, tuberculose, diabète, etc.) peuvent au mieux être stabilisés en suivant le même processus sous la surveillance stricte d'un hygiéniste chevronné. Ils n'obtiendront pas une guérison, mais ils peuvent mener une vie active et vivre longtemps s'ils vivent correctement et sainement.

CHAPITRE 30

L'HYGIENISME : MOUVEMENT REVOLUTIONNAIRE

L'hygiénisme est un mouvement qui naquit en Amérique il y a environ 150 ans, et qui est dénommé hygiène naturelle. Comment le mot hygiénisme a-t-il été choisi ? C'était vers l'année 1950. Je résidais alors en Egypte sans être un Egyptien, car je suis d'origine syrienne. Après un stage en Inde dans deux maisons naturopathiques de jeûne durant environ 1 an, je revins au Caire et découvris les écrits de Shelton, après Thomson. Je rejetai aussitôt la naturopathie pour embrasser l'hygiène naturelle. C'est alors qu'un ami, psychologue grec vivant au Caire en ce temps, avec lequel j'avais l'habitude de discuter très longuement, critiqua l'appellation hygiène naturelle employée par Shelton à cause de sa longueur. C'est lui qui me suggéra le mot *hygiénisme* avec arguments à l'appui.

De prime abord, le mot *hygiénisme* me parut convenable. Il signifie que l'hygiène y est érigée en système, le suffixe *isme* signifiant esprit de système. En effet, l'expression *système hygiénique* est souvent employée à la place d'*hygiène naturelle*.

Avant d'adopter définitivement le mot *hygiénisme*, j'écrivais à Shelton pour avoir son avis. Il me répondit que ce mot sonnait mal en anglais, mais qu'il pouvait peut-être aller en français.

Par ailleurs, le mot *naturisme* ne pouvait pas du tout s'appliquer à notre mouvement, car tout ce qui est naturel n'est pas forcément spécifique à la race humaine : le tabac est naturel, comme le café, comme l'opium. D'autre part, notre système prend ses racines dans la physiologie donc dans l'étude approfondie de l'hygiène.

Il est certain que le mot *hygiénique* n'exprime pas avec assez de force les principes que nous défendons. Ces principes sont bien exclusifs, c'est-à-dire qu'ils excluent tout ce qui est en dehors des facteurs hygiéniques normaux et spécifiques à la race humaine. Nous excluons toutes les modalités de traitement dites naturelles comme l'hydrothérapie, les tisanes, l'argile, les massages, la chiropractie, etc. Nous ne gardons que les facteurs d'hygiène quelle que soit la maladie. Le mot *hygiène* est donc tout adapté, même s'il n'est pas assez fort. De toute façon, le suffixe *isme* lui donne, à mon avis, toute la force qui lui manque.

D'après les principes de l'*hygiénisme*, les facteurs nécessaires au maintien de la santé sont les mêmes que ceux auxquels il faut recourir pour la rétablir, quelle que soit la maladie en cause. En d'autres termes, les facteurs nécessaires à la santé sont l'alimentation spécifique à la race humaine, le repos, l'exercice, le soleil, l'air pur, l'absence de poisons, des mauvaises émotions, etc.

Ce sont ces *mêmes* facteurs que le praticien hygiéniste prescrit à ses malades en dosant chaque facteur selon le pouvoir de chaque cas particulier. Le jeûne est un repos physiologique de l'estomac.

Je dirais même que les facteurs qui ne sont pas vraiment indispensables à la santé et à la vie ne peuvent pas l'être à la maladie. Exemples : les massages sont-ils indispensables au maintien de la santé ? Non. Par conséquent, ils ne sont pas utiles en cas de maladie. L'hydrothérapie (bains de siège, etc.) est-elle indispensable pour la santé ? Non. On peut vivre sans bains de siège. Donc, les bains de siège ne peuvent pas servir en cas de maladie. Peut-on vivre sans tisanes et sans compléments alimentaires ? On peut, certes. Il s'ensuit que les tisanes et les compléments alimentaires sont inutiles en cas de maladie.

Une maison est délabrée, en ruine. On veut la réparer. On emploiera dans ce but les mêmes matériaux qui ont servi à la bâtir : des briques, des tuiles, etc. De même pour un organisme délabré : seuls les matériaux qui ont servi à le bâtir peuvent servir à le retaper.

Un praticien qui fait usage de bains de siège, de massages, de tisanes n'est pas un hygiéniste. C'est un naturopathe. L'hygiénisme exclut tous les facteurs en dehors de l'hygiène.

Notre système est-il à ce point rigide ? Nos principes le sont de toute façon car nous excluons tout genre de remèdes, même naturels. Il n'y a pas de place dans *l'hygiénisme* pour aucun remède quel qu'il soit. Dans ce domaine, nous ne faisons aucun compromis.

Par contre, deux praticiens hygiénistes peuvent avoir sur les questions alimentaires des opinions nuancées, l'un admettra telle combinaison tandis que l'autre la rejettera, et ainsi de suite. Tel hygiéniste rejettera les noix et tel autre le lait caillé.

J'ai été donc le premier à employer le mot *hygiénisme* pour désigner notre mouvement et ceux qui l'emploient pour parler de naturopathie cherchent à profiter du crédit qu'il porte.

UN MOUVEMENT RÉVOLUTIONNAIRE.

La santé étant à la base du bonheur, la Révolution Socialiste manquera son but si elle n'est complétée par la Révolution Hygiéniste. Celle-ci oeuvre pour la destruction de toutes les activités destructrices suivantes :

- 1) L'industrie pharmaceutique.
- 2) L'industrie du tabac.
- 3) L'industrie de l'alcool.
- 4) L'industrie des armements.
- 5) L'industrie des conserves, celle des pesticides, des colorants, insecticides, ...
- 6) L'industrie des aliments cadavériques (abattoirs, pêche, chasse, etc.).
- 7) L'industrie atomique, etc.

CHAPITRE 31

DES REMEDES NATURELS POUR AIDER LA NATURE DURANT **LE JEUNE**

Chacun a été trompé, au moins une fois dans sa vie, par le mot « naturel » dans la publicité. En effet, on est conscient qu'avec la civilisation on s'éloigne beaucoup du naturel et l'on sait très bien que cela se produit à son propre détriment. C'est ainsi que l'on rêve toujours d'un retour à la nature, on veut se fondre avec elle, vivre dans la nature, mais comme cela s'avère difficile, alors on s'accroche à tous les produits qu'elle donne sans aucune discrimination.

Or, c'est là l'erreur. Il faut faire une distinction entre tous les différents produits de la nature, car tous ne sont pas destinés à l'homme. En effet, l'homme n'est pas le seul animal sur terre et certains produits sont utiles pour d'autres que lui. C'est ainsi que certains vers se nourrissent et se développent de la feuille de thé, tandis que l'homme ne pourrait pas en manger en salade sans être empoisonné. Le thé et le tabac sont des poisons pour l'homme comme la belladone et le hachich. Quand nous disons que tel produit est un poison, nous voulons dire qu'il est un poison pour l'homme.

Or, tous ces produits — tabac, thé, café, sel, belladone, hachich — sont naturels. Mais ils ne peuvent pas être transformés en tissus vivants, c'est-à-dire être métabolisés et c'est pour cela qu'ils sont qualifiés de poisons par définition. Tout ce qui ne peut pas être métabolisé par l'homme est un poison pour lui. Exemple : le sel. Il n'est pas digéré et s'élimine dans le même état de chlorure de sodium.

J'avais 16 ans quand je vis une belle affiche dans une pharmacie disant : « Tonique à base de plantes naturelles ». J'en étais séduit et je me le procurais sur-le-champ. A la radio, on entend souvent la publicité pour une marque de « dépuratif » fait entièrement de « plantes naturelles », ce qui « ne peut pas faire de mal », dira-t-on. Mais les pires poisons sont des produits tout à fait naturels, comme la cocaïne. Le mot « naturel » a un tel attrait qu'il aveugle toute autre considération.

Il ne suffit pas qu'un produit soit naturel, il faut en plus qu'il soit normal à l'espèce, spécifique, donc qui lui convienne de par sa constitution. Ainsi, la viande est naturelle au chien mais pas aux humains. Les céréales sont naturelles aux oiseaux granivores et non aux hommes. Les fruits sont naturels aux hommes, mais pas aux chevaux qui sont herbivores. Naturel et spécifique sont deux conditions.

« Notre civilisation est devenue si complexe, écrit Shelton, et si artificielle que la plupart des gens perçoivent le faux et l'antinaturel dans la vie

moderne. C'est ainsi que le mot "naturel" est devenu un label attrayant pour tous les produits de l'effort humain. Le marchand de remèdes nouveaux ou anciens dira que son produit est naturel ou qu'il constitue un « retour à la nature ». Si c'est un bain dans une eau sulfureuse nauséabonde et malodorante ou dans toute autre eau minérale provenant d'une source, on le qualifie de « cure naturelle ». Si c'est un bain de boue ou une compresse d'argile, on les qualifie de « cure naturelle ». C'est ainsi qu'en Bulgarie on emploie « l'argile curative » dans une grande variété de maladies et l'agence nationale de la santé fait la promotion pour toutes ces cures dans les hôpitaux et les cliniques. L'argile est tirée de dépôts spéciaux dans des lacs parfois secs. On vante les vertus curatives de cette argile et les stations de cure sont érigées dans les mêmes emplacements que ces dépôts. On en exporte aussi par bateaux pour que les malades puissent appliquer ces cures à domicile. Parfois, l'argile est chauffée dans un four, parfois au soleil, avant son application. »

On voit que même les pays communistes ne sont pas à l'abri de la superstition médicale. La médecine est partout honorée.

« Il n'est pas surprenant que l'arthritisme, le rhumatisme et la névralgie soient parmi les maladies soulagées par les bains d'argile. En effet, la chaleur de l'argile, comme celle des sources chaudes, procure un soulagement temporaire des douleurs. Mais ce genre de cure doit être répété à intervalles réguliers. Il est nécessaire de dire qu'une compresse d'argile ou une cure thermale ou un cataplasme de boue n'élimine pas la cause. »

« Si un tel système de cure doit être accepté comme "naturel", on admettra que les "guérisons naturelles" ne sont pas permanentes, car les mêmes individus fréquentent ces stations thermales chaque année. Par contre, quand les causes fondamentales des maladies sont éliminées, la santé est rétablie. Aucun rétablissement authentique ne peut être obtenu, que si on élimine les causes de la maladie. Il va sans dire que les cures qui doivent être répétées tout le temps ne peuvent être satisfaisantes. Les cures qui veulent que le malade passe le restant de sa vie à l'hôpital ou au sanatorium sont aussi inacceptables. Un remède qu'on doit prendre régulièrement n'est pas un vrai remède. Quand un homme doit se traiter tout en vivant de façon malsaine et en s'abstenant de participer aux affaires du monde, il ne peut pas sentir que sa santé est rétablie. »

« Deux questions doivent être posées lorsqu'on est en présence d'une soi-disant solution pour les souffrances des malades :

1) Est-ce qu'elle remédie réellement l'état derrière les symptômes alarmants ?

2) Le travail remédiant est-il temporaire ou permanent ?

« La réponse correcte à ces deux questions déterminera ce qui est réel de ce qui est illusoire dans toute mesure prétendue remédiant. Si le profit apparent n'est que superficiel et temporaire, la mesure ne procurera aucun avantage authentique. Considérant la longue expérience de l'humanité avec ces mesures-là et leurs effets invariablement nocifs, nous pouvons les considérer comme mauvaises.

« C'est précisément là qu'il existe les différences les plus marquées entre les systèmes médicamenteux traditionnels avec leurs imitateurs d'une part, et les mesures hygiéniques d'autre part. Avant de considérer le caractère per-

manent ou non des résultats découlants de ces mesures diverses, il est essentiel de tirer une ligne entre les moyens naturels pour soigner le corps et ceux qui sont à la mode pour traiter la maladie. »

« Nous vivons dans un temps où il est habituel de qualifier de "naturel" toutes les méthodes et tous les systèmes de traitement qui n'emploient pas les médicaments. Un bain de boue, un cataplasme d'argile, un bain d'eau minérale, la boisson d'eau minérale, une compresse de glace, la chiropractie, les massages, l'électricité et même les plantes vénéneuses sont dénommées des "cures naturelles". Bien sûr que l'argile est naturelle, que les eaux minérales sont naturelles et que les plantes empoisonnantes sont naturelles aussi — mais il n'est pas vrai que ces choses-là soient des remèdes et il n'est pas vrai encore qu'elles aient un rapport naturel ou normal avec le corps. »

« L'idée courante est que la maladie consiste en certains maux et symptômes désagréables — douleur, faiblesse, etc. Par conséquent presque toutes les mesures employées pour guérir la maladie, le sont en vue du soulagement des symptômes. » En quelque sorte de la démagogie. La douleur est partie, donc on est guéri ! On se sent plus fort et stimulé, donc tout va bien ! On ne se soucie pas de savoir le résultat ultime et les conséquences futures. En effet, pallier une douleur ne signifie pas guérir quoi que ce soit. Empêcher le corps de produire une douleur en insensibilisant les nerfs par des touches d'acupuncture, des séances de chiropractie ou des médicaments analgésiques, ne guérit rien du tout. La douleur a presque toujours un but utile d'élimination.

« Si on peut soulager le malade, même temporairement, le traitement est considéré comme valable. Prenons par exemple une préparation végétale populaire — la tasse de café. On peut l'utiliser pour soulager le mal de tête, mais il est bien connu que ce soulagement est fictif et momentané. Or le café est naturel, mais ce n'est pas un remède valable pour les maux de tête.

« Nous pouvons aussi prendre une autre plante populaire — le tabac. Il est couramment employé comme *sédatif* ou comme *tranquillisant*. Quand l'habitué se sent mal à l'aise, nerveux, émotif ou tendu, il prend une cigarette qui lui procure la *narcose* occasionnée par la nicotine. C'est le soulagement dans la narcose, donc illusoire et de courte durée. C'est entendu qu'il peut toujours prendre une autre cigarette... Il est tout aussi facile de s'accoutumer aux ajustements de la chiropractie que de devenir un habitué du café et du tabac. En effet, la *stimulation* (irritation) occasionnée par la poussée chiropractique à un endroit particulier de l'épine dorsale, le léger traumatisme causé par la force de la pression ne peuvent être plus permanents dans le bien-être ressenti qu'avec une tasse de café. »

« Notre position en face de ces mesures, même si elles paraissent "naturelles" est la suivante : chaque maladie a une cause, ôtez cette cause et la maladie cesse. Si l'élimination de la cause est permanente, le rétablissement devient permanent. Il s'ensuit que si les symptômes reviennent, la cause n'aura pas été éliminée. Le traitement aura seulement supprimé temporairement les symptômes. Nous voulons dire par rétablissement authentique la cessation des symptômes et le nettoyage de l'état pathologique sous-jacent qui découle de l'élimination de la cause. Une telle cessation des symptômes durera aussi longtemps que les causes ne sont pas réinstallées.

« L'élimination de la cause ne rétablira pas le malade. Elle arrête seulement la production des effets. Elle permet au corps de rétablir l'intégrité des structures et l'efficacité des fonctions par ses propres forces et processus intrinsèques. Ceci est le rétablissement, ce n'est pas une *guérison*. C'est un rétablissement naturel. C'est un processus biologique qui ne s'accomplit pas à l'aide des *remèdes*, mais par les processus de la vie. »

Ce paragraphe de Shelton paraîtra obscur pour la plupart des lecteurs. En effet, le mot anglais *healing* que nous avons traduit par « rétablissement » veut aussi dire « cicatrisation ». Le mot « rétablissement » ne donne qu'une idée faible du sens du mot anglais. L'idée est que le rétablissement est un processus qui se fait lentement comme la cicatrisation. Mais, au fait, les processus de la cicatrisation et ceux du rétablissement sont identiques en tous points. Malheureusement, dans la langue française le mot « cicatrisation » ne s'applique qu'aux blessures, tandis qu'en anglais le mot « healing » peut s'appliquer à toutes les maladies. Par contre, le mot « guérison » implique un revirement soudain de la situation, donc inconcevable dans l'esprit des hygiénistes. En effet, la nature ne fait pas de miracles.

« La suppression de la cause ne suffit pas à rétablir le malade. » En effet, ce sont les processus de l'organisme même qui rétablissent avec le temps la santé et l'intégrité des fonctions. La suppression de la cause peut être soudaine, mais cela ne veut pas dire que le rétablissement sera soudain ! Il faut du temps pour restaurer l'organisme, du temps et de l'énergie. L'énergie se retrouve si on l'économise par le repos et le jeûne.

Voilà pourquoi Shelton n'aime pas employer le mot « guérison » et « guérir » et leur préfère les mots « rétablissement » et « cicatrisation » qui transmettent l'idée de continuité. Les processus biologiques sont continus.

J'estime pour ma part que cette subtilité dans les termes employés n'a aucune importance dans la langue française. Nous expliquons les choses clairement de plusieurs façons et il n'y a aucun risque de confusion. Les naturopathes anglais disent de leur côté qu'on peut guérir le malade, mais pas la maladie. Jeu de mots inutile en vérité.

AIDER LA NATURE.

Le jeûne est utilisé par tous les naturopathes, mais ils lui adjoignent un grand nombre de mesures censées aider la nature : les tisanes, l'argile, les bains de siège, l'hydrothérapie, la chiropractie, l'acupuncture, les massages, etc. Ils prétendent que ces mesures aident l'élimination et écourtent la période de jeûne. Ainsi donc, disent-ils, un jeûne au lieu de durer 40 jours pour éliminer tous les déchets, ne durera avec ces mesures que la moitié du temps.

L'erreur est considérable. L'élimination ne se fait simplement pas avec ces mesures, sinon à peine.

Pour aider l'élimination, il faudrait savoir au moins comment elle se déroule. Éliminer ne veut pas dire aller à la selle, car le contenu des intestins est déjà hors de l'organisme et sortira tôt ou tard. L'élimination se passe surtout au niveau des cellules qui forment tout l'organisme. Nous avons tous étudié la première leçon de biologie où on nous décrit la cellule par un petit cercle entouré d'une membrane avec un noyau au centre. Quand cette cellule trouve sur son chemin une particule alimentaire, elle l'englobe, la digère,

l'absorbe et l'assimile. Après cette élaboration, elle rejette les déchets dans le sang. Voilà l'élimination. C'est l'élimination des déchets cellulaires dans le sang, déchets du métabolisme. Comment peut-on aider cette élimination-là ?

Ensuite, quand le sang se charge de ces déchets, les reins les filtrent pour les rejeter dans la vessie en tant qu'urine. Une autre partie de ces déchets trouve son chemin vers les poumons qui les oxydent par la respiration. Enfin, une dernière partie est déversée dans les intestins en attendant d'être évacuée avec les selles. Ainsi, quand on va à la selle, on évacue des déchets déjà éliminés par les cellules. Quand on urine, on rejette des déchets déjà éliminés au niveau des cellules. Comment peut-on aider cette élimination ?

L'élimination au niveau des cellules se fait à l'aide de l'énergie nerveuse. Nous pouvons aider cette élimination si nous assurons un débit abondant d'énergie nerveuse. L'énergie nerveuse, nous ne pouvons pas la fournir ou nous la procurer. Tout ce que nous pouvons faire, c'est économiser sa dépense pour recharger nos batteries. Et le seul moyen de recharger nos batteries, c'est par le repos et le sommeil. Donc, nous avons à notre disposition un moyen passif et non actif pour augmenter l'énergie nerveuse.

Par contre, quand on fait des massages, de l'hydrothérapie, des bains, de la marche, du travail ou toute autre activité durant le jeûne, on dépense son énergie nerveuse et il n'en restera plus beaucoup pour l'élimination. Voilà pourquoi toutes ces mesures dévient l'énergie vers les muscles et les organes au lieu de la garder concentrée dans l'élimination.

Durant le jeûne, il vaut mieux économiser ses énergies en gardant le lit autant que possible pour aider l'élimination.

CHAPITRE 32

LA NOTION DE REMÈDE LE POUVOIR CURATIF ET LE JEUNE

HISTOIRE DE CENT ENRHUMÉS.

Cent personnes sont enrhumées. Je les ai toutes connues comme vous les connaîtrez. Le premier enrhumé s'avisa pour se guérir de prendre une aspirine, car il croit encore en la médecine. Le second, moins renseigné et plus rudimentaire, ingurgite du thé additionné de cognac. Le troisième, qui ne croit que dans les plantes, prend une tisane ou en respire les vapeurs à en suffoquer. Le quatrième, qui est un culturiste fanatique, se met sous une douche froide. Le cinquième, lui, par esprit de contradiction, prend un bain chaud additionné de plantes aromatiques. Le sixième, qui est plus malin, marine son postérieur dans de l'eau froide et appelle ça en enfant la joue : bain de siège ou hydrothérapie. Le septième, pour se guérir, va recevoir du fluide magnétique (?) d'un guérisseur lui-même enrhumé. Le huitième, qui croit dans les doses infinitésimales, laisse choir dans sa bouche quelques pilules minuscules d'homéopathie. Le neuvième a lu dans les journaux une note au sujet d'un vaccin miraculeux qui guérit le rhume et qui fait aussi marcher les affaires, alors il va chez son médecin pour se faire piquer. Le dixième, qui a des tendances exotiques, va se faire chatouiller le fond du nez à l'aide de l'acupuncture chinoise. Le onzième a les poches remplies de tubes et d'onguents dont il badigeonne de temps en temps son nez obstrué. Le douzième préfère se faire tripoter par la chiropractie la trente-sixième vertèbre... Le centième, lui, ne fait rien, laisse faire la nature intelligemment, n'emploie aucun remède pour guérir son rhume. Simplement, il se repose le corps et l'estomac (par le jeûne).

Résultat ahurissant et incroyable au premier abord : tous se remettent après quelque temps ! Tous se débarrassent du rhume, tous se rétablissent. Même le dernier, qui n'employait aucun remède et qui, logiquement, n'aurait pas dû « guérir », même ce dernier guérit.

Alors le premier vous dira : « C'est l'aspirine qui m'a guéri. » Le second : « C'est le thé additionné de cognac qui m'a guéri. » Le troisième : « C'est la tisane. » Le quatrième : « C'est la douche froide qui m'a guéri, faites comme moi. » Le cinquième : « C'est le bain chaud. » Le sixième..., etc.

Tous peuvent le prouver, car ils ont tous guéri, même celui qui a usé du pire remède, chimique ou naturel. Voilà comment on peut prouver que tous les remèdes guérissent le rhume : l'eau froide, l'aspirine, l'eau chaude, les tisanes, les pommades, etc.

Mais alors comment se fait-il que celui qui n'a pris aucun remède se soit remis tout de même ?

En vérité tous ces remèdes naturels ou artificiels sont des obstacles, et tous les enrhumés se remettent *en dépit* de ces obstacles. Celui qui ne met pas d'obstacle — le centième — est celui qui se remet le plus vite.

Le rhume, comme toutes les maladies, est un symptôme d'élimination. Or l'élimination se poursuit avec de l'énergie nerveuse. Tous les remèdes utilisés gaspillent inutilement l'énergie nerveuse et retardent donc l'élimination. Il n'y a que le repos du corps et celui de l'estomac (jeûne) qui économisent les énergies et rechargent les batteries. On ne peut pas pousser les cellules à éliminer plus vite. Quand on aspire de l'eau salée par le nez, le sel irrite les muqueuses nasales et les empêche d'éliminer les catarrhes. Il ne faut pas arrêter l'élimination qui purifie l'organisme. Il faut plutôt l'encourager par le repos et le jeûne.

LES REMÈDES N'EXISTENT PAS .

Ce sujet est d'importance capitale. Mon plus grand désir dans l'instruction hygiénique est que lecteurs et étudiants comprennent cette loi de la nature que **les remèdes n'existent pas**. L'idée de l'existence des remèdes est un non-sens. Elle semble être réellement difficile à concevoir par la majorité des gens, même très instruits. J'essayerai quand même de l'inculquer dans l'espoir chimérique qu'un lecteur sur cent l'aura comprise dans toute son étendue. Peut-être dans quelques siècles, l'idée aura plus de chances d'être comprise.

Le point de vue hygiéniste, donc, est que les remèdes n'existent pas, qu'ils soient naturels ou non. Par contre, toutes les écoles en marge de la médecine, de même que l'école naturiste, admettent l'existence de remèdes qu'ils appellent naturels. Voilà ce qui différencie l'hygiénisme de toutes les autres écoles naturistes ou paramédicales. Cette différence est fondamentale.

Étudions les raisons pour lesquelles les remèdes n'existent pas :

1) L'existence de n'importe quel remède annulerait la loi universelle de cause à effet. Or cette loi ne peut être annulée au gré des hommes. On ne peut supprimer un effet qu'en supprimant sa cause. Aucun remède ne peut faire éviter les conséquences d'une vie déréglée. Rien ne peut rendre sobre l'ivrogne tant qu'il continue à boire. Aucun remède ne peut annuler l'effet du tabac. On ne peut pas suspendre les lois de la nature, la chose n'est pas concevable, Aucun remède ne peut défier les lois inébranlables de la nature.

La nature n'a pas prévu que l'on puisse violer ses lois tout en échappant aux conséquences par le moyen d'un artifice, d'un truc, que ce soit un poison chimique ou un remède dit naturel. La nature n'a pas créé des remèdes, mais des punitions.

Il n'y a que la suppression de la cause qui puisse abolir l'effet. Aucun remède ne peut faire cela. Aucune plante ne peut abolir la cause. Aucun traitement. Il est d'ailleurs absurde de vouloir combattre un symptôme.

Quelle est la cause de la maladie ? La seule cause que les hygiénistes puissent accepter est **un mode de vie malsain**. Voilà la vraie cause. Quand les médecins disent qu'il faut combattre la cause de la maladie, ils pensent

que les microbes causent la maladie. Or les microbes ne sont pas la cause et les médecins ignorent tout des vraies causes. Ils devraient chercher la cause de la cause. Quand un praticien de la chiropractie prétend que les luxations causent la maladie, il ignore les vraies causes. Quand on parle de carences, on ignore les vraies causes. Quand on parle de la paresse des glandes, on ignore les vraies causes. Quand on parle de terrain, on ignore les vraies causes **ou on** les oublie volontiers. Les vraies causes de la maladie sont **les habitudes anti-physiologiques**.

Signalons à ceux qui l'ont déjà oublié que le corps vivant a le pouvoir de se cicatriser de lui-même, de se rétablir seul, de se refaire quand la cause est supprimée. L'organisme a le pouvoir inné de se « guérir » de lui-même dès que la cause est abolie.

2) La maladie est-elle l'ennemie du malade ? Si vous avez bien saisi la nature essentielle de la maladie, vous ne pouvez pas admettre d'une même haleine l'existence des remèdes. En effet, la maladie est une action salubre, une action vitale de désintoxication et il n'est guère raisonnable de vouloir guérir cette désintoxication par un remède. C'est même absurde.

3) Ne me dites pas que vous voulez aider la désintoxication. Les processus vitaux de notre organisme sont et resteront un mystère insondable.

sûr qu'en aidant la nature, vous ne l'entravez pas ? Non, nous ne pouvons pas aider les processus dont nous ne comprenons pas le fonctionnement. jusque-là, la nature s'est tirée d'embarras toute seule, sans l'aide de personne, et même **malgré** nos maladresses et nos entraves. Nous devrions lui faire un peu plus confiance. Nous devons avoir foi dans la vie. Vouloir aider la nature par des remèdes, c'est manquer de foi dans le pouvoir de la vie, c'est n'avoir pas de foi.

Toutes les méthodes censées aider le travail de la nature énervent l'organisme souvent au point de supprimer l'élimination. Cette suppression de l'élimination se traduit par une sensation de bien-être et par la disparition des maux provoqués par la désintoxication. Voilà pourquoi on prend cette suppression pour une guérison alors qu'en vérité l'organisme attend de reprendre ses forces gaspillées pour recommencer la désintoxication.

Tout remède énerve l'organisme car le corps lutte contre les matériaux qui ne sont pas normaux et nécessaires à la vie. L'énervation signifie une grande dépense d'énergie nerveuse. Cette dépense retarde l'élimination et cause donc la toxémie.

Vous venez de lire l'histoire de cent enrhumés. Ils ont tous guéri par 100 remèdes différents, sauf le centième qui s'est rétabli sans remèdes. Les remèdes ne guérissent jamais rien. Ils n'ont aucun pouvoir guérisseur ou curatif, car ce pouvoir vital est inné aux cellules vivantes.

Vouloir guérir une maladie est donc un non-sens. La maladie est elle-même le moyen de se « guérir ». La maladie est une désintoxication.

LE SEUL POUVOIR CURATIF.

« Les forces et les processus de la vie s'accomplissent d'une façon parfaitement ordonnée et dans une parfaite conformité aux lois. Ce sont :

- 1 - Les processus de reproduction.

- 2 - Le travail de croissance et de développement.
- 3 - La réparation et le réapprovisionnement des parties usées ou déchirées.
- 4 - La récupération de l'énergie d'un corps épuisé.
- 5 - L'excrétion des déchets.
- 6 - La réparation des dommages faits à l'organisme et résultant d'un accident ou d'une violence.
- 7 - Le rétablissement et la restauration du corps malade.

Tout ceci s'ajoute au fait que le rétablissement s'effectue par les opérations, ordonnées et conformes aux lois, des mêmes forces et processus qui donnèrent naissance à l'organisme, qui l'amènèrent à croître et à se développer, à excréter les déchets nuisibles, à cicatriser ses blessures et à ressouder ses os brisés. Cela constitue le seul pouvoir curatif connu de l'homme. Il n'y a pas d'autres forces dans la nature, connues des hommes de science, qui soient capables de nous maintenir en vie, si ce n'est la force ou les forces qui résident dans l'organisme vivant et qui nous sont connues en tant que vie ou vitalité.

L'erreur fatale de toutes les écoles de prétendue guérison consiste à vouloir substituer leurs violentes méthodes au pouvoir curatif qui réside dans l'organisme vivant. Ils ont tenté d'usurper les prérogatives d'autoguérison de l'organisme. Leurs méthodes et leurs systèmes furent innombrables et la disparition progressive de ces méthodes témoigne de leur échec. Il n'est pas de logique égale à la logique des événements pour démontrer la folie qui consiste à vouloir créer des contre-façons pour suppléer à la manière d'agir propre de la nature. Il n'y a pas plus de pouvoir curatif dans un bain turc, dans un courant électrique, dans un massage ou dans une opération quelconque de ce genre, qu'il n'y a de pouvoir curatif dans la pénicilline. Un bain de boue ne possède pas plus de pouvoir de guérison que n'en possède une drogue quelconque. Il possède l'avantage négatif d'être moins nuisible et c'est tout ce qui peut être dit en sa faveur.

Les moyens ou processus par lesquels les malades se rétablissent, lorsqu'ils se rétablissent en fait, et quel que soit le nom donné à leur maladie ou le traitement employé, sont des processus strictement biologiques et ne sont pas susceptibles d'imitation ou d'aide de la part des praticiens de l'une quelconque des écoles de soi-disant guérison. Seuls les processus et les forces de l'organisme vivant rendent la santé, et ces processus et ces opérations sont toujours conformes aux mêmes principes généraux de la vie. La faculté et le processus par lesquels l'organisme se développe, est entretenu, sont les mêmes que ceux grâce auxquels les blessures se cicatrisent et la santé est restaurée en cas de maladie. » (Shelton.)

Le pouvoir de guérison ne se trouve pas dans une fiole de médicaments, ni une tisane. Il est inné aux corps vivants. Il est personnel et ne peut pas être transmis d'une personne à une autre. En économisant les énergies vitales, le jeûne permet à ce pouvoir inné de se déployer au maximum de son potentiel.

CHAPITRE 33

LES TISANES DURANT LE JEUNE

Une coutume assez répandue veut que les jeûneurs prennent des tisanes durant le jeûne. Ces tisanes sont parfois sucrées et l'on y ajoute aussi du miel. Ils prennent une tisane pour mieux dormir, une autre pour mieux éliminer, etc. Mais alors on combat des symptômes ?

Ceux qui prennent des tisanes dans le but de fournir au corps des vitamines et des sels minéraux fournissent en même temps des poisons, car toutes les tisanes utilisées contiennent des poisons. Mais si on veut nourrir le corps durant le jeûne, ce n'est plus un jeûne !

Certains craignent les carences durant le jeûne. Nous en avons déjà parlé. Les réserves de l'organisme sont assez importantes pour qu'aucune carence ne s'installe avant longtemps. Même les carences existantes seront comblées par la suite, car le jeûne améliore le pouvoir d'assimilation.

Dans un article paru dans le numéro 6 du volume 28, le Dr Shelton discute diverses méthodes naturelles telles que l'homéopathie, l'ostéopathie, la chiropractie, les tisanes, l'acupuncture, la radiesthésie, la macrobiotique, etc.

« Ceux qui ont adopté l'une ou l'autre de ces méthodes semblent accorder une importance aux causes », mais il n'en est rien. « On nous suggère de faire chacun ses propres expériences sans se soucier des causes. Le critère auquel on nous convie est celui du résultat obtenu. Mais sur quel critère faut-il se baser pour estimer ou découvrir ce qui a vraiment contribué au résultat ? Il semble que toutes ces méthodes mentionnées donnent des résultats. Il semble que 40 % des remèdes en Russie sont des plantes médicinales. C'est rassurant. »

« Un auteur rapporte son expérience avec le sarrasin et la graine de lin. Cette femme était tombée et s'était blessée à la jambe. Elle appliqua immédiatement une compresse froide à la blessure. L'inflammation, expliqua-t-elle, fut ainsi évitée et le mal écourté. D'abord, elle pensa avoir bien fait, mais par la suite en méditant un peu, elle douta du profit qu'il peut y avoir à contrarier l'effet naturel, surtout que l'inflammation (comme la fièvre) est un processus curatif. En bon français, elle commença à douter des mesures de suppression.

Elle affirme que les mesures contradictoires qu'elle propose ont toutes fait leurs preuves dans tel ou tel cas, mais elle n'avance aucun principe valable pour étayer ses affirmations. Elle néglige totalement le pouvoir autocuratif de l'organisme vivant pour porter au crédit des mesures employées, neutres ou nocives, les résultats positifs obtenus.

Je me suis donné la peine de lire l'ouvrage de Miss Clark de bout en bout

pour me rendre compte exactement du fatras sinon du goulash qu'elle sert à ses lecteurs. Tous les assaisonnements qu'elle a pu mettre dans cette soupe de mesures thérapeutiques ne peut empêcher la personne intelligente de régurgiter le mélange tout entier après avoir lu son livre. »

Cela nous rappelle les écrits de Mességué sur les tisanes. Il veut supprimer les symptômes sans toucher aux causes. Ce sont des médicaments. Elles arrêtent l'élimination. Quand on prend une tisane de tilleul ou de camomille pour dormir, c'est comme si on prenait un somnifère chimique ou un tranquillisant. Le mal commis est le même du moment que la tisane produit son effet. Les produits naturels contiennent parfois des poisons pires que les produits chimiques : exemple la cocaïne et le hachich. Quand on prend du séné en infusion, on combat un symptôme qu'est la constipation au lieu de combattre la cause ou les causes.

« Durant un temps, écrivait Miss Schuman, j'ai examiné les raisons sur lesquelles se base l'usage des tisanes et des autres remèdes naturels. Je me suis demandée si ces remèdes traitent les symptômes comme les médicaments chimiques ? Mais j'ai pensé que les médicaments agissent pour soulager la douleur, alors que les tisanes procurent les éléments qui manquent et comblent les carences. On a pensé, par exemple, dit-elle, que l'emploi de la peau de crapauds était une superstition, mais on a découvert qu'elle contient de l'éphédrine. On voit de plus en plus que la nature dépasse la science, quel que soit l'enthousiasme qu'on peut porter à celle-ci. Mais tant qu'on n'a pas pu trouver un composé aqueux où les poissons de l'océan puissent vivre et tant qu'on ne peut pas imiter un brin d'herbe, notre fierté reste creuse. »

Reprenons la question que Miss Schuman s'était posée à elle-même : « Est-ce que les tisanes traitent les symptômes comme les médicaments ? Elle prétend que les tisanes comblent les carences. Or il paraît évident que l'usage des tisanes se pratique souvent pour supprimer les symptômes. Exemple : les tisanes laxatives, les tisanes somnifères, etc. Ensuite, on n'a jamais pris une tisane de feuilles de séné pour combler une carence, mais uniquement pour purger les intestins et la tisane de camomille uniquement pour abrutir les nerfs.

D'autre part, en supposant qu'un individu ait une carence de fer, il ne servirait à rien de lui donner une tisane riche en fer si l'assimilation est pauvre. Mais si le pouvoir d'assimilation est fort, l'on peut tirer le fer, non des tisanes, mais des aliments ordinaires qui en contiennent suffisamment. Au fait, même si l'on ne mange rien du tout, les carences peuvent être comblées durant un jeûne, car le corps améliore son pouvoir d'assimilation et s'approprie du fer ou autre se trouvant dans les réserves du corps. Un jeûne court, bien entendu.

« Dans un article publié récemment dans une revue naturopathique, on préconise l'emploi de la papaye dans le traitement de la maladie. Par extension, on la recommande en application locale dans les cas d'ulcères de l'estomac, de la matrice, etc. Or, aussi loin qu'on puisse pousser l'imagination, on ne peut pas considérer cet usage de la papaye par application externe comme étant un usage nutritif. »

« Dans la même revue, on parle de la *Lobelia inflata* (tabac indien) pour une grande variété d'états symptomatiques. Un tel emploi des tisanes ne peut

être considéré comme comblant des carences. Nous en avons donné ci-dessus deux exemples avec le séné et la camomille. »

Quant au sujet de l'éphédrine rencontrée dans la peau du crapaud, dont parle Miss Schuman, c'est une substance très toxique utilisée par les médecins dans une grande variété de traitements symptomatiques. Puisqu'elle en parle, cela indique qu'elle accepte la méthode de traiter les symptômes en les supprimant à l'aide de substances toxiques. Cette façon de combattre les symptômes n'a rien d'acceptable et n'a d'ailleurs aucun rapport avec les carences.

« La floraison rhétorique à la fin de son dernier paragraphe a pour but de tromper le lecteur et lui faire croire qu'on a dit quelque chose dans les phrases précédentes. Si certaines drogues sont prescrites pour soulager la douleur, la plupart le sont dans d'autres buts (même si ces buts ne sont pas atteints), et il serait stupide de dire que les tisanes fournissent des éléments qui manquent et qui sont la cause du mal. La pratique des tisanes médicinales n'est pas une pratique nutritive, mais une pratique médicamenteuse qui n'emploie que des plantes toxiques. Ces plantes sont en outre appliquées par voie externe en tant que cataplasmes, pommades, etc., et par voie interne en tant que laxatifs, purgatifs, pour soulager la douleur, pour abaisser la fièvre, supprimer l'inflammation et pour d'autres buts exactement comme les médicaments. Il est un fait que la pratique des tisanes médicinales, c'était la pratique médicale d'autrefois. Les plantes médicinales ne sont pas employées dans des buts nutritifs. »

Notons les deux arguments de base contre les infusions :

1 - On n'emploie que les plantes toxiques comme plantes médicinales. On ne fait pas une tisane de laitue ou de fenouil, mais une tisane de camomille et de menthe.

2 - On emploie les tisanes et les infusions pour combattre les symptômes exactement comme on emploie en médecine les médicaments.

3 - Ajoutons que les tisanes médicinales sont rarement utilisées pour combler les carences, lesquelles ne peuvent jamais être comblées de cette façon.

UN EXEMPLE.

« On continue à perpétuer le mythe, écrit Shelton, que la pratique de la médecine par les plantes est une pratique nutritive. On continue à nous dire que les plantes médicinales sont des sources riches en vitamines et en sels minéraux et qu'elles comblent les carences. On suppose ainsi que la maladie est toujours provoquée par des carences, ce qui ne peut être prouvé. »

Dans le numéro de novembre-décembre 1971 du *American Naturopath*, l'article de fond traite de l'usage médicinal du *plantain* défini comme appartenant à l'ordre naturel, *plantaginacae*. On nous dit encore que ses racines, ses feuilles et ses fleurs sont utilisées dans un but médicinal.

L'introduction nous présente le *plantain* par ces mots tirés de l'oeuvre de Culpepper, herboriste, mort il y a plusieurs siècles : « Le plantain est commandé par Vénus et guérit la tête par antipathie envers Mars, la maladie n'étant pas martiale, mais il la guérit. Le jus est utilisé pour les croûtes, le zona, l'impétigo, etc. » « Cette plante de la guérison, dit-on encore, se ren-

contre depuis le temps de Chaucer dans tous les livres où il est **question** de son pouvoir curatif. En 1390, Gover disait que c'est une plante souveraine. »

Nous sommes ainsi introduit dans une collection curieuse d'astrologie, d'herbalisme et de mythologie. Le plantain est contrôlé par la planète Vénus, déesse qui est morte avant la naissance de Culpepper. Elle n'avait plus le contrôle de la planète qui était supposée être sa demeure. Si nous avons un exemplaire de l'ouvrage de Culpepper, nous aurions lu sans doute des discussions savantes sur le contrôle qu'exerçait Vénus sur certains organes du corps et du choix du plantain dans le traitement de certaines maladies, car ce sont des maladies d'organes contrôlés par Vénus.

Nous serions ainsi justifiés de qualifier toute la pratique herboriste en tant qu'un conglomérat de superstitions comparable à celui de l'astrologie. Par ailleurs, il est certain que Culpepper et ses contemporains, ceux qui l'ont précédé ou suivi, n'avaient pas idée que l'herboristerie soit de la diététique. En effet, ils ne prescrivaient pas leurs plantes médicinales, leurs poudres, leurs tisanes et leurs infusions pour combler les carences. A l'origine, la pratique des plantes médicinales n'avait pas ce but.

On peut affirmer tout aussi bien que les naturopathes contemporains n'emploient pas le plantain comme matériau nutritif. L'article que nous discutons s'étend longuement sur « l'action thérapeutique » de cette drogue. « Le plantain, écrit-il, est un réfrigérant, un diurétique, un désobstruant, un diffusif, un stimulant, un altérant et en quelque sorte un astringent. On l'a employé pour l'inflammation cutanée, les ulcères malins, les fièvres intermittentes, etc., puis comme vulnéraire et enfin par voie externe comme stimulant des blessures. Appliquées sur une blessure, les feuilles sont utiles pour arrêter l'hémorragie. On les employait auparavant pour les saignements pulmonaires et stomacaux, pour la tuberculose et la dysenterie. Les feuilles fraîches sont appliquées entières ou hachées sous forme de cataplasme. Elles sont frottées contre les parties du corps piquées par les insectes, les orties, etc., ou comme application sur les brûlures et les écorchures, pour soulager et pour arrêter le saignement des blessures bénignes. Les fomentations de cette plante sont utiles pour les foulures, l'ophtalmie et d'autres irritations externes. Par voie interne, elles agissent sur le système glandulaire et sont utiles dans les scrofules, le stramoine et certaines variétés d'eczéma. Elles sont un peu diurétiques, soulagent ses brûlures et ses scrofules internes et externes. »

Les termes réfrigérant, diurétique, désobstruant, diffusif, stimulant, relaxant, altérant et astringent se rapportent aux propriétés prétendues médicinales de la drogue et n'ont aucun rapport avec les qualités nutritives de la plante. Ces propriétés médicinales, en vérité, ne se réfèrent pas à une qualité quelconque de la plante, mais à l'action du corps **quand elle entre en contact avec certains de ses** tissus. Par exemple, un diurétique n'est pas une chose qui agit sur les reins, mais une chose qui est expulsée par les reins. On a ainsi pris l'action des reins pour celle de la drogue. Le lecteur saisira rapidement encore le fait que les termes précédents appliqués aux soi-disant propriétés médicinales de la plante ne sont pas des noms de qualités nutritives. Ce sont en vérité des noms de fictions qui ont surgi de notions erronées chez les herboristes.

Comme preuve supplémentaire du caractère non nutritif de la pratique

des herboristes, j'en appelle aux usages symptomatiques du plantain tels qu'ils sont décrits dans le paragraphe cité. D'ailleurs, on n'applique pas des aliments par voie externe, ni pour arrêter le saignement des blessures légères. On n'emploie pas non plus des aliments comme cataplasmes sur les parties du corps piquées par des insectes ou par l'ortie. On n'applique pas des aliments sur des brûlures, ni sur des écorchures. On n'utilise pas les aliments pour en faire des fomentations, ni pour se laver. Il n'y a presque rien dans ce paragraphe cité qui ait un rapport quelconque avec n'importe quelle valeur nutritive que le plantain puisse posséder.

D'ailleurs, pour soutenir le cas du plantain, l'article mentionne : « Les Européens vivant en province l'appellent "plante de la guérison", car ils croient fermement dans ses vertus curatives. Il dit aussi qu'il guérira la rage des chiens. Erasme raconte dans ses *Colloques* l'histoire d'une grenouille piquée par une araignée qui fut rapidement libérée du poison en mangeant la feuille de plantain. »

Un autre herboriste, très vieux, avait écrit : « Si un chien enragé mord un homme, prenez cette plante, découpez-la finement et faites-en un cataplasme. La guérison sera rapide. » Aux Etats-Unis, cette plante est appelée « l'herbe du serpent », car on croit dans son efficacité pour les morsures vénéneuses. C'est ainsi qu'on raconte le cas d'un chien mordu par un serpent à sonnette. On appliqua rapidement une préparation faite de sel et de jus de plantain à la plaie qui se cicatriza vite, malgré l'agonie de l'animal. Le Dr Robinson dans *New Family Herbal* nous raconte l'histoire d'un Indien qui reçut une grande récompense de l'Assemblée de la Caroline du Sud pour sa découverte selon laquelle le plantain est « le principal remède contre les morsures de serpents à sonnette. Tout cela prouve l'estime qu'on a conférée à travers les siècles au plantain. »

Toutes les « preuves » avancées dans les citations précédentes en faveur de, l'usage médicinal du plantain ne sont pas plus substantielles que la superstition et le folklore ! L'histoire de la grenouille qui s'est sauvée de la morsure d'une araignée en mangeant du plantain, est pure fiction. Quoi qu'il en soit, manger du plantain comme antidote contre le venin de l'araignée ne représente pas un usage nutritif de cette plante.

Voici encore une recette qui ressemble davantage à un pâté qu'à un médicament et qui s'applique par voie externe sans être mangée et qu'on retrouve dans l'article que nous étudions : « Le plantain se retrouve de nos jours comme ingrédient dans certaines recettes de pommades. En effet, Laly Northcote dans *The Book of Herbs*, 1903 (Le Livre des Plantes) mentionne une pommade faite par une vieille femme en Angleterre (Exeter) et qui était très demandée jusqu'à sa mort. Elle était faite de sureau, d'angélique et de persil, coupés et broyés puis trempés dans du beurre clarifié et que l'on considérait comme très utile pour les brûlures et les irritations. »

Mais les pommades s'appliquent par voie externe et personne ne les considère comme des aliments. Le même article dit encore : « Une excellente pommade peut aussi être faite de bourgeons de sureau, de "pilewort" et de feuilles larges de plantain. »

Une décoction, c'est « l'eau dans laquelle une drogue végétale a été bouillie et qui contient donc les constituants ou les principes solubles dans

l'eau bouillante. » Pour préparer une décoction, le but est d'extraire « le principe actif » de la plante. On ne la fait pas pour procurer de la nourriture au receveur, mais par convenance pour le droguer. L'article poursuit : « Les décoctions du plantain se retrouvaient dans presque tous les remèdes anciens qu'on faisait bouillir avec une variété de fleurs, la consoude, etc. La décoction du plantain est considérée comme profitable pour les troubles rénaux, tandis que la racine en poudre était recommandée pour les troubles intestinaux. Le jus exprimé est recommandé pour les crachats de sang et les hémorroïdes. Les herboristes recommandent un électuaire composé de racines fraîches de sureau, jus de plantain et de miel comme très efficace pour les crachats de sang. Le jus de plantain mélangé au jus de citron a été jugé comme un excellent diurétique. »

L'article en question poursuit avec cette phrase qui suggère le caractère toxique du plantain : « Les feuilles séchées et en poudre prises en boisson, à ce qu'on pense, détruisent les vers. » Or pour détruire les vers, un vermifuge doit être empoisonnant.

Quel est l'individu, dans ses moments imaginatifs les plus fous qui peut jamais concevoir de pouvoir fournir au corps des substances nutritives en faisant couler une infusion de plantain dans l'oreille ? L'autorité herboriste citée auparavant ne pouvait pas non plus penser que par une telle procédure on pouvait fournir aux malades des substances nutritives qui manquent dans **leur** régime. « Pour préparer une simple infusion recommandée dans la médecine par les plantes pour les cas de diarrhée et d'hémorroïdes, versez **un** demi-litre d'eau bouillante sur 30 g de cette plante, garder au chaud durant 20 minutes, puis laisser couler dans une passoire et laisser refroidir. Prendre cette infusion trois ou quatre fois par jour, un verre entier.

« Les petites graines mucilagineuses ont été utilisées comme substitut pour la graine de lin. Contre l'aphte elles sont très utiles, 30 g de ces graines bouillies avec un demi-litre à un litre d'eau, ensuite le liquide est transformé en sirop avec du sucre et du miel et servi à l'enfant à la cuillère 3 fois par jour. »

Le manuel de Salmon, *Herbal* (1710), donne les usages multiples suivant du plantain : « Le jus liquide clarifié et bu durant plusieurs jours aide la gorge, les glandes et les poumons. Doses : 3 à 8 cuillères. Un remède spécial contre l'ulcération des poumons et la toux qui en découle. On dit qu'il est bon pour l'épilepsie, l'hydropisie, la jaunisse et pour ouvrir les obstructions hépatiques, rénales et celles de la rate. Il refroidit les inflammations des yeux et les délivre des épingles et des taies soi-disant. Dans l'oreille, il adoucit leurs douleurs et rétablit l'ouïe. Doses : 3 à 6 cuillères matin et soir. »

Le lecteur a sûrement saisi le fait que cette drogue est utilisée pour **supprimer les symptômes** — arrêter les vomissements et les spasmes, supprimer la douleur. Tout l'usage de cette drogue est symptomatique. C'est donc une pratique médicamenteuse et n'a aucun rapport avec la nutrition. Prétendre que de telles pratiques ont un rapport quelconque avec une nutrition normale est pure idiotie, quels que soient les vieux témoignages qu'on invoque à cet effet. » (N° 8, vol. 33.)

EN CONCLUSION.

Toutes les plantes médicinales qui servent à faire des infusions et des tisanes sont utilisées pour combattre les symptômes : constipation, insomnie, nervosité, etc. Or il faut combattre les causes et non les symptômes pour avoir un effet durable. La suppression des symptômes ne peut qu'aggraver l'état du sujet : il deviendra plus constipé, plus nerveux, plus insomniaque, etc. Toutes les plantes médicinales sont des médicaments dont il faut se méfier au plus haut degré. Toutes contiennent des substances toxiques.

Ceux qui jeûnent, ne devraient boire que de l'eau pure. S'ils prennent des tisanes, ils prennent des matières nutritives et des poisons simultanément. Or cela détruit le but désiré dans le jeûne. Avec les matières nutritives, le jeûne n'est plus total et avec les poisons, des complications peuvent survenir qu'on ferait mieux d'éviter. Le sucre et le miel sont d'ailleurs hautement nourrissants et l'on ne doit pas dire qu'on jeûne si on en prend.

CHAPITRE 34

CAS VECUS

J'ai jeûné 17 jours : après avoir enduré les souffrances de l'arthritisme pendant 14 ans, me voilà enfin remis.

« C'est en 1952 que j'ai découvert le *Système hygiéniste*. Comme je désirais améliorer ma santé, j'avais littéralement dévoré tous les livres traitant de la question. C'est ainsi que je connus les ouvrages de A. Mosséri, J.-C. Thomson et H.-M. Shelton. Ce dernier auteur surtout attira mon attention et je passais alors des mois entiers à lire ses gros volumes. Aucun autre auteur n'avait jusqu'à présent développé la question de santé d'une manière aussi parfaite que le Dr Shelton. J'ai commencé donc à supprimer alcool, cigarettes, thé, café, médicaments, piqûres. J'ai modifié mon régime, me nourrissant uniquement de la série de noix, de fruits et de légumes, — le tout cru. De temps à autre, je jeûnais 1 ou 2 jours ne buvant que de l'eau. Et ma santé s'améliorait de jour en jour.

Les crises de désintoxication :

J'avais déjà une idée des crises bienfaisantes que je devais traverser. Le Dr Shelton avait, en effet, expliqué que lorsqu'on supprime les aliments malsains et que l'on adopte une alimentation saine formée de crudités, l'organisme régénéré et fortifié entreprend, après quelque temps, une désintoxication violente. Celle-ci peut prendre la forme de furoncles, de diarrhée, de maux de tête, de fièvre, etc. Plus la vitalité est grande, plus la crise est violente et bienfaisante. Les toxines emmagasinées dans le corps depuis des dizaines d'années sont ainsi éliminées.

Un an après avoir modifié mon régime malsain, je perdis mon obésité et je jouissais d'une santé que je n'avais jamais connue. Ma vitalité était devenue tellement grande que l'intelligence somatique de mes cellules avait sans doute décidé que le moment était opportun pour me désintoxiquer de fond en comble. Je m'y attendais en quelque sorte.

J'avais, en outre, appris que les crises de désintoxication prenaient généralement la forme des anciennes maladies et dans le sens inverse de leur incidence. Or, il y a quatorze années, j'avais eu une crise aiguë d'arthritisme aux articulations qui m'avait totalement paralysé, touchant jusqu'à la colonne vertébrale. Cette crise avait été "guérie" en quelques jours à l'aide de piqûres et de médicaments. En réalité, mon arthritisme n'était pas réellement "guéri" car les toxines qui cherchaient à sortir avaient été simplement refoulées par

le traitement symptomatique médical. Cette crise aiguë s'était ensuite transformée en arthritisme chronique et je souffrais surtout à la plante des pieds. Donc, aucune guérison. Le passage d'une affection de l'état aigu à l'état chronique, je l'ai appris plus tard, est une aggravation qui s'explique par la diminution de la vitalité. Le chemin du rétablissement devait donc être du chronique à l'aigu, c'est-à-dire dans le sens inverse, un vrai chemin de retour à la vitalité et à la santé.

Suite aux changements de mon mode de vie, mon organisme commença donc à éliminer la toxémie, et je sentis des douleurs violentes aux articulations, comme celles ressenties 14 ans plus tôt. Les toxines qu'on avait obligées de rebrousser chemin vers les articulations ne cherchaient alors qu'à être éliminées. Pour hâter cette élimination, j'entrepris alors un jeûne qui dura 17 jours, buvant de l'eau à ma soif, et gardant le lit tout le temps.

M. Mosséri qui surveilla mon jeûne m'expliqua plus tard que les toxines résultant des aliments malsains étaient refoulées par l'organisme à l'endroit le plus éloigné de sorte qu'elles ne puissent pas entraver le bon fonctionnement de l'organisme. Celui-ci ne cherche à les éliminer que lorsqu'il en a le temps et la force nécessaires.

Donc, durant mon premier jour de jeûne les douleurs étaient intenses aux articulations des doigts du pied gauche. Ces douleurs cessèrent au second jour pour reprendre aux doigts de l'autre pied. Au troisième jour, les douleurs quittèrent le pied pour commencer au genou. Le quatrième jour, elles se déplacèrent à l'autre genou. C'est ainsi que le corps avait organisé merveilleusement son travail d'élimination. Chaque jour, il entreprenait de nettoyer une articulation différente. Pour assurer l'immobilité et donc le **repos, le corps** ankylosait (j'ai compris pourquoi l'hygiénisme refuse les massages en général et les exercices en cas de douleur) l'articulation durant toute la nuit. En même temps il lui envoyait beaucoup de sang pour dissoudre les toxines et les cristaux déposés, causant ainsi une forte inflammation et des douleurs inimaginables. Quand, dans l'espace d'une nuit, le travail d'élimination se terminait dans une articulation, celle-ci reprenait son allure normale — l'ankylose locale et l'inflammation disparaissaient. C'est ainsi que mes doigts, mes épaules et mes genoux avaient subi, chacun à tour de rôle, un nettoyage parfait. J'ajoute que par moments, je criais de douleur.

Chaque soir, je recevais la visite de différents amis *hygiénistes* venus pour m'encourager à persévérer. Ma femme et ma mère croyaient qu'on ne pouvait pas vivre plus de 3 jours sans nourriture, et ne comprenaient rien à rien. Un jour leur résistance devint difficile à surmonter car on avait usé de tous les artifices pour me porter à manger. Ce soir-là, M. Albert Mosséri et le Père J. Rialland eurent avec ma famille une longue discussion dont le résultat fut qu'ils me laissèrent en paix. Je poursuivis donc le jeûne avec plus de liberté.

Mon pouls faisait par moment les 145 par minute et mon cœur battait fort. Je n'avais nulle crainte, car ayant étudié sérieusement la question du jeûne, je savais quels symptômes pouvaient survenir. Mon urine était couleur marron, toute chargée qu'elle était des toxines que les reins éliminaient. Bref, j'étais en train d'expier les débauches de ma vie passée. M. Mosséri m'avait aussi expliqué que la violence de mes crises était due à deux facteurs :

1) ma grande vitalité — 2) les poisons chimiques (médicaments) que j'avais pris et qui sont difficiles à éliminer.

Le rétablissement :

Vers le 17^e jour de mon jeûne, les douleurs commençaient à disparaître, ma langue saburrale devint rosée et l'urine claire. M. Mosséri qui me rendait visite chaque nuit pour m'encourager à supporter les douleurs me confirma que ces symptômes indiquaient le moment de côûper le jeûne.

Je coupai donc le jeûne en suçant quelques citrons acides le premier jour et que j'avais trouvés succulents. Le second jour, je sirotai avec délice le jus d'un gros pamplemousse, chaque 3 heures. Au troisième jour, mes 3 repas comprenaient des oranges et des fraises. Le jour suivant j'ajoutai aux fruits, des noix, des amandes, des pistaches, des pignons et des verdure — le tout cru, pris selon les règles des concordances alimentaires.

Mes selles qui étaient rares durant le jeûne furent très abondantes le jour où j'ai coupé le jeûne. Je n'avais pris ni purges, ni lavements.

J'ai perdu durant les 17 jours de jeûne 8 kg que j'ai repris en trois semaines avec la différence que le poids perdu représentait des déchets et le poids gagné des tissus régénérés et sains.

Actuellement, ma santé est radieuse, et je suis délivré totalement de l'arthritisme qui m'a martyrisé durant 14 longues années.

Le jeûne est certes merveilleux car il permet à tous les malades de recouvrer la santé. Il réalise aussi la rénovation, la régénérescence et le rajeunissement de tout l'organisme. On se sent un autre homme.

Par ailleurs, la maison n'est pas l'endroit idéal pour jeûner à cause de l'ambiance hostile. En outre, nul ne doit jeûner avant d'avoir étudié le sujet en lisant un ouvrage sérieux. Un profane ne doit jamais se risquer à jeûner. La surveillance d'un *hygiéniste* compétent est dans tous les cas indispensable pour la conduite de la technique du jeûne selon les règles. Le jeûne n'est jamais dangereux dans ces conditions. Il devient, au contraire, une chose merveilleuse. » — Umberto Micalizi.

Ma tumeur résorbée en 30 jours, ma vue améliorée, mes règles sans douleur.

« A ma grande frayeur, je m'aperçus un beau matin de la présence d'une boule dans mon sein droit aussi grosse qu'une noix. Je perdis la tête, mais dans mon désarroi, je n'ai pas pensé à la médecine, ni à la chirurgie, étant bien instruite contre elles. Je me suis procuré l'ouvrage du Dr Shelton, l'ayant lu, je me suis décidée à jeûner. Mon mari m'encouragea et nous fîmes appel à la surveillance de M. Mosséri.

Je commençais donc le jeûne qui dura 21 jours, alitée, buvant de l'eau à ma soif dans le but de permettre l'autolyse (absorption) de ma **tumeur**. A mon chevet, j'avais l'ouvrage du Dr Shelton, ainsi que tous les ouvrages de Mosséri que je consultais de temps en temps.

Le premier jour s'est passé banalement. Le second jour ma bouche devint amère. Je ressentis une grande soif et des douleurs dans le sein en question. M. Mosséri m'expliqua que la soif signifie que le corps déverse dans le sang

de grandes quantités de toxines qui réclament de l'eau pour être rejetées par les urines. Les douleurs au sein affecté étaient le signe certain du commencement du travail de résorption et de la désintégration de la tumeur. Ma langue ensuite devint très blanche.

Tous ces symptômes persistèrent et au douzième jour du jeûne, il se forma autour de ma langue une petite bordure rose qui s'élargissait un peu chaque jour.

Comme les douleurs dans mon sein persistaient sans violence, que l'amertume de ma bouche ainsi que la blancheur de ma langue ne diminuaient que lentement, M. Mosséri m'expliqua que la désintoxication s'était ralentie, les réserves de sels minéraux baissaient sensiblement, le jeûne devenait alors moins rapide. Ma langue était encore chargée et j'avais envie de manger.

Pour hâter la désintoxication et prolonger donc le jeûne, « prenez 3 feuilles de laitue non lavées, deux fois par jour, midi et soir » ordonna Mosséri.

Je pris donc ces feuilles de laitue qui sont très riches en sels minéraux basiques. Le résultat fut immédiat. En effet, deux jours plus tard, la douleur dans mon sein augmenta et ma température s'éleva à 37,5 °C. Ce sont d'excellents signes, me dit Mosséri.

La langue se chargeait de moins en moins et au 21^e jour, elle devint presque entièrement rose. De toute évidence je compris que mon jeûne arrivait à terme, mais j'avais encore une température de 37 °C et une bouche un peu amère au lever. La tumeur à ce moment n'avait diminué que de moitié ou un peu plus, et j'ai même pensé que j'aurais besoin d'un second jeûne quelque temps après pour en finir avec ce qui restait.

Mais mon idée d'un second jeûne provoqua un sourire chez M. Mosséri, ce qui m'avait paru au moment même un peu mystérieux.

« Vous avez décidé de couper le jeûne, me dit-il, mais le jeûne continue ! » — Je n'avais rien compris.

Pour des raisons professionnelles, je coupais le jeûne le 22^e jour avec le quart d'un pamplemousse dont je suçais le jus, 4 fois par jour. Peu à peu mes forces revinrent et je marchais chaque jour un peu plus, en plus des exercices couchée. Le 2^e jour, la dose alimentaire fut doublée, puis triplée.

Le 25^e jour, ma fièvre disparut et les douleurs aussi. Au 30^e jour, j'avais oublié la raison de mon jeûne : la tumeur n'existait plus ! Plus rien du tout. Elle avait sans doute disparu totalement depuis quelques jours, mais je ne l'ai remarqué qu'au 30^e jour seulement. Quel bonheur, quel soulagement !

Et ce n'est pas le seul profit que j'aie tiré de ce jeûne. En effet, ma vue s'est améliorée sensiblement, je ne ressens plus ces maux au dos que j'ai toujours eus, ni les palpitations, ni la nervosité. Les menstruations que j'ai toujours eues très douloureuses et très pénibles, sont arrivées 3 fois depuis, sans douleur, ni fatigue, ni aucun malaise. C'est un miracle qui s'est opéré en moi. » — Mme Maury.

Actuellement, nous attachons plus d'importance au goût de la bouche chez le jeûneur qu'à l'apparence de sa langue qui est souvent trompeuse. Tant que ce goût est mauvais au réveil et nous pouvons le sentir en approchant le

nez de la bouche ouverte, tant qu'il est mauvais, cela signifie que l'élimination continue. C'est seulement lorsqu'il s'atténue sensiblement que nous relançons l'élimination avec un doigt de jus de carottes dans un demi-litre d'eau, une ou deux fois par jour.

A 70 ans, il élimine l'asthme, la prostatite, l'impuissance, la surdité, la sinusite et la bronchite en Jeûnant 32 jours.

« Le 10 juillet 1960, un homme de 70 ans fut admis dans notre maison souffrant d'une multitude de maux. Son nez coulait, disait-il depuis l'âge de 5 ans. Il souffrait en plus de sinusite, bronchite, catarrhes au nez, asthme, crampes aux jambes, grosse prostate, impuissance et surdité de l'oreille gauche. Il disait souffrir de ces crampes depuis 15 ans et qu'elles l'obligeaient souvent à sortir du lit. Sa prostate était congestionnée depuis 3 ans et le catarrhe dans les poumons le tenait éveillé la nuit. Impuissant depuis 6 ans et sourd de l'oreille gauche depuis 1953. La surdité avait débuté par une douleur dans l'oreille qui a disparu pour faire place à la surdité. Il avait eu de l'asthme depuis 10 ans au cours desquels il avait été hospitalisé pour cela plusieurs fois, la dernière en date en 1959.

Il me fit un récit qui pourrait être répété un million de fois pour les cas d'asthme : injections d'adrénaline, suppositoires, amanophyline pour soulager les crises d'asthme, mais pas de régime spécial, aucune défense de fumer ni de boire. Il fumait beaucoup et buvait du whisky et de la bière. Il mangeait beaucoup. Il déclara qu'il régurgitait les pilules avalées à l'hôpital et souvent avec une telle force qu'elles allaient frapper le mur ou le plafond ! Il eut une piqûre d'amanophyline à l'hôpital de Chicago, se rendit à l'aéroport et vint directement dans notre maison.

Le jeûne

Il fut mis au lit pour jeûner. En 24 heures, il fut soulagé et respira aisément par la suite sans éprouver plus jamais de crise. Cet homme qui nous avoua avoir consulté 30 médecins tout au long de ses 10 années d'asthme était maintenant sur le chemin d'un rétablissement total.

Son jeûne ne fut pas sans histoires. Sa prostate diminua de grosseur et devint enfin normale, ne mettant plus d'obstacle à l'écoulement de l'urine. Maintenant 9 mois après la fin de son jeûne, il est toujours délivré de ses vieux troubles prostatiques comme de ses crampes à la jambe. Son écoulement nasal, des sinus et de la trachée diminuèrent peu à peu jusqu'à l'arrêt total de ces affections. La toux cessa et il dormit nuit après nuit sans difficulté.

Au 24^e jour de son jeûne, il voulut le rompre car il se sentait bien et voulait manger. Mais les symptômes d'élimination n'avaient pas cessé et j'ai pensé qu'il avait besoin de jeûner plus longtemps. Je le persuadai donc de poursuivre le jeûne.

Vers le 32^e jour du jeûne, il recouvra son ouïe de l'oreille gauche. Neuf mois après, l'audition par l'oreille gauche demeure parfaite. Son impuissance aussi était passée.

Depuis son admission dans notre maison, cet homme avait cessé tout médicament et ne subit aucun traitement ni chimique ni naturel. Nous ne lui fîmes pas d'hydrothérapie, ni de massages, ni remises en place de vertèbres, ni traitements électriques, ni manipulations, ni aucune forme de traitement. Par contre, il eut des bains de soleil quotidiens et un bain tiède chaque jour qu'il prit lui-même.

Quand le jeûne fut rompu, il commença plusieurs jours par la suite un peu d'exercice. Repos, au lit, eau, air et soleil, furent les seules choses dont cet homme fit usage pendant son jeûne. Les détracteurs du jeûne qui déclarent que celui-ci supprime les symptômes auront de la difficulté à expliquer la restauration de son ouïe par ce moyen. Ces personnes opposées au long jeûne noteront que si celui-ci avait été rompu au 24^e jour, comme le malade le désirait, il n'aurait probablement pas recouvré son ouïe. » (N° 8 vol. 22) — Shelton.

D'AUTRES CAS INTERESSANTS.

Par le moyen du jeûne, des milliers de malades soi-disant incurables ont retrouvé la santé, une santé qu'ils croyaient irrémédiablement perdue. Voici quelques cas intéressants tirés de l'expérience des grands hygiénistes et mentionnés dans l'ouvrage de Hereward Carrington *Fasting and Long Life*. Ces cas ne sont pas de rares expériences dont le résultat est incertain.

Paralysie, dépression, vertiges, vue faible.

George E. Davis, 61 ans, jeûna 50 jours. Paralysie totale du côté droit, dépression nerveuse, vertiges permanents, esprit et parole troublés. Poids avant le jeûne 105 kg. Après le jeûne : 80 kg. « Je suis totalement guéri de la paralysie, écrit-il, mon esprit s'est éclairci, mes voies digestives parfaites, ma vue meilleure, ma main et mon bras sont forts. Je ne crains pas un autre coup. On dit que j'ai rajeuni et je le sens. »

Plusieurs mois plus tard, il écrivit encore disant qu'il jouissait d'une parfaite santé.

Dans notre pratique, nous avons eu plusieurs cas de paralysie de la joue qui se sont rétablis totalement. Les autres paralysies : hémiplégie, sclérose en plaques, maladie de Parkinson ne peuvent espérer avoir de résultat que s'ils sont pris au début. Les jeûnes doivent être très longs. Les cellules nerveuses détruites ne se renouvellent pas comme les autres cellules.

Par le jeûne aussi, on peut corriger une vue affaiblie et se débarrasser des lunettes totalement. Il faut pour cela :

1. faire un bon jeûne ;
 2. ne pas porter des lunettes sinon c'est l'échec. Quand on enlève les lunettes on force les yeux à s'exercer. La fatigue des yeux est un exercice utile ;
 3. suivre des exercices oculaires selon la méthode Bates.
- Si la myopie est très avancée, les mesures précédentes donneront un résultat en 2 ans de persévérance.

Dans notre pratique, nous avons rencontré plusieurs cas qui se sont

débarrassés de leurs lunettes durant et après un jeûne avec le rétablissement de leur vue. Les cas avancés ont réussi à gagner plusieurs dixièmes rapidement.

Constipation, diarrhée, maux de tête, Insomnie.

Le père H. J. Lohre, 35 ans, a jeûné 13 jours. Durant de longues années, il a souffert de constipations alternées de diarrhées avec maux de tête et insomnie.

Après le jeûne, tous les symptômes disparaurent totalement.

Il faut noter que pour l'insomnie, un jeûne beaucoup plus long est souvent nécessaire pour éliminer tous les médicaments pris dans le passé par les sujets. Tous les cas que nous avons soignés ont éliminé leur insomnie au bout de 20 à 50 jours de jeûne. L'insomnie est causée souvent par les toxines logées dans les centres nerveux qui provoquent une tension nerveuse permanente. Les aliments concentrés et surtout les protides sont aussi impliqués. Les résultats sont souvent immédiats dès le début du jeûne. Les protides (viandes, noix, etc.) élèvent le métabolisme et peuvent provoquer une insomnie.

Paralysie partielle.

George W. Tuthill, 47 ans, a jeûné 41 jours. Poids à la fin du jeûne 45 kg. Il ne lui restait plus que les os. Paralysie partielle, maux de tête constants, vue et ouïe affectées depuis 10 ans. Après le 10^e jour de jeûne, la paralysie disparut et le sujet put se promener pour la première fois depuis 10 ans. Les maux de tête ont aussi disparu, la vue et l'ouïe se normalisèrent. Le sujet demeura en parfaite santé jusqu'au moment où je le perdis de vue.

Bronchite.

Mme J. F., 47 ans, mère de 5 enfants, a jeûné 28 jours Poids avant et après le jeûne : 57 kg/47 kg. Bronches gravement affectées, toux constante. Traitements médicaux durant 6 ans sans résultat. A la fin du jeûne, elle se rétablit totalement et de façon permanente.

Rappelons à ce sujet que la cause principale des catarrhes (bronchite, rhumes, sinusite, asthme, etc.) se trouve dans la consommation du pain, des céréales qui ne sont pas des aliments spécifiques à la race humaine et qui encrassent l'organisme.

Le foie.

Mme T., 50 ans, a jeûné 34 jours pour soigner l'indigestion et une affection hépatique grave. Poids avant et après le jeûne : 53/42 kg. Malade depuis 30 ans. Rétablissement total, disparition complète des maux de tête et de l'affection du foie. Le sujet demeura sain par la suite.

Nous avons eu, il y a quelques années, une dame d'une soixantaine d'années ayant souffert du foie toute sa vie. Elle se nourrissait surtout de thé, chocolat, pain. Elle jeûna chez elle 17 jours, mais se jeta sur les aliments

à la reprise, de sorte qu'elle ruina tous les bienfaits du jeûne qui n'eut aucun résultat.

Un deuxième jeûne fut entrepris sous notre surveillance étroite pour une durée de 20 jours. Son poids tomba à 29 kg. La reprise alimentaire fut lente, prudente et très longue, car le goût de sa bouche était amer tout le temps. Un an plus tard, elle m'écrivit que son foie s'était totalement rétabli et qu'elle suivait le régime hygiéniste à 50 %.

Nous avons actuellement une jeune étudiante qui avait jeûné sous notre surveillance 40 jours le mois passé. Sa langue était devenue marron et le goût de la bouche amer dès le 20^e jour seulement. Elle dut rompre le jeûne au 40^e jour à la suite d'un problème sentimental qui avait surgi. A un mois d'intervalle, elle revint pour un deuxième jeûne. Ses maux de tête presque permanents sont actuellement bien atténués. Elle est à son 16^e jour. 36 kg pour 1,57 m. Son minimum est de 28 kg si tout va bien entre temps.

Surdité.

Robert B., 29 ans, a jeûné 17 jours. Surdité. Poids avant et après le jeûne : 62/54 kg. L'ouïe empira quelques jours, puis du pus s'écoula et il put entendre mieux que jamais. On l'avait condamné comme sourd incurable !

La surdité provenant de catarrhes ou de pus peut être éliminée. Mais celle qui provient d'un accident ou de produits chimiques ou d'antibiotiques ne peut pas être r m di e. Les premières surdités sont progressives et les autres subites.

Quel plaisir de remarquer ces anciens sourds quand ils changent leur comportement en société. Avant, ils étaient toujours distraits, le regard ailleurs, puis quand ils retrouvent leur ouïe ils prennent part aux discussions et à la compagnie.

Calculs et abcès dentaires.

Diana Young a jeûné en 1939 32 jours. Calculs rénaux, dents ulcérées, ongles incarnés. Les grands professeurs avaient conseillé d'urgence 3 opérations ! Elle n'accepta aucune, mais jeûna. Le 16^e jour du jeûne, elle expulsa les calculs. Après le jeûne, les rayons X montrèrent que les abcès dentaires avaient disparu tout en gardant ses dents qu'on voulait lui arracher. Les ongles se rétablirent aussi. Depuis lors, sa santé est parfaite.

Les abcès, le pus, les grosseurs proviennent des aliments protidiques : viande, poisson, poulet, huîtres, noix diverses, fromages, oeufs. Il faut supprimer ces aliments en limitant par la suite les noix diverses à 10 g par jour. De la sorte, les abcès dentaires ou autres disparaissent sans qu'on ait besoin de se faire arracher bêtement les dents infectées. Le pus tire ses provisions des aliments protidiques cités qui provoquent l'infection dans les tissus. Il ne faut jamais accepter de se faire arracher les dents infectées et branlantes.

Au sujet des calculs, quand ils sont très gros, il faut prévoir un jeûne de 30 à 60 jours pour les dissoudre et les éliminer. Les crises doivent être supportées et la douleur acceptée. Un bain chaud de 20 min. peut calmer.

Rhumes, ankylose des Jointures, varices.

Mme A. E., 69 ans, a jeûné 3 semaines tout en prenant des jus de fruits. Poids avant et après le jeûne : 100/76 kg. Elle avait souffert durant 30 ans de rhumes chroniques, diarrhées, ankylose des jointures du genou, de varices, etc. Elle s'était fait traiter chez les meilleurs spécialistes sans résultat. Après le jeûne tous les symptômes avaient disparu, et même les varices, ce qui lui permit d'abandonner ses bas élastiques portés durant de longues années.

Quel plaisir quand un jeûneur vous dit : ma jointure s'est débloquée après tant d'années. Je ne pouvais pas attacher mes lacets, mais maintenant je peux. Je ne pouvais pas tourner la tête, mais aujourd'hui je peux. **Je** ne pouvais pas lever le bras, mais maintenant je peux.

Evidemment, les varices trop avancées ne seront qu'améliorées.

Maux de tête, nausées, colite.

Mme R. T., 32 ans, a jeûné 18 jours. Poids avant le jeûne : 45 kg. Elle avait souffert de longues années durant de maux de tête, nausées, manque d'appétit et douleurs violentes dans le côlon ascendant. Tous ces symptômes disparurent et elle demeura bien par la suite.

Paralysie.

G. W. S., 45 ans, a gardé le lit durant 9 ans, paralysé totalement avec anesthésie. Aucun traitement n'était utile. Il jeûna 79 jours (soixante-dix neuf). Ses forces revinrent et il put mouvoir ses membres, ses doigts et s'asseoir. Le rétablissement ne fut possible qu'à moitié.

Nous avons surveillé un jeune homme de 18 ans souffrant de sclérose en plaques qui jeûna 32 jours sans aucune amélioration.

Albumine, coeur, obésité.

Le Dr J. Eales a jeûné 30 jours durant lesquels il perdit 12 kg. Il souffrait d'albuminurie aiguë, de troubles cardiaques fonctionnels et d'obésité. Tous ces symptômes ont disparu par le jeûne et ce docteur le dit dans le journal *Saint-Louis Republic* du 30 juin 1907. « J'ai démenti, écrit-il, plusieurs théories enseignées dans les manuels classiques. J'ai mesuré ma force et mon endurance chaque jour et j'ai trouvé qu'au 30e jour de jeûne, j'étais à même de soulever un homme de 113 kg. »

Un fait remarquable se rencontre aussi chez ceux qui souffrent de **frilosité**. Au bout de quelques jours de jeûne, ils ne deviennent plus frieux et résistent admirablement au froid. En effet, le sang ne peut pas combattre efficacement le froid quand il est tout le temps concentré dans l'abdomen et les organes digestifs. Nous l'avons remarqué sur tant de jeûneurs et aussi sur nous-mêmes. Quand nous jeûnons, nous résistons mieux au froid que lorsque nous mangeons. De plus, quand il nous arrive de faire un écart alimentaire, notre résistance au froid s'effondre le lendemain. L'abus d'aliments sucrés surtout provoque une stimulation le jour même, suivie d'une dépression le lendemain qui se manifeste par la frilosité, la fatigue.

Eczéma, hémorroïdes, vue faible, rhumatisme, reins affectés, constipation, etc.

Van R. Willcox a jeûné 60 jours tel qu'il l'a décrit dans son livre : *Correct Living* (Vie correcte). Il souffrait de furoncles, eczéma, hémorroïdes, paralysie partielle, vue défectueuse, calvitie, rhumatisme, maladie des reins, etc. Tous ces symptômes disparurent à jamais. Après le jeûne il gagna 26 kg.

L'eczéma est une infection qui provient des aliments protidiques : viande, noix diverses, fromages, oeufs, huîtres, légumineuses. Il faut les supprimer. Un long jeûne est nécessaire pour éliminer le pus : 30 à 60 jours si possible.

Goitre

Jeune fille de 27 ans, goitre depuis 2 ans avec des symptômes nerveux. Son état empire avec le traitement classique. Un jeûne de 28 jours la délivre de toute la tumeur et des symptômes nerveux. Pas de retour des symptômes un an plus tard.

Nous avons eu une dame de 40 ans avec un très gros goitre bénin, les yeux pas exorbitants et le pouls normal. Au bout de 20 jours de jeûne, son goitre avait diminué de moitié, mais elle n'avait pas le courage de continuer à jeûner malgré ces résultats excellents. Que peut-on faire pour porter ces malades à désirer un peu plus le rétablissement de leur santé ?

Nous n'avons jamais eu de résultats avec les goitres malins, même avec des jeûnes très prolongés. Le pouls est resté très élevé par la suite.

Asthme.

Mariée, 36 ans, a souffert d'asthme pendant 2 ans. Traitement médical inutile. Un jeûne de 25 jours la délivra de l'asthme. Le sujet retourna au Canada où elle pratique les sports d'hiver. Pas de retour des symptômes après un an.

Nous avons eu plusieurs cas qui sont retournés aux calmants. Ces cas ne peuvent pas espérer avoir un résultat durable si à la première crise ils reprennent les médicaments. S'ils ne font pas preuve d'une bonne volonté suffisante, nous refusons de les admettre dans notre maison.

Nous nous rappelons enfin un prêtre italien qui avait suivi nos conseils à la lettre et qui fut remis à 90 %, sans avoir eu à jeûner, au bout de quelques mois. Le jeûne n'est pas indispensable, mais il hâte le processus du rétablissement.

Migraines.

Mariée, 37 ans, a souffert de migraines pendant 15 ans. L'usage continu des analgésiques se transforma en habitude. Durant un jeûne de 40 jours, vomissements excessifs de bile et parfois des spasmes aux mains et aux pieds. Le rétablissement total ne survint qu'après 3 autres jeûnes de 4 jours chacun.

Les maux de tête peuvent s'aggraver durant le jeûne : c'est un bon signe d'élimination qu'il ne faut pas contrarier. Nous avons eu une dame qui avait jeûné sous la surveillance d'un médecin durant 20 jours. A chaque paroxysme, elle subit divers traitements pour la soulager des migraines. Elle n'obtint en fin de compte aucun résultat. Quand elle vint jeûner sous notre surveillance un an plus tard, nous lui expliquâmes que les paroxysmes de migraines ne doivent pas être soulagés. C'est ce qui se passa et à la fin de son séjour les migraines avaient disparu à jamais. Le jeûne peut aboutir à un échec selon la façon dont il est mené.

Calcul.

Mariée, 46 ans, ablation d'un rein et gros calcul dans l'autre rein. Un jeûne de 12 jours permit au calcul de s'effriter et de descendre morceau par morceau sans douleur. Rétablissement total.

En général, il faut prévoir un jeûne de 40 à 50 jours ou plus avec crises très douloureuses quand les calculs sont gros. Il n'est pas nécessaire d'opérer. La fabrication des calculs est liée à la consommation du pain, des céréales pendant longtemps, aliments non spécifiques à la race humaine et qui l'enrassent par conséquent. Un bain chaud de 20 minutes calme les crises.

Paralysie droite.

Coiffeur, 43 ans, paralysie droite totale. Incurable selon le pronostic médical. Un jeûne banal de 28 jours lui permit de mouvoir normalement tout son corps et de reprendre son travail.

Il faut avouer que ce cas est rare car la paralysie en général est irréversible.

Une leçon à tirer de ce cas exceptionnel : ne jamais décourager un tel malade, car l'essai en vaut la peine, même si les chances de réussite sont minimes. Le succès est alors inexplicable.

Arthritisme.

Veuve, 38 ans, dentiste. Arthritisme de l'avant-bras droit, de l'épaule et de l'épine dorsale supérieure durant 3 ans. Le traitement médical habituel fut suivi par l'échec habituel. Un jeûne de 25 jours la délivra de toutes les douleurs et les inflammations et elle put mouvoir ses membres normalement.

Ceux qui ont pris des médicaments à base de cortisone ou autre doivent prévoir un jeûne beaucoup plus long, car ces drogues les ont intoxiqués en profondeur. C'est ainsi que Mme S. a jeûné 40 jours sans le moindre résultat et son épaule resta bloquée. Elle doit revenir pour un second jeûne dans quelques mois.

Par contre, M. H., horticulteur de 40 ans, avait suivi strictement le régime hygiéniste durant 2 ans. Toutes les cures thermales qu'il a faites se sont soldées par un échec total. Il souffrait d'arthritisme partout. Il jeûna 30 jours. Son mal datait de très longues années. Je lui avais prédit 50 jours de jeûne, mais au bout des 30 jours de jeûne il se remit totalement. Deux raisons ont joué :

1) il fit des crises très violentes au cours du jeûne durant lesquelles les douleurs décuplèrent. Ces crises ont hâté la désintoxication ;

2) son régime était strict 2 ans avant sa cure de jeûne, il était donc préparé par la suppression des céréales, du pain, de la viande, etc., ne mangeant que des fruits et des légumes crus et cuits avec un peu de lait caillé et de noix diverses.

Tout le monde n'a pas la chance de faire des crises durant le jeûne. Il faut une très grande vitalité. Sans crises, il faut deux fois plus de temps pour se débarrasser des douleurs arthritiques latentes.

Cécité.

Infirmière, mariée, 28 ans. Elle pèse 30 kg de trop. Un jeûne de 25 jours la délivre de son obésité et du même coup lui redonne la vue à un oeil aveugle à 100 % depuis 10 ans. Pas de retour à la cécité après 8 ans.

Une dame est venue accompagnée de son mari cet été. Elle était fortement opposée au jeûne et accepta difficilement de jeûner 7 jours seulement. Elle était aveugle d'un oeil depuis des années. Au bout des 7 jours, elle commença à voir les ombres, les formes et même les couleurs. Ces résultats positifs et miraculeux n'ont pas suffi à la porter à continuer son jeûne. Son esprit était bloqué ! Comment éveiller son intelligence ? Comment lui donner du courage ? Elle avait 40 ans environ, victime d'un accident qui lui fit perdre une jambe, de caractère très autoritaire et despote. Les vingt jeûneurs qui se trouvaient en même temps qu'elle dans notre établissement n'ont pas suffi à lui donner l'exemple. Il y avait des garçons, des vieillards et des gens de tous âges. L'ambiance aurait dû suffire pour porter à jeûner une personne sensée. Ce ne fut pas le cas.

Une autre demoiselle de 18 ans s'amène accompagnée de sa mère. Elle avait un oeil bandé, totalement aveugle à cause d'un herpès (ulcère dans l'iris). Au bout de 18 jours de jeûne, le pus fut éliminé et le bandeau fut enlevé. Sa vue devint normale de nouveau. Son jeûne n'était pas assez long pour éliminer ses toxines en profondeur et elle risquait une rechute. Elle refusa toutefois de prolonger le jeûne. Elle aimait beaucoup les fromages fermentés dont elle abusait (camembert) et c'était là la cause principale de son infection à l'oeil qui avait fini par s'ulcérer. Les protides sont la cause principale de l'infection et quand ils sont fermentés, le mal qu'ils font est rapide. La consommation aussi du roquefort est une catastrophe pour la santé. De même que les viandes faisandées, etc.

Névrite et surdité.

Mariée, 48 ans, névrite de l'avant-bras droit. Un jeûne de 36 jours lui redonne l'ouïe de l'oreille droite qu'elle avait perdue durant 25 années !

Rhumatisme.

Mme Harriet d. Closs de Webster city, Iowa, a jeûné 45 jours et se délivra totalement de son rhumatisme (*New York Time* — Reportage).

Estomac et surdité.

L'ingénieur Roland Mueller a jeûné 57 jours et se délivra de troubles stomacaux et de surdité partielle. Ce cas aussi fut relaté par les journaux de l'époque.

Rajeunissement

M. A. Mosséri,
10290 Rigny-la-Nonneuse
(Aube)

Bien Cher Monsieur Mosséri,

Je ne peux commencer cette nouvelle année sans avoir une pensée de reconnaissance pour vous, à laquelle je joins tous mes meilleurs vœux.

J'y ajoute aussi des excuses pour mon très long silence... Je vais me contenter de vous décrire mon état de santé présent.

Excellent sur tous les plans, mon rajeunissement est incontestable et n'est contesté par personne. Mes camarades de bureau en sont les premiers ahuris. Mon patron de temps en temps me regardant évoluer, travailler, prendre des décisions, éclate en disant : **Vous êtes un cas ! »**

Mon poids actuel oscille entre 76 et 77 kg pour 1,85 m et j'ai repris depuis plus d'un an une complète activité professionnelle, ce qui est pour moi essentiel... Ce qui va vous intéresser, c'est mon mode de vie pour conserver un tel état permanent de santé :

Voici mon mode de vie :

- Lever à 7 heures et demie.
- Prière, allongé pendant 1/2 heure.
Elimination intestinale complète.
- Gymnastique d'assouplissement variant entre 1/2 heure à 1 heure tous les matins sauf les dimanches et les fêtes (boisson « eau » après toilette).
- Travail au bureau avec marches, visites de chantiers, etc.
- Déjeuner en famille avec suppression complète des boissons, ni café, ni thé...
- Sieste après le repas pendant 1 heure.
- Travail au bureau jusqu'à 18 h.
- Dîner... Coucher à 10 h 30 : bon sommeil, mais de temps en temps réveil vers 6 h, mais le sommeil reste reposant...

Il me faut reconnaître qu'au départ tout reste dû à la purification de mon organisme par votre jeûne, aussi dans mes prières je pense souvent à vous, cher Monsieur. Vous avez été, peut-être, sans le savoir, un instrument bénéfique de la Providence.

Soyez-en remercié chaleureusement, peut-être au cours de cette année pourrais-je m'échapper quelques instants pour vous rendre visite ?...

Adieu, cher Monsieur, que cette année vous soit salutaire et peut-être à bientôt et croyez encore à la fidélité de mes sentiments.

A. S.

A plusieurs reprises, nous avons parlé de l'auteur de cette lettre tout au long de notre ouvrage. C'est l'architecte parisien qui a jeûné 87 jours avec les résultats spectaculaires qu'on voit. Il avait 65 ans et pesait 103 kg.

L'enseignement apprécié.

Monsieur Mosséri,

Juste ce petit mot pour vous dire que mon arrivée à Annecy s'est bien passée. Ma reprise alimentaire se déroule sans anicroches grâce à l'enseignement reçu chez vous dont le prix a été pour moi inestimable. — Ce long séjour passé chez vous a été une aventure merveilleuse pour moi et je ne voudrai pas refaire l'éloge de l'hygiénisme que vous défendez avec tant de passion, mais il est réconfortant de savoir qu'il existe encore une maison comme la vôtre. — Ce compliment a dû vous être fait maintes et maintes fois, mais je ne peux résister à la tentation de vous le faire le plus sincèrement possible.

Je vous dois la plus belle expérience de ma vie et en échange d'un don aussi précieux, soyez certain d'avoir acquis pour vous toute ma reconnaissance. Encore merci Monsieur Mosséri !

M. C.

Cet homme est un jeune professeur de culture physique qui ne souffrait de rien, mais qui a jeûné 40 jours pour se désintoxiquer à fond. Nous l'avons revu un an après, il avait dépassé largement son poids initial et sa musculature était impressionnante.

Dépression nerveuse, insomnies et tentatives de suicide.

Monsieur Mosséri,

J'ai toujours la « forme » retrouvée à Rigny... Bien sûr, je fais attention à mon alimentation et suis vos conseils. Encore une fois merci pour cette « guérison » à laquelle je ne croyais plus. — J'essaie de convaincre parents et fils et amis de manger sainement... Avec mon bon souvenir. — G. B. Lyon.

C'est une jeune infirmière qui souffrait de dépressions nerveuses, d'insomnies et d'apathie tûtale. Elle parlait avec une lenteur désespérante et ne pouvait rien lire, ni écouter personne. Elle fit un jeûne de 30 jours sans histoires au bout duquel elle se mit à lire tous les livres hygiénistes, à bavarder avec les autres curistes. Les idées « noires » comme elle les décrivait, s'en allèrent, et elle n'eut plus envie de se suicider. Son sommeil revint naturellement car ses centres nerveux s'étaient désintoxiqués durant le jeûne.

Fièvre paludéenne.

Monsieur Mosséri,

Je suis heureux d'apprendre que votre maison reprend ses activités. J'ai gardé un très bon souvenir de mon passage à Rigny en mai dernier. Depuis que *la Nouvelle Hygiène* ne paraît plus, on se sent un peu « paumés » par ici dans le Midi. Les quelques hygiénistes de France et sympathisants ne mettraient-ils pas le prix coûtant réel pour avoir un organe de liaison ? Souhaitons que l'idéal hygiéniste survive et perce un jour l'oppression généralisée du matérialisme à courte vue — plus que jamais la survie devient affaire de lucidité. — Donc santé radieuse à vous-même et vos pensionnaires. — P. S. Millau.

Enceinte (nausées, vertiges, « coup de pompe », hépatite).

Monsieur Mosséri,

Comme convenu, je viens vous donner quelques nouvelles (peut-être un peu tardives) de mon état de santé à la suite du jeûne de 18 jours que j'ai effectué chez vous. Je suis allée à la selle 4 jours après mon retour et cela sans aucune difficulté. Dès le 8e jour, j'ai commencé à reprendre du poids et actuellement (43 kg à la fin du jeûne, 51 kg au début) je pèse 53,500 kg. — Les forces sont revenues très rapidement et depuis un mois, je me sens merveilleusement bien. Plus de nausées, de vertiges, de « coup de pompe », stabilité d'humeur.

J'ai effectué une prise de sang un mois après et le médecin n'a pu que constater la guérison de l'hépatite. Il me reste un peu d'anémie, mais la prise de sang a été faite un peu trop vite après le jeûne... Le bébé semble très bien se porter. Il commence à se manifester... Je tiens encore à vous remercier de m'avoir permis d'effectuer ce jeûne et par là de faire réfléchir pas mal de personnes.

En espérant vous rencontrer à nouveau un jour, je vous envoie mes sentiments respectueux. — M. D.

Accouchement chez soi et par soi.

Cher Monsieur Mosséri,

Avec un peu de retard, voici quelques détails sur la naissance de Rachel. Faute d'avoir trouvé une sage-femme qui accepte nos conditions, nous nous sommes débrouillés tout seuls, ma femme et moi, pour faire l'accouchement à domicile. Ma femme a marché jusqu'au dernier moment, a accouché accroupie. L'enfant est passée comme une lettre à la poste. (Noter que l'auteur de cette lettre travaille à la poste !) Elle pesait 2,520 kg, juste dans les normes définies par Shelton.

Le travail a commencé à 8 h, le bébé est né à 9 h 40 et la délivrance a eu lieu à 17 h. Pas de nitrate d'argent dans les yeux de Rachel, mais seulement de l'eau bouillie. Le cordon a été coupé après la cessation des pulsations (15 mn).

La maman et le bébé vont bien.

Cette réussite est la confirmation de la justesse des principes hygiénistes que nous avons appliqués et je suis heureux de vous le faire savoir. Bien cordialement. — M. L. Dijon, le 20-8-1975.

Pour avoir un bel enfant, ce charmant couple avait jeûné auparavant pour se désintoxiquer.

Etudiant en médecine.

M. A. Mosséri,
10290 Rigny-la-Nonneuse
(Aube)

Cher Monsieur Mosséri,

La lecture de votre lettre me réjouit beaucoup et je ne puis me retenir de vous l'exprimer aussitôt. Ma femme aussi en sera très contente, nous

parlions souvent de vous. Enfin, la seule Maison de France — avec le seul praticien — qui comprenne et respecte la santé naturelle et en particulier le jeûne, est ouverte à tous ceux qui cherchent ou qui lui font déjà confiance !

Ceci me permet de supposer que les ennuis que l'on vous cause ne vous ont pas vaincu, mais, je crois, au contraire — comme vous me l'aviez dit — renforcé. Au fond, faire face au mal que nous font les autres pour gagner des forces, le surmonter et garder une leçon est certainement la plus sage attitude, celle que vous avez adoptée. Votre ténacité et vos souffrances n'ont pas été et ne seront pas vaines. Vous donnez l'exemple.

Bien sûr, je ne manquerai pas de parler de cette réouverture à bon escient.

Je puis de mon côté vous annoncer une nouvelle toute récente : une petite fille vient de naître chez nous. Et je me souviens que, lors de notre visite chez vous en août, l'an passé, vous nous aviez dit : « Vous aurez des enfants sains. » Eh bien, notre petite Odile — nourrie par sa mère, au sein - commence fort bien son existence.

Pour ma part, je pénètre toujours plus la médecine officielle et, si par un certain effort de discernement, j'apprends des notions de physiologie, de biochimie, d'anatomie fort intéressantes — qui parfois viennent appuyer des notions hygiénistes — je découvre toujours plus en détail l'erreur de pensée, la débilité du raisonnement thérapeutique. Ceci me demande une certaine gymnastique de l'esprit : accepter, apprendre ce qui est connaissance scientifique et refouler ce qui est thérapeutique ainsi que l'étiologie ridicule, bornée. Le bilan est néanmoins positif car je suis aussi amené à repenser et renforcer une conception de « l'homme malade » et de la santé.

En vous souhaitant bien cordialement un travail fructueux et les forces qu'il faut pour le faire, je vous prie de recevoir l'expression de mon amicale et fidèle pensée.

P. S. Paris.

Nous ne recommandons pas l'étude de la médecine pour pratiquer l'hygiénisme. Les étudiants ne peuvent pas sortir indemnes d'un tel lavage de cerveau qui dure tant d'années. L'auteur de cette lettre avait suivi dans notre Maison un stage de plusieurs mois, ce qui lui a permis de mieux résister à l'endocritinement médical.

Le pessimisme.

Monsieur Mosséri,

Voilà des mois que j'ai quitté votre Maison et seulement aujourd'hui je vous écris pour vous remercier de votre accueil et de votre assistance.

J'aurais voulu le faire auparavant, mais seulement après des mois je peux vous donner des nouvelles sûres de ma reprise alimentaire et de la stabilisation de mon poids (selon vos conseils).

Mais ce que je considère comme la véritable réussite de mon mois de jeûne est cet état de joie que j'avais connu lors de mon séjour chez vous et que je garde toujours, bien que soucis et ennuis m'aient déjà rudement bousculée après mes vacances.

I Dites à vos jeûneurs que le pessimisme est vraiment un état
et qu'à un corps remis en état correspond un esprit beaucoup plus sûr.
Ceci, je vous envoie, avec l'expression de ma gratitude, les meilleurs
voeux...

E. P. V. — Paris.

En effet, il suffit souvent d'un jeûne pour éliminer l'état toxémique des nerfs qui est à la base de la majorité des états de psychose et de névrose, sans qu'on ait besoin de recourir à la psychanalyse ou autres fraudes à la mode. Cette dame a jeûné 30 jours. La **joie** a remplacé le **pessimisme** dans son esprit.

Cela nous rappelle le cas de cet étudiant en médecine de 24 ans. Anxiété, névrose, pessimisme, dépression nerveuse, sensation d'échec et d'incapacité, découragement, tentatives de suicide. Traitements et psychanalyse durant des années sans résultat. Il avait absorbé des médicaments en quantité depuis plusieurs années. Un jeûne de 60 jours dont 20 jours sur un jeûne presque intégral à l'eau n'a pas suffi à le désintoxiquer totalement. En effet, à la fin de ce long jeûne, sa langue était encore trop blanche et son haleine fétide. Au bout des 40 premiers jours, il fut ajouté à l'eau de boisson deux doigts de jus de carottes pour relancer l'élimination qui avait faibli. Les crises de foie se sont ainsi succédées la nuit durant quelques heures avec, **en même temps**, des dépressions nerveuses profondes, pour disparaître le matin. Nous faisons remarquer à notre jeûneur que les phases de dépression étaient accompagnées de douleurs hépatiques violentes, de langue chargée et d'urines fortes, donc d'élimination intensive. En effet, c'est la nuit que le corps reposé trouve les forces nécessaires pour éliminer. Or les toxines éliminées par le foie sont rejetées dans le sang en masse, puis sont rejetées par l'urine. Or la présence de ces toxines en trop grandes quantités dans le sang dérange le système nerveux : d'où les dépressions qui accompagnent ces phases d'élimination. Les dépressions sont donc des symptômes d'élimination qu'on peut atténuer en buvant un peu plus d'eau pour laver les reins et éviter que la concentration des toxines ne soit trop élevée et qu'elle ne perturbe le système nerveux. On sait, par analogie, qu'un milieu trop acide permet le passage de l'électricité dans les fils électriques plus rapidement. C'est la même chose qui se produit pour l'état nerveux du patient.

Malheureusement, certains médicaments à base métallique ne sont pas éliminables par le corps qui n'a pas été constitué pour éliminer l'argent, l'or, le mercure, etc., comme tous les métaux lourds qui empoisonneront l'organisme jusqu'à la mort.

Les 90 % des cas mentaux sont provoqués par un foie surchargé et sont ainsi éliminés par un jeûne suivi d'un régime approprié sans aliments concentrés, ni surtout des protides.

Deux mois après, ce jeune homme nous téléphone. Il avait repris tout le poids perdu et voulait refaire un deuxième jeûne. Nous refusâmes car l'intervalle entre les deux jeûnes nous avait semblé très court pour combler les réserves. Le poids retrouvé ne signifie pas que toutes les réserves « essentielles » soient comblées. Nous nous sommes trompés peut-être dans ce refus, car Shelton fait jeûner une deuxième fois à quelques semaines d'intervalle seulement. L'effet d'un deuxième jeûne rapproché serait cumulatif **et** ne

comporte aucun danger du moment qu'on le coupe avant les signes de l'ina-
nition.

Les convulsions durant le Jeûne.

Certaines personnes qui possèdent une hérédité cérébrale peuvent, durant le jeûne, à l'occasion d'un effort physique ou mental, faire une crise de convulsions. Ces crises peuvent survenir, par exemple, si le jeûneur parle au téléphone trop longtemps ou s'il ne garde pas le lit. Il faut, à ce moment, étendre par terre le sujet jusqu'à la fin de la crise qui ne dure pas plus de quelques minutes. Ensuite garder le lit. Il est préférable d'atténuer le jeûne s'il n'est pas au début. Sinon, continuer. Quand ces personnes refont un deuxième jeûne, ces crises n'apparaissent pas.

L'arthrose, périarthrite, lumbago, sciatique, goutte, arthristisme, etc.

Tous ces termes recouvrent une même maladie qui est même parfois qualifiée de déplacement de vertèbres ! Diagnostic à la mode pour justifier des « remises en place » qui ne soulagent que provisoirement. La chiropractie est décidément à la mode et fait moins de mal que la cortisone, mais on perd son temps et on se fait des illusions.

Ceux qui ont pris des médicaments durant des années et qui ne sont plus jeunes doivent subir une série de jeûnes prolongés, un par an, avant d'avoir un rétablissement total. Un seul jeûne, même très long, ne suffit pas.

M. H. 50 ans a une arthrose à la hanche. 90 kg, 1,70 m. Il jeûne 44 jours et pèse 72 kg. Il rajeunit de 15 ans, mais son arthrose n'est pas guérie. J'ignorais à ce moment-là (en 1962) qu'il fallait plusieurs cures pour rétablir ces sujets. Avec « l'échec » de cette première cure, il perdit tout espoir dans le jeûne et se livra aux chirurgiens. Il marche actuellement avec une canne. C'est un invalide. Je ne lui avais pas dit qu'il fallait recommencer une cure longue durant plusieurs années de suite, ou mieux encore plusieurs cures rapprochées.

Mme S. de Digne subit un jeûne de 40 jours. Elle avait de l'arthrose à l'épaule depuis 20 ans. Plusieurs mois auparavant, elle ressentit une crise très violente qu'elle arrêta par des infiltrations de cortisone. Mais son épaule se bloqua. Les résultats du premier jeûne ont été nuls. Il n'a servi sûrement qu'à éliminer les médicaments pris. Un deuxième jeûne éliminera l'arthrose et débloquera l'épaule en partie. Un troisième jeûne achèvera le rétablissement.

M. P., de Paris, dessinateur, 29 ans, souffre de périarthrite. Douleurs et jointures bloquées depuis longtemps. Médicaments quotidiens pour soulager les douleurs depuis plusieurs années. Un jeûne surveillé sans histoires durant 50 jours (la dernière semaine le jeûne est atténué : l'eau est teintée d'un jus) et son arthrose régresse de 50 % à 70 % selon ses dires. Par endroits, la douleur a complètement disparu et le blocage aussi. Un deuxième jeûne fera le reste, s'il suit le régime hygiéniste entre temps.

Ces maladies sont surtout causées par le pain, les céréales, les pâtes, le riz, etc.

M. A. Mosséri,
10290 Rigny-la-Nonneuse
(Aube)

Chez Monsieur Mosséri,

Le voyage s'est très bien déroulé, sans aucune fatigue particulière... pour le convalescent, les cinq étages à l'arrivée semblant également une chose relativement abordable.

La reprise des forces est toujours progressive, ainsi que l'appétit ou plutôt... **la vraie faim**, qui est vraiment une sensation très agréable lorsque l'on sait vraiment l'attendre.

Le changement de vie et d'habitudes est évidemment profitable pour retrouver un équilibre normal, à l'inactivité succédant le désir de s'occuper les mains par de petits travaux pratiques.

Je garderai un très bon souvenir de ces deux mois car l'expérience est aussi enrichissante du point de vue moral que physique, l'enrichissement acquis étant souvent fonction des épreuves et de la longueur du jeûne.

Pendant toute cette période, j'ai eu la chance et la... simplicité de pouvoir lire et comprendre les enseignements hygiénistes qui sont vraiment d'une clarté éblouissante, peut-être trop simples justement pour notre civilisation intellectuelle et matérialiste.

J'espère que vous pourrez continuer à oeuvrer longtemps dans une telle voie malgré les difficultés de la tâche, c'est ensuite à chacun, bénéficiaire de tels bienfaits, de répandre ce qu'il a acquis.

Recevez, chez Monsieur Mosséri, l'assurance de mes pensées...

B. R.

Ce jeune homme de 24 ans a jeûné 60 jours (les 2 dernières semaines l'eau était teintée d'un peu de jus). Son rétablissement fut total à 100 %. Il souffrait d'arthrose et de blocage un peu partout : colonne vertébrale, nuque, plante des pieds, etc. L'année précédente, il avait jeûné 56 jours, mais en plusieurs étapes variables ne dépassant pas 15 jours de jeûne. Le résultat fut nul. Il fallait un jeûne long d'une seule traite pour aller jusqu'au fond du puits et le nettoyer à fond. Avec des jeûnes courts et répétés, on ne s'éloigne jamais de la surface du « puits », on ne va jamais en profondeur.

Un autre curiste écrit :

« J'ai passé 10 jours à Rigny. Ils ont été pour moi d'une merveilleuse richesse. Que M. Mosséri reçoive le témoignage de toute ma gratitude. Son oeuvre est prodigieuse. Que Dieu veille sur son entreprise et continue à l'éclairer. Je n'en mets pas davantage car je compte bien revenir...

G. R., Marseille.

Cirrhose du foie, dépression.

Cher Monsieur Mosséri,

Je ne vous ai pas écrit plus tôt car je ne pense pas qu'en si peu de jours mon témoignage aurait eu quelque valeur. A présent, je puis vous dire combien mon jeûne chez vous a été concluant.

Vous vous rappelez mon problème : sucre et alcool pour faire face aux dépressions pénibles, très pénibles qui m'assaillaient en général en fin de journée, mais pouvant aussi bien se déclencher n'importe quand par périodes et cela depuis des années, déjà même pendant l'enfance.

Or plus aucune trace de cela et par voie de conséquence plus aucun besoin ni de sucre (ce qui m'épargnera le diabète qui me guettait car beaucoup en eurent dans ma famille) ni d'alcool (ce qui sauve mon foie déjà cirrhoté).

Donc, là où ni les cures répétées de désintoxication alcoolique, ni les interventions psychiatriques n'avaient rien pu pour moi (bien entendu, puisque la cause de mon déséquilibre n'avait jamais été cernée), un jeûne de 40 jours suivi d'une alimentation enfin correcte me tire du mauvais pas qui allait causer ma perte, à très brève échéance.

Contrairement à ce que je pensais, je n'ai vraiment aucune difficulté à me nourrir selon les lois de l'hygiénisme. Je ne fais aucune frustration au sujet des céréales et je me satisfais pleinement de fruits, de crudités et de vraiment très peu de légumes cuits au minimum. Mais le lait caillé ne me suffit pas en tant qu'apport de protéines, et j'ai ajouté les fromages en quantité sérieuse, de préférence aux fruits oléagineux pour lesquels, en fin de compte, je ne me sens décidément aucune attirance. (Note par A. M. : l'erreur de tous les athlètes est de croire qu'il leur faut une forte dose de protides pour développer les muscles. Or ces protides concentrés finiront par les rendre malades et les tuer. Des savants ont découvert des populations entières à divers endroits du globe qui ne vivent que de 15 g ou 20 g ou 25 g de protides par jour et qui ont une musculature splendide, une santé excellente, une endurance formidable et une vigueur incroyable. Peu importe les théories, ce sont les faits qui comptent.)

Ni viande, ni aucune chair animale d'aucune sorte.

J'ai repris la pratique des poids et haltères (c'est un athlète. A. M.) le lendemain de mon retour chez moi, soit 9 jours après la fin de mon jeûne. J'ai déjà grossi de 7 kg et je suis en pleine forme. (Il avait perdu 18 kg.)

Physiquement, moralement, je considère que mon expérience est une réussite totale. Je vous suis infiniment gré et vous dire un énorme merci est peu de chose en regard à ce que je vous dois.

Toutefois cette expérience n'aurait pas été complète, n'aurait pas été achevée, si je puis dire, sans une contre-expérience. Voici ce que j'entends par là : il y avait juste 15 jours que je me réalimentais et je me suis offert pour fêter ça tout ce dont j'avais rêvé pendant mon jeûne — et Dieu sait si les jeûneurs ont l'imagination fertile (combien de rêves fébriles de nourriture nous hantent ! Combien de nostalgies pas toujours avouées, de recettes folles ! de mélanges obsédants !) Eh bien, au bout de deux heures de ripailles — qui d'ailleurs ne m'apportèrent pas tout le plaisir que j'avais imaginé —, le corps, le plus simplement du monde, m'a signalé qu'il en avait marre et somptueusement, par toutes les voies d'évacuation à sa disposition, il m'a fait très bien comprendre que pour sa part, il préférait les fruits, les légumes et les laitages, et que ce genre de plaisanterie auquel je venais de le soumettre n'était pas du tout, mais alors pas du tout à son goût.

Le lendemain j'ai eûné jusqu'à ce que l'haleine reprenne la merveilleuse fraîcheur, le goût fruité, que je connais tous les jours maintenant, et que la

vraie faim s'installe de nouveau, qui est une sensation tout à fait extraordinaire que je n'avais jamais connue de ma vie et qui vaut bien, en effet, toutes les cuisines du monde.

Je voudrais vous demander deux choses. D'une part, lire ma lettre aux jeûneurs qui m'ont connu et qui sont encore chez vous (ma lettre ou les parties de ma lettre que vous jugerez utile de leur communiquer). Pour quelques-uns, en effet, cela peut constituer un encouragement. D'autre part, bien insister sur le fait que, quoi qu'il semble au cours du jeûne, qu'on ne pourra pas résister aux tentations multiples de la nourriture auxquelles on pense avec cette intensité particulière aux jeûneurs, en fait c'est très facile ensuite, tellement la saveur qu'on trouve aux aliments naturels est forte et suffisante ; cela est d'autant plus fort que le jeûne a été long et surtout la reprise alimentaire longue et correcte.

Encore toute ma reconnaissance.

Je continuerai à vous tenir au courant de toute évolution qui pourrait vous intéresser dans votre tâche.

C. V. W. — Belgique.

Il s'agit d'un athlète belge d'une quarantaine d'années, 1,90 m. Vers le 40^e jour de son jeûne, ses muscles impressionnants étaient sculptés sur sa poitrine, le torse étant nu tout le temps à cause de la chaleur du mois d'Août. On lui avait donné tout juste 2 ans environ à vivre. Le médecin qui l'avait visité au début du jeûne avait palpé son foie et n'avait trouvé que du « bois ». Son pronostic était sombre au point qu'il réclama une prise de sang suivie d'une analyse. Mais le jeûneur refusa catégoriquement toute analyse. « Je sais que je suis fichu, disait-il. L'analyse ne me servira à rien. Le jeûne c'est ma dernière chance. » — Le médecin avait menacé de se laver les mains de ce cas si une analyse n'était pas faite. Et si le médecin se retirait de la scène, il n'y aurait plus de contrôle médical et notre responsabilité serait alors engagée. Nous ne pouvions pas prendre de tels risques. Nous n'avions pas le choix. Ou il devait accepter la prise de sang ou être renvoyé. Il refusa toujours de se plier. Nous téléphonâmes tout de suite au médecin pour l'informer que le curiste « accepte » la prise de sang... Avec l'abondance des jeûneurs le médecin détendu n'insista pas pour une prise de sang immédiate, surtout que notre curiste malin se tint hors des regards au moment des visites médicales...

Bref, le jeûne de 40 jours se termina et le séjour tira à sa fin. Le médecin appelé constata un tel renversement de la situation qu'il dit au curiste : vous êtes remis et vous n'avez pas besoin d'une analyse de sang. Le miracle s'était produit.

Obésité, constipation.

M. A. Mosséri,
10290 Rigny-la-Nonneuse
(Aube) France

Cher Monsieur,

Ayant jeûné dans votre Maison, en mars, pendant 21 jours, plus la

réalimentation, je serais désireuse de vous commander votre gros livre... pour des amis.

De mon côté, je continue le régime que vous m'avez indiqué. Je n'ai repris qu'un kilo depuis que j'ai quitté votre Etablissement. De 63 kg à 64 kg. 72 kg à mon arrivée. Il ne faut pas que je grossisse davantage...

J'étais très constipée depuis ma plus tendre enfance. J'avais tout essayé sauf ce régime et le jeûne bien entendu. Lavements, pilules, poudres, tisanes, huiles, mucilages, suppositoires, eau, fruits, etc. Rien absolument ne m'avait guérie.

Or je suis heureuse de vous apprendre que depuis que j'ai quitté votre Maison, je vais très régulièrement à la selle sans rien prendre du tout.

Je suis professeur de culture physique et de yoga...

Avec toute ma gratitude.

Mme F. Ile de la Réunion.

A notre avis et selon notre longue expérience, la constipation est surtout causée par le pain, les céréales. D'autres causes secondaires peuvent exister : la fatigue nerveuse comme durant un voyage, la faiblesse des muscles abdominaux, la sédentarité, les aliments cuits, la fatigue, etc.

Durant un jeûne, les intestins se reposent comme jamais ils n'en ont l'occasion. Ils se régénèrent et reprennent leur activité normale sans problèmes.

Absence de menstruation.

M. A. Mosséri,
10290 Rigny-la-Nonneuse,
(Aube) France.

Cher Monsieur,

Je tiens à vous faire part du résultat de mon second jeûne chez vous. Depuis octobre, je suis réglée tous les mois et je me sens beaucoup plus équilibrée...

M. C. — Autriche.

En général, deux semaines de jeûne suffisent pour ramener les menstruations même si elles ont été absentes depuis des années.

Il y a toutefois une exception à la règle. C'est le cas des femmes qui suivent un régime exemplaire sans protides concentrés et chez qui les menstruations sont imperceptibles comme chez les femelles sauvages. En vérité, les règles ne sont autres qu'une élimination.

Zona, colite, brûlures à l'anus.

« J'ai 67 ans et c'est ma première cure de jeûne. J'ai donc jeûné 20 jours, plus 9 jours de demi-jeûne. J'ai supporté de nombreux maux durant ce jeûne tant bien que mal. Je suis très content du résultat car j'étais gravement malade depuis 25 ans et la médecine n'a jamais pu me soulager. Au contraire, mon état s'aggravait tous les jours. Mes symptômes sont : le zona, la colite spasmodique, des gaz, des ballonnements, des brûlures après chaque selle, rhumatisme, etc.

Maintenant je mange avec appétit. Je fais de la marche à pied 3 km

matin et soir sans me fatiguer. Le résultat est très bon et je compte refaire une deuxième cure l'année prochaine.

P. P. — Strasbourg.

Cette lettre est tirée de notre cahier de témoignages. Noter que la colite est une maladie provoquée par les aliments concentrés qui sont tous acidifiants.

Les symptômes de la colite s'étendent au mental : angoisses, dépressions, pessimisme, découragement, dégoût de tout, manque d'entrain, repli sur soi-même, etc.

La fausse constipation.

Sous le titre *Patience et persévérance...*, voici un autre témoignage :

« Je voudrais laisser mon témoignage à propos des purges... ou plus précisément de l'inutilité des purges.

J'ai fait un jeûne de 8 jours. Je suis allé à la selle le premier jour du jeûne. Puis plus rien. Après 3 jours de réalimentation (ce qui fait 11 jours en tout), comme je n'allais toujours pas à la selle et que je commençais à me sentir "lourd" et énervé, j'ai demandé à M. Mosséri une purge ou tout au moins un lavement. M. Mosséri me l'a déconseillé formellement... et il avait raison : le soir même j'ai pu satisfaire ce besoin sans aucun remède et sans difficulté. Depuis, mes selles sont normales et régulières (1 fois par jour). »

P. P. — Ermont.

Arthrose, dépression.

« Arrivé le 6 Janvier 1974 chez Monsieur Mosséri avec aucune idée précise quant à la longueur de mon jeûne, j'étais persuadé de tenter l'ultime épreuve nécessaire à un rétablissement rationnel basé sur les lois de la santé et de la vie tellement les méthodes médicales et para-médicales s'étaient révélées inefficaces.

Ayant lu les ouvrages du Dr Shelton et de M. Mosséri, je reconnus la véracité de leurs observations et enseignements. Sans appréhension quant à la difficulté de jeûner, *je* pus observer la cessation progressive de tous mes maux physiques : douleurs cervicales et lombaires (arthrose), état dépressif (angoisse, maux de tête violents, états de prostration, troubles nerveux).

L'ancienneté de cet état nécessita un long jeûne de 60 (soixante) jours dont 30 jours de jeûne intégral et 30 jours à l'eau parfumée de jus d'orange ou de pomme. Je dois préciser que durant toute cette période, je n'ai subi aucun soin particulier, ni traitements (purges, lavements), ayant eu seulement quelques difficultés dues aux évacuations intestinales survenues le 50' jour.

Une reprise alimentaire très progressive (13 jours de jus de fruits et fruits entiers), une stricte application du mode d'alimentation hygiéniste en général (exercice physique, alternance repos-activités, air, soleil) me permettront de consolider ce rétablissement par une reprise graduelle des forces vives, ce que j'espère confirmer à Monsieur Mosséri dans quelques semaines. (Lire sa lettre dans les pages précédentes.)

A tous ceux qui arrivent ici dans l'inquiétude et le doute, je ne puis donner qu'un conseil : qu'ils se laissent guider dans leur jeûne par l'âme de cette Maison dont la connaissance en matière de santé est incomparable. Je remercie Monsieur Mosséri pour toute l'aide et le soutien qu'il m'a apportés durant tous ces jours parfois si difficiles (crises de désintoxication, moment de grande fatigue nerveuse) ainsi que pour tous les enseignements nécessaires à la préservation des bénéfices acquis.

B. R. — Niort.

Un an plus tard, ce jeune homme de 26 ans nous rendit visite pour accompagner son amie venue jeûner à son tour. Nous en profitâmes pour lui demander des précisions au sujet de sa santé. Son rétablissement a bel et bien été total sans aucune rechute. Il faut dire aussi qu'il respecte dans une bonne mesure les consignes alimentaires reçues.

Certains cas de rhumatisme ne nécessitent que 15 jours de jeûne quand ils ne sont vieux que de 3 ou 4 ans et que les sujets n'ont pas été traités avec des médicaments.

Mais la méthode utilisée peut aussi déterminer le succès ou l'échec de la cure. C'est ainsi que Mme X, de Belgique, souffrait de rhumatismes depuis 2 ou 3 ans. Elle entreprit de jeûner sous la surveillance d'un médecin belge. Dès que les douleurs rhumatismales dans son dos s'exacerbèrent, il lui ordonna de rompre le jeûne. C'est ainsi qu'elle entreprit plusieurs jeûnes qui furent tous rompus dès l'apparition de fortes douleurs. Le résultat fut nul et son rhumatisme inchangé.

Elle vint jeûner sous notre surveillance. Les douleurs rhumatismales augmentèrent au bout d'une semaine de jeûne, mais le jeûne ne fut pas rompu. En effet, ces douleurs signifient un appel de sang au siège affecté, sang nécessaire pour effectuer l'élimination des cristaux encrassants. La douleur est donc un bienfait. Il y a alors inflammation, chaleur locale, bref un travail intense d'élimination. Si on coupe le jeûne à ce moment précis, le corps n'aura pas à sa disposition toute l'énergie nerveuse nécessaire dont une partie ira vers les travaux digestifs. Il s'ensuit que l'élimination se relâchera et le rhumatisme persistera.

Voilà aussi pourquoi il est stupide de masser ou d'exercer les jointures inflammées. L'immobilité est nécessaire à la poursuite salutaire de l'élimination. Et quand cette élimination aura été accomplie à fond et totalement, l'ankylose sera levée par la nature. Car l'ankylose est instituée par la nature avec raison pour immobiliser les endroits affectés dans le but d'entreprendre correctement l'élimination. Le mouvement des jointures affectées empêche ce travail d'élimination.

Asthme.

« Après 41 jours passés à la Maison de Cure Mosséri, je tiens tout d'abord à rendre un témoignage tout particulier de reconnaissance à Monsieur Mosséri. J'ai trouvé et admiré en lui un homme courageux, compétent, persévérant, un véritable pionnier qui a trouvé la route de la santé et qui la poursuit envers et contre toutes les difficultés moindres ou immenses qu'il

rencontre chaque jour. Grâce à lui combien ont retrouvé la route, combien sans lui seraient condamnés à vivoter. Ce qu'il y a de sûr, c'est ce que serait mon cas. De fait, voilà déjà plus de vingt ans que je souffre.

Certes, comme me l'a dit Monsieur Mosséri, je ne suis qu'au début du chemin, et il sera long. Il faut reconstruire, mais aujourd'hui grâce à ce séjour, ce chemin je le connais, ce qui n'était absolument pas le cas auparavant.

De fait, ici on ne se contente pas de jeûner vraiment, ce qui est déjà énorme. Quels bénéfices en ai-je retiré ? Ils sont étonnants. Après 3 jours de jeûne, plus d'allergie, ni d'asthme dont je souffrais depuis 15 ans avec traitements à la cortisone, aux vaccins, etc. Le nettoyage des sinus étonnant par crachats de pus abondants pendant pratiquement 15 jours s'était poursuivi après 12 jours de jeûne, évacuation des calculs du foie, disparition des hémorroïdes !

Je disais donc, ici on ne se contente pas de jeûner vraiment, mais on réapprend à vivre selon les lois de la nature, comme le Seigneur le désire, et cela est, me semble-t-il, le plus grand bienfait d'un séjour dans cette maison unique.

Tout cela, nous le devons à M. Mosséri, à son courage, à sa persévérance, à sa compétence, à sa fermeté, à son amour des hommes. Je lui serai toujours redevable, car en plus de tout cela, je ne parle pas des bienfaits spirituels de ce jeûne, car je n'en finirais pas...

Je ne veux pas achever, sans remercier le Seigneur qui m'a amené ici pour vivre cette expérience extraordinaire du jeûne. Vraiment, le Seigneur nous aime.

Encore une fois de tout mon cœur, un immense merci à M. Mosséri. Je prie de tout cœur chaque jour pour vous, que le Seigneur vous..., qu'Il vous donne la force de surmonter tous les obstacles et de voir un jour la reconnaissance officielle de l'hygiénisme authentique.

Abbé J. S. — Belgique.

Maux de tête, constipation, insomnie, nerfs.

« Je voudrais ici donner mon témoignage après un mois de séjour à la Maison de Cure de M. Mosséri. Je suis arrivée ici avec des maux de tête à peine supportables, une tension nerveuse de tous les instants et naturellement avec des insomnies. Dans ces conditions, je prenais des médicaments pour me soulager : aspirines, calmants, soporifiques, laxatifs tous les jours depuis 10 ans.

En arrivant ici, j'ai tout supprimé... mais non sans une certaine frayeur... Or, bien que je n'aie pu faire que deux semaines de demi-jeûne (la première semaine je mangeais une pomme tous les jours à midi, la seconde un bol de lait caillé) et qu'elles aient été dures, je suis étonnée de mon état actuel après deux semaines de réalimentation progressive : plus de maux de têtes, neuf à dix heures de sommeil calme par nuit — une tension nerveuse normale... et un intestin qui fonctionne à peu près normalement.

Je n'aurais jamais espéré un résultat pareil en si peu de temps. Moi aussi je réapprends à vivre, à goûter les merveilles de la création.

Le jeûne, c'est merveilleux, mais ce qui est tout aussi merveilleux, c'est

l'alimentation hygiéniste, elle est saine, facile à digérer et laisse l'esprit clair et le corps léger.

Merci à Monsieur Mosséri de m'avoir fait connaître et expérimenter tout cela. Puissent beaucoup de personnes avoir la même chance que moi.

M. P. de W. — Belgique.

Dès les premiers jours de jeûne, cette dame de 40 ans environ fut prise de palpitations et d'un pouls très rapide, d'une difficulté de respirer qui devenait de plus en plus sérieuse, d'étreintes pulmonaires pénibles. Le jeûne total n'était pas possible avec de tels symptômes. Il a fallu l'atténuer. L'hérédité de cette dame est cérébrale et les toxines sont logées dans les centres nerveux. Les maladies ne sont pas héréditaires, seules les prédispositions le sont. Les maladies sont causées par une vie antihygiénique et leur forme est déterminée par l'hérédité. Une sorte de vulnérabilité. La maladie n'est pas inéluctable, si on vit et qu'on mange correctement. Mais pour effacer des tendances héréditaires, il faut vivre sainement durant 3 à 5 générations. C'est alors que le corps se régénère. Pour ruiner une bonne disposition, il faut aussi plusieurs générations, car les fautes des parents retombent sur les enfants.

Vésicule biliaire... obésité.

« J'ai 49 ans et je suis venue dans le but d'éliminer une dizaine de kilos d'eau et de toxines retenus grâce à la cortisone absorbée durant les 3 mois qui suivirent l'ablation de la vésicule biliaire en juin 1973.

Arrivée le 2 juillet, pesant 75 kg, je n'en pèse plus que 64 kg dès le dimanche 20 juillet. Je suis donc enchantée de l'amaigrissement survenu sans aucun médicament.

En outre, ici nous apprenons une toute autre manière de nous alimenter — ce sera pour beaucoup une véritable conversion.

Je remercie donc Monsieur Mosséri de son activité, de sa ferveur à l'hygiénisme... et de sa compétence précieuse. »

Mme Odette B. — Riom.

Les 6 premiers jours du jeûne, cette dame ressentit une forte faiblesse au point de ne plus pouvoir quitter le lit. Par la suite, les forces revinrent. Cette expérience est courante chez la plupart des jeûneurs.

Quand un jeûneur coupe le jeûne, il ressent aussi une grande fatigue, car les énergies sont utilisées dans la digestion. De plus, pour qu'un repas donne des forces, il faut compter 24 heures.

D'autre part, dès qu'on commence le jeûne on devient moins frileux. Mais parfois on ne ressent cet état que 10 jours après le début du jeûne. De toute façon, dès qu'on coupe le jeûne on ressent le froid plus que durant le jeûne. En effet, le sang est occupé dans les intestins et l'estomac pour la digestion et il est moins disponible pour lutter contre le froid. Une bouillotte est parfois utile aux pieds.

Goitre, calcul, arthrose, rajeunissement.

« Avant de quitter la maison de M. Mosséri après 41 jours de jeûne, je voudrais en toute simplicité donner mon témoignage.

J'ai 41 ans et je pesais 83 kg en arrivant ici. Ayant un petit goitre depuis l'âge de 25 ans et qui avait plutôt tendance à grossir les dernières années, j'acceptai de passer les examens thyroïdiens qui révélèrent l'existence d'un nodule froid dans le lobe gauche et d'un nodule autonome hypersécrétant dans le lobe droit. Mon médecin traitant me conseilla vivement l'intervention chirurgicale. Je décidai alors de tenter un jeûne dont je ne sais aujourd'hui comment en dire tous les bienfaits.

En plus de la disparition des 3/4 de mon goitre, j'ai fait au 22^e jour de mon jeûne un calcul rénal dont j'ignorais l'existence, une bonne élimination de mon arthrose dont j'avais déjà pas mal souffert, une perte de 19 kg et un rajeunissement total.

Je n'ai peut-être qu'un petit regret en partant, c'est de ne pas avoir prolongé mon jeûne encore de 10 jours comme Monsieur Mosséri me le conseillait. »

Mme M. M. — Belgique.

Il y a deux sortes de goitre. Le goitre bénin qui disparaît par un jeûne long et le goitre malin. Ce dernier type de goitre se reconnaît à un pouls très rapide tout le temps, à des yeux brillants et exorbitants. D'après notre expérience, le jeûne ne rétablit pas ce type de goitre. Ni les médicaments, ni les opérations. Peut-être qu'un régime strict peut-il remédier à cet état en quelques années.

Artérites graves.

« Je ne m'attarderai pas à faire les éloges de Monsieur Mosséri, vu que bien d'autres l'ont déjà fait.

Après 2 opérations chirurgicales pour l'artérite (la première pour le débouchonnage de l'artère fémorale gauche et l'autre en 1974 pour une sympatectomie), j'ai pris la décision de supprimer mes 12 cachets quotidiens et de tenter le jeûne.

Arrivé chez M. Mosséri, le 28 août 1975, j'ai commencé cette profitable expérience qui s'est achevée le 27 septembre, soit après 22 jours de jeûne complet.

En effet, à mon arrivée, je ne pouvais marcher plus de 500 mètres, souffrant de crampes et de lourdeurs au mollet. A l'heure actuelle, je parcours 4 km sans difficulté. Je signale en même temps que je souffrais d'artérite à la colonne cervicale et de rhumatisme aussi à la colonne vertébrale. Tous ces maux ont diminué progressivement pour se résorber maintenant, je l'espère, totalement et définitivement.

Je ne saurai trop conseiller à quiconque de profiter au maximum de cette méthode. Mon seul regret est de ne pas avoir connu, avant mes opérations, cette méthode radicale de thérapeutique.

A. B. — Belgique.

Une erreur s'est glissée dans ce témoignage car le jeûne a été atténué dès le 8e jour par la prise d'une orange chaque soir. Durant la première semaine, le jeûne était intégral, à l'eau. Mais le jeûneur avait des symptômes trop pénibles : palpitations continues, pouls très élevé, prostration totale, impossibilité de quitter son lit, c'est pourquoi le jeûne a été atténué par une orange chaque soir, ce qui lui a permis de se lever, d'avoir un pouls moins rapide. On voit ainsi comment une seule orange peut retarder l'élimination au point de remettre sur pieds un curiste et de le soulager considérablement des symptômes violents d'élimination.

Un autre cas : une jeune étudiante en médecine de 20 ans. Un jeûne de 40 jours fut entrepris sans aucun résultat (artérite).

Un troisième cas : un monsieur de 55 ans, boulanger. Il envisage de prendre sa retraite à cause d'une artérite qui l'empêche de se tenir debout ou de marcher. Il mangeait dans les 2 kilos de pain et pour cause... Une semaine seulement d'un régime hygiéniste sans pain et il put parcourir 10 km sans fatigue.

Blessures infectées, foie, maigreur, estomac, etc.

« La voix du bon sens et de la vérité me dit de témoigner de la valeur de la cure de jeûne.

J'ai 67 ans, j'arrive à l'Hôtel de Cure dyspeptique, souffrant du foie, de l'estomac, d'un lumbago et d'une grande maigreur. En 2 semaines, tout symptôme a disparu. Au bout de 3 semaines, j'ai été réalimenté.

Ce résultat confirme ce que je savais sur le jeûne, à savoir qu'en 1917 mes parents et leurs 4 enfants ont été sauvés de la grippe Espagnole après 10 jours de jeûne complet. En 1935, j'ai guéri d'une infection intestinale après 8 jours de jeûne complet. En 1975, à la suite d'un accident grave à la main gauche, j'ai jeûné 10 jours, mes blessures ne me faisaient plus mal et la cicatrisation a été très rapide.

Voilà 25 ans que je suis végétarien, mais sans le savoir je faisais des erreurs alimentaires.

Aussi en plus de l'oeil attentif de M. Mosséri,

Je suis ici à l'Ecole de Santé.

Je repars heureux et confiant sachant que je peux avoir une santé robuste.

R. R.

J'avais 16 ans et je préparais mon bac. Une légère blessure sur mon doigt suppura et a continué à suppurer durant 6 mois sans qu'aucune pommade ne put l'arrêter. Mon régime était malsain et mon sang impur. L'élimination était continue.

Par contre, 30 ans plus tard, je me suis coupé le petit doigt en coupant de l'herbe avec une serpette. L'entaille était très profonde. Je lavais abondamment le doigt à l'eau pure et le bandais pour qu'il ne se cogne pas. Le lendemain, j'enlevais le bandage et la blessure était totalement cicatrisée sans infection, ni pus. Mon sang était alors pur et sans infection car mon régime était sain (sans pain, ni protides concentrés dépassant la limite des 10 g à 20 g).

Pour toute blessure, il n'est pas besoin d'utiliser de désinfectant, ni d'iode, ni de mercurochrome, ni eau oxygénée, ni rien. Laver à grande eau,

bander légèrement, garder au chaud, laver souvent pour drainer le pus, jeûner pour se désintoxiquer et diminuer la quantité de pus dans le corps. Les blessures profondes nécessiteront une couture en plus. Aucun antibiotique.

Il avait 27 ans. Un accident de cyclomoteur lui avait provoqué une blessure profonde à la jambe qui suppurait tout le temps. Pour arrêter ce pus, on lui donna durant 6 mois des antibiotiques en masse. Le pus finit par s'arrêter et la blessure se referma. Mais en quelques années, il développa un début de paralysie aux doigts — paralysie due aux antibiotiques massifs. Un jeûne très long dépassant les 40 jours aurait pu le guérir totalement, car cette paralysie n'était qu'à son début. Mais il arrêta son jeûne au 20^e jour. Le résultat fut nul. La paralysie gagna ses mains, etc. Deux ans après, il mourut. Nous n'avons pas plus de détails.

L'un de nos amis dentiste eut un accident avec son motoculteur qui entra dans son pied. Il refusa tout sérum et tout traitement, banda fortement le pied enflé comme il avait l'habitude d'obturer une dent cariée ! Le drainage du pus n'était pas assuré. En conséquence, plusieurs crises de tétanos se déclarèrent. Il mourut au bout de quelques jours. Un drainage adéquat aurait assuré son rétablissement rapidement et sans sérum antitétanique. Le jeûne aide à la désintoxication et à la cicatrisation.

Les antibiotiques et les sérums peuvent souvent arrêter une infection, mais à quel prix ? Le pus qui sort est une élimination salutaire. Le pus enfermé est mortel. Il ne faut jamais empêcher le pus de sortir, ni de se former. Les microbes ne sont pas la cause. C'est le terrain qui compte. Les microbes sont utiles pour nettoyer le terrain.

L'Angleterre possédait en Afrique Noire une colonie où une révolte avait éclaté. Un député britannique avait été dépêché sur les lieux. Les Noirs virent arriver un homme dont la peau était blanche et ils eurent l'idée de le manger, car ils étaient cannibales. Mais leur chef, qui était plus avisé, leur dit : la chair de cet homme blanc n'est pas comestible car il fume, il boit et mange comme un cochon. C'est l'infection. Il faut d'abord le purifier avant de le manger. Comment ? En le soumettant à un régime exclusif de plantes douces, sa chair sera aussi douce et on pourra alors le manger en le dégustant. C'est ce qu'ils firent. Il fut nourri durant plusieurs semaines rien que de plantes douces pour le désintoxiquer après quoi ils s'en nourrirent !

Les chasseurs à l'ours savent que la chair est *infecte* avant l'hibernation car il s'est bourré de nourriture. Ils ne le chassent jamais à ce moment-là, mais préfèrent attendre qu'il ait hiberné. Sa chair est alors douce et pure.

Arthritisme, rhumes.

« Court séjour d'une semaine avec petit jeûne de 4 jours.

Merci à M. Mosséri de nous avoir éclairés sur les erreurs alimentaires que nous commettions, et de nous avoir appris à mieux nous nourrir.

J'apprécie beaucoup le repos *total* dont on jouit dans cette maison agréable.

Malgré la courte durée de mon jeûne, les douleurs arthritiques que je ressentais dans les hanches ont disparu dès les premiers jours. Aujourd'hui,

6 jour de séjour, je ne ressens plus de douleur dans le bas de la colonne vertébrale.

Mme G.

P. S. : Ma fille (10 ans) dont le nez est toujours encombré de rhume, a mouché énormément pendant plusieurs jours. »

Et voici le témoignage des enfants :

« J'aime bien Josette et je la félicite pour les bons légumes et les bonnes crudités qu'elle nous prépare.

Je remercie aussi M. Mosséri pour le bon « chocolat » blanc.

Frédéric-Françoise G.

Les réserves.

Il est un fait que les enfants jeûnent plus facilement et sans crises graves que les adultes, car leurs réserves sont encore équilibrées. Nous avons fait jeûner des enfants jusqu'à 20 jours avec le plus grand bienfait. Certains ne pouvaient plus marcher sur leurs pieds, mais à quatre pattes comme les animaux. Les enfants peuvent jeûner bien plus longtemps, mais nous n'avons pas le courage de le faire. Jusqu'à 10 ans, ils sont en général accompagnés de leurs parents. Entre 10 et 14 ans, ils gardent un contact journalier par téléphone avec leurs parents.

Voyons un peu cette question très importante des réserves. Ces réserves dans le corps doivent comprendre des éléments de toutes sortes : corps gras, vitamines, sels minéraux, eau, etc. Elles doivent être équilibrées. Ainsi, si un sujet possède des réserves abondantes de corps gras et peu de vitamines, l'élimination de la graisse se fera mal et lentement. Quand on mange des aliments cuits et malsains on accumule la graisse qui s'élimine difficilement faute de vitamines suffisantes. C'est l'homme factice de Hovanessian : celui qui pèse 80 kg mais qui en réalité ne pèse que 40 kg. Quand on mange des aliments crus et spécifiques à l'espèce humaine et qu'on les digère, avec la faim aiguë **on nourrit** l'homme **véritable** et on forme des réserves équilibrées.

Le lait ne contient pas de fer. C'est ce que les analyses ont révélé. Mais comment alors un nouveau-né peut-il subsister sans fer jusqu'au sevrage durant 2 ou 3 ans ? La nature a prévu le coup ! Elle a emmagasiné dans le foie du nouveau-né des réserves de fer qui suffiront au bébé durant plusieurs années. On conseille couramment de manger le foie du veau et non le foie de la vache, car le foie du veau contient des réserves considérables de fer. Les anémiques ainsi conseillés n'obtiennent pas de résultats, car c'est une question d'assimilation plutôt qu'une question de carence.

Ceux qui ont les réserves les plus déséquilibrées sont ceux qui ont suivi le régime de la « macrobiotique » durant plusieurs années et à la lettre. C'est un régime surtout cuit et carencé en vitamines. Ces sujets ne peuvent jeûner longtemps sans passer au stade de l'agonie.

Ainsi, quand on mange des aliments malsains ou cuits, on peut gagner du poids, mais c'est de la mauvaise chair, des toxines, de l'eau de rétention. Ces aliments sont peut-être digérés, et mis en réserve, mais non assimilés. Les maigres ne les digèrent même pas. Ils passent dans leurs selles.

C'est ainsi que certains obèses ont une très grande difficulté à **maigrir** car la graisse réclame des vitamines pour être oxydée.

L'asthme.

« Depuis de longues années, j'ai souffert d'asthme, sans jamais avoir réussi à le soigner complètement. Le jour où j'ai connu Monsieur Mosséri, j'ai jeté tous mes médicaments, et après un jeûne de 21 jours, je repars complètement guérie de mon asthme.

Je suis vraiment enchantée par la méthode hygiéniste et tiens à remercier M. Mosséri, ainsi que Josette, de leur gentillesse. »

Mme T.

Cette dame a jeûné sans histoire et sans crise, avec le sourire. Ce n'est pas souvent le cas pour les cas du même genre. D'habitude, les asthmatiques font de violentes crises d'asthme durant le jeûne et les supportent plus ou moins bien, sans médicaments ni palliatifs. Un certain moment, nous avons cherché un moyen non chimique pour pallier ces crises durant le jeûne, mais nous n'avons rien trouvé. En effet, l'acupuncture, la chiropractie, etc., sont sans effet.

Maux de tête, foie, estomac, fatigue.

« Je suis arrivée ici, le 3 avril, je disposais seulement de 10 jours, à mon grand regret, car Monsieur Mosséri me conseillait quelques jours de plus, pour obtenir une entière satisfaction. Malgré ce court séjour, j'ai obtenu **de très bons résultats**, sur le plan de la santé, mais aussi sur celui d'apprendre à se nourrir. Au début, je n'étais pas convaincue, mais aussi j'avais peur du jeûne, je doutais réellement. A présent, j'ai confiance car je connais toute sa valeur et ses nombreuses possibilités. J'ai renoncé à tous mes médicaments. En arrivant, je souffrais du foie, de l'estomac, de violents maux de **tête, très grande** fatigue. Voici quelques mois, j'avais subi une grave intervention chirurgicale, ensuite j'avais pris de la cortisone, pour vous dire tous les poisons que je devais chasser de mon corps.

Eh bien, cette fois-ci, je crois être sur le bon chemin, pour retrouver une parfaite santé, grâce au jeûne et aux conseils de M. Mosséri. Je quitte l'Hôtel de Cure en pleine forme, avec le sourire, mais aussi avec de bonnes résolutions pour continuer une hygiène alimentaire qui est nécessaire et qui est à la base de tout.

Je suis vraiment enchantée par la méthode hygiéniste et je remercie Monsieur Mosséri de me l'avoir fait découvrir, connaître et apprécier.

Madame J. G.

Durant les **4** premiers jours de jeûne de cette dame, elle **fit une forte crise : douleurs fortes aux reins jour et nuit**. Le 5^e jour les douleurs s'estompèrent peu à peu. Ses maux de tête disparurent à jamais depuis ce jeûne, elle a oublié de le préciser et nous a demandé de bien vouloir le mentionner. Elle a la cinquantaine environ et a subi l'hystérectomie totale.

Rétablissement spectaculaire d'un malade mental.

« Mariés depuis à peu près 25 ans et dans l'espoir d'aider d'autres malades en leur racontant notre propre expérience, nous allons essayer, mon mari et moi, de vous expliquer le chemin que nous avons parcouru pour enfin arriver au jeûne qui a sauvé mon mari.

Voici : mon mari a aujourd'hui 48 ans. Quand je l'ai connu il avait 20 ans. Il était très nerveux et anxieux, mais jamais malade. Fils unique, il vivait dans la crainte de déplaire à ses parents et je suppose que cela entretenait son anxiété.

A l'âge de 30 ans, subitement il fit de la fièvre 38,5 °C. On a appelé le premier médecin venu qui nous fit très peur car en plus de la fièvre, mon mari faisait de la cystite, ce qui porta ce médecin à nous expliquer dès le début que c'était probablement un rein tuberculeux, que dans les six mois il serait mort si on n'opérait pas tout de suite. Nous fîmes alors des analyses et des radios des reins et de la vessie pendant 3 jours et la fièvre continuait et s'aggravait. Heureusement j'avais une soeur infirmière au laboratoire d'analyses de sang et d'urine qui nous certifia que mon mari n'avait aucun microbe de la tuberculose dans les urines. Elle en était certaine, car il possédait d'autres microbes qui, paraît-il, sont dévorés par ceux de la tuberculose quand il y en a. Le médecin revenant pour nous dire le résultat des analyses, nous avons dû le « remercier » définitivement et une fois pour toutes car il continuait à inquiéter mon mari au lieu de le rassurer.

Evidemment, la fièvre maintenant était plus violente et la cystite plus forte que jamais. Un autre médecin appelé au chevet de mon mari le bourra d'antibiotiques, le laissant fumer et manger à sa guise avec toutefois la recommandation expresse de boire abondamment pour éliminer les cristaux d'acide que les urines décelaient. Un mois plus tard, son état s'améliora, mais sitôt les antibiotiques arrêtés, la fièvre recommençait et la cystite le faisait de nouveau énormément souffrir.

Cette première cystite grippale a duré 3 mois. Mon mari, qui en ce temps pesait 52 kg pour 1,68 m après 3 mois de grippe, devint très maigre et affaibli. Le travail l'attendait d'autre part et il fallut bien s'y remettre.

L'année suivante à la même époque, de nouveau cystite grippale et de nouveau antibiotiques. Cela dura moins longtemps, mais il resta une gêne à la vessie. Six mois plus tard, à la suite d'une contrariété familiale (opération de la maman de mon mari), il commença une gastrite nerveuse avec diarrhée. Pas moyen d'en sortir. Toujours amaigrissement, toujours plus de faiblesse. Changement de médecin. Et finalement, le médecin ne sachant que faire, lui donna des tranquillisants. Après 3 jours, tout est terminé, mais on ne le prévient pas que ces médicaments sont dangereux. Il les arrête toutefois après quelques semaines. Six mois plus tard, de nouveau cystite grippale. Sans hésiter, mon mari prend les fameuses petites pilules qui arrêtent tout de suite le mal. Il les arrête de nouveau après quelques semaines. Mais 2 ou 3 mois plus tard, mon mari se sent plus anxieux que jamais. Il reprend un peu de ces pilules tranquillisantes, « pilules miracles », comme il les appelle et cela va mieux. Mais chaque fois qu'il essaye de les arrêter (accoutumance), l'anxiété le serre à la gorge et les dépressions reprennent. Il faut alors augmenter la

dose et les pilules n'ont finalement plus d'effet. Autre médecin consulté, autres pilules prescrites. Cela dura 6 ou 7 ans. Trois jours furent passés dans un hôpital pour observation, car il est prêt à tout pour guérir, mais tous les examens furent négatifs. Les médecins le prennent pour un pauvre type sans courage et sans volonté. Au bureau, c'était pareil. J'éprouvais moi aussi de la difficulté à le comprendre. Pourtant je sais ce qu'il est puisque je l'aime, mais personne ne le comprend. Sa famille m'en veut, car on dit que je le gêne trop et que c'est de ma faute s'il est malade.

Un jour, n'en pouvant plus, il eut peur d'en finir en se suicidant pour avoir la paix. Nous ne savions plus que faire, nous nous sentions abandonnés par tout le monde. A ce moment, un médecin nous envoie chez un autre médecin, directeur d'un hôpital pour maladies nerveuses. Dans cet hôpital, tous les malades sont acceptés, les gens en cure de désintoxication, les vieillards et les fous, c'est affreux. Mon mari désespéré entre dans cet hôpital où on lui administre d'autres médicaments. Il se sent mieux, je vais lui rendre visite toutes les semaines avec les enfants, car nous avons deux fils de 10 et 12 ans. On reprend espoir, mais un jour après 5 semaines dans cet hôpital, mon mari se sauve, ayant vu un autre malade en cure de désintoxication alcoolique logé dans la même chambre que lui, abandonné, tout seul, se tordre à terre sans que personne ne s'en occupe. Mon mari prit peur et revint à la maison. Quel drame ! L'un de mes enfants faisait une jaunisse, j'étais désespérée et je me demandais ce que nous allions pouvoir faire pour en sortir. Mon mari me semblait sur le bon chemin puisqu'il allait mieux. D'autre part, le médecin de l'hôpital ne voulait plus s'en occuper vu qu'il s'était sauvé sans son autorisation. C'est alors qu'un oncle nous recommande un autre médecin spécialiste des maladies nerveuses. On va le trouver, on lui raconte toute notre histoire. Il promet à mon mari qu'il ne souffrira plus jamais ainsi. Il parle de rééducation durant 5 ans pour la guérison. Il lui administre d'autres tranquillisants. A force de patience et d'amour, je parvins à lui faire reprendre confiance. Il lui semblait aussi que les médicaments lui font du bien. Il reprend le dessus et son anxiété disparaît un peu.

Cinq mois plus tard, il put reprendre son travail. Six mois encore et nous essayons de réduire les médicaments, mais la moindre contrariété le touche. En effet, nous habitons dans la maison de mes beaux-parents, mais au premier étage. Le médecin nous conseille de déménager. Il avait raison car nous n'aurions jamais dû habiter ensemble. Mon mari ne se sentant jamais libre de la sorte. Nous louons alors une petite maison et cela va beaucoup mieux. Toutefois, mon mari, trop empoisonné par les médicaments, ne parvient pas à remonter la pente complètement. A la moindre contrariété, il rechute car il n'a plus la volonté pour faire face à la vie.

Pendant 10 ans avec des moments d'espoir et de désespoir, nous essayons de vivre jusqu'au jour où le médecin m'avoue son échec complet. Mon mari complètement drogué dort 20 heures sur 24 heures. Il n'est plus capable de faire son travail. Au bout d'une demi-heure, il retourne à la maison désespéré. On le prend pour un fainéant. Il est bourré et gonflé par les médicaments, ne prend part à rien, ne s'intéresse plus à rien. Il est complètement amorphe et indifférent à tout et à tous, ne sachant presque plus avoir des rapports conjugaux, se prenant pour un impuissant, il est humilié dans tous

les domaines. Il ne reste plus que la maison de repos à vie probablement. Il est fichu. Que faire ? Nous sommes malheureux ! très malheureux ! à en crever.

Grâce aux enfants et à ma foi en Dieu, je cherche à tenir le coup car sans cela il y a longtemps que l'on ne vivrait plus. Car je l'oblige à continuer à vivre dans des conditions atroces et plus d'une fois j'ai été tentée d'en finir avec la vie, tous deux ensemble. Mais quel exemple pour les enfants aurions-nous laissé ? Mais je crois en Dieu et j'espère contre toute espérance. Je repasse mon espoir à mon mari encore.

Enfin, nous voyons une lueur. Un prêtre que je connais me prête un livre sur le jeûne, ce dont nous n'avions jamais entendu parler, le livre du Dr Shelton. Je dévore le paragraphe sur le jeûne et la toxicomanie. Cela me donne un espoir fou. J'en parle aux enfants qui maintenant ont 22 ans et 20 ans. Je crois enfin possible de tenter quelque chose qui me paraît si logique et j'essaye de l'expliquer à mon mari. Mais je suis tellement enthousiaste que je l'énerve et il ne veut pas en entendre parler. Deux mois plus tard comme tout allait de plus en plus mal, j'apprends qu'un prêtre, ami du premier prêtre qui nous avait prêté le livre en question, s'est fait soigner par une cure de jeûne chez un certain Monsieur Mosséri. Or mon mari connaît ce second prêtre aussi. Il s'agit de l'Abbé Jean Simon dont on lira aussi le témoignage dans ce même cahier. Mon mari avait vu ce prêtre avant sa guérison, mal dans sa peau, maigre, blafard, maladif, asthmatique et nous savions bien qu'il était toujours malade, devant très souvent partir en repos. Nous prenons rendez-vous avec lui pour avoir un peu de renseignements sur cette fameuse cure. Il ne conseille pas à mon mari de venir chez lui, mais lui dit simplement qu'il ne souffre plus de rien du tout et qu'il ne dormait pas depuis des années, mais dort maintenant comme un bébé se réveillant le matin frais et dispos. Toutefois, il prévient aussi mon mari que si la cure est radicale, elle est très dure, que peu après il devra changer sa manière de vivre, ne plus fumer, ni boire d'alcool, ni de café, ni prendre des médicaments plus jamais, se nourrir de façon saine, puis il le laisse à ses propres responsabilités. En sortant de chez Jean Simon, j'avais pensé que mon mari l'aurait pris pour un fou et qu'il n'aurait pas le courage d'essayer, mais ce fut le contraire qui se produisit. Qu'arriva-t-il ?

Mon mari avait vu la mine de Jean Simon avant la cure telle que je vous l'avais décrite quelques lignes plus haut. Or maintenant, il s'aperçoit qu'il est sain, des joues roses, des lèvres rouges, un visage en pleine santé. Tout drogué qu'il était, mon mari a reconnu en Jean Simon un homme guéri. Il n'hésite pas, il n'hésite plus et veut partir de suite. Deux jours plus tard, nous nous trouvons chez Monsieur Mosséri et la grande aventure commence.

Jean Simon m'avait conseillé d'accompagner mon mari, celui-ci étant trop malade pour rester seul. Et quand Monsieur Mosséri nous a vus, il m'a conseillé de jeûner avec mon mari pour pouvoir lui expliquer l'évolution du jeûne. En effet, mon mari n'était plus en état de comprendre, surtout dans l'état terrible d'anxiété et d'angoisse qui le torturait continuellement.

Maintenant, il faut que je vous parle un peu de moi. J'ai plutôt une bonne santé ayant été très bien soignée durant ma jeunesse par mes parents. Mais depuis 7 ou 8 ans, avec tous les soucis de santé de mon mari, cela com-

mençait évidemment à me faire du tort aussi et j'avais contracté un genre de boulimie pour fuir mes soucis écrasants. Je mangeais beaucoup trop, n'importe quoi, n'importe quand et n'importe comment, si bien que j'étais arrivée à peser 83 kg pour 1,62 m. J'avais aussi des migraines de plus en plus fréquentes, qui devenaient finalement quotidiennes ou presque. Je ne digérais plus rien du tout si bien que le conseil de M. Mosséri était excellent. Pendant que j'y étais, autant y passer aussi et tout s'est très bien arrangé.

Pour mon mari, les 4 premiers jours de jeûne ont été sans incidents. Il n'a absolument rien ressenti durant ce début bien qu'il eût cessé de fumer, de manger et arrêté tous les médicaments. Il était bien, très bien, plein d'espoir et heureux d'essayer enfin quelque chose qui peut-être le guérirait. Pour ma part, après 24 heures de jeûne je ressentis une migraine atroce qui a duré 3 jours et 3 nuits, accompagnée de fortes nausées et de vomissements très violents, très abondants d'un liquide brun. J'avais heureusement eu le temps de lire le passage sur les sécrétions et les excréctions à la page 134 du livre du Dr Shelton. J'avais lu que plus la quantité de bile rejetée est grande et plus le malade recouvre rapidement la santé. J'étais donc sans inquiétude et j'attendais avec confiance la fin de la crise. Je savais que j'étais en train d'échapper à une opération de la vésicule biliaire. Ainsi, tout en souffrant beaucoup, j'étais pleine de gratitude envers cette méthode qui, je le sentais, allait changer notre vie à tous les deux. J'étais donc heureuse de suivre l'évolution du jeûne sur moi-même aussi. J'avais ainsi la preuve de l'efficacité de la méthode et j'allais pouvoir enfin aider mon mari d'une manière certaine et logique.

Après ces 3 jours de crise, mon appareil digestif fut mis au repos complet durant 3 autres jours entiers. Il le fallait, car j'avais l'impression d'avoir l'oesophage tout brûlé. Je buvais de l'eau tiède toute la journée par petites quantités pour ne pas être déshydratée. Ensuite, Monsieur Mosséri m'a coupé le jeûne, après 7 jours, mais il me fit suivre alors une cure de pommes pendant 9 jours. Une petite pomme à midi et une autre le soir. Je me suis senti l'esprit plus clair et je pus alors lire des livres sur l'hygiénisme. J'ai compris à quel point cette vérité était formidable, moi qui avais toujours trouvé bizarre que Dieu si juste laissait venir au monde des gens bien-portants et d'autres malades. Je commençais à comprendre que Dieu avait très bien fait ses créatures, mais que c'était la bêtise humaine qui créait la maladie. J'ai compris que tout se mérite dans la vie, la bonne santé comme le reste. J'étais réellement émerveillée de découvrir tout cela ici, depuis je me suis sentie en pleine forme. Si ce n'était les soucis qui ont évidemment un peu continué à me miner, je n'aurais certainement plus jamais eu la migraine, celle-ci ne revenant que très rarement d'ailleurs et uniquement à la suite de grandes contrariétés.

Quand il m'arrive de prendre un repas antihygiénique, je saute le suivant et je suis tranquille. Je me nourris plus sainement aussi. Premièrement, je fais très attention aux combinaisons alimentaires. Je suis à la lettre le tableau du petit livre sur les combinaisons alimentaires du Dr Shelton. Ainsi, le matin je mange un fruit ou rien du tout. A midi, je mange 4 à 5 fruits avec du lait caillé ou 2 à 3 fois par semaine des légumes. Le soir, je mange beaucoup de laitue, des crudités et des légumes cuits avec du beurre. De la viande une fois par semaine le dimanche. Parfois 1 ou 2 fois par semaine très peu de pain

avec des légumes et un peu de potage. Le samedi après-midi, avec mon mari, nous allons manger une bonne glace chez le glacier et le dimanche après-midi nous allons de temps en temps manger un ou deux pâtés à la pâtisserie. Un oeuf de temps en temps et aussi parfois un peu de fromage.

Mes règles étant trop fortes, Monsieur Mosséri me conseilla de manger très peu de protéines. Donc je dois réduire le lait caillé et supprimer les produits concentrés.

Je vous le répète, je vais avoir 45 ans et je me sens vraiment très bien et en pleine forme en suivant ce régime. Aujourd'hui, je pèse donc 62 kg. Maintenant revenons à mon mari. Le premier jeûne a commencé donc le 9 janvier 1975 jusqu'au 30 janvier 1975, donc 21 jours de jeûne, plus une dizaine de jours de réalimentation progressive avant le retour à la maison. J'ai dit aussi que jusqu'au 4^e jour mon mari a été absolument tranquille, mais à la fin de l'après-midi de ce 4^e jour les crises ont commencé. Monsieur Mosséri nous avait prévenus que les crises seraient très fortes à cause de tous les médicaments que mon mari avait pris mais nous ne savions pas très bien à quoi nous attendre. Nous redoutions de fortes crises d'angoisse ou de dépression que mon mari ressentait chaque fois à la suite de changement de médicaments et nous attendions tout de même avec un peu de crainte.

Tout d'abord, mon mari devint très nerveux, les **jambes d'abord et puis ensuite** tout le corps étaient électrisés par une nervosité physique très **violente. Assis sur le bord du lit, il** se jetait littéralement d'un côté à l'autre du lit sans s'arrêter durant des heures, toute la soirée et toute la **nuît suivante sans** repos ni intervalle. Il faut noter qu'en plus des drogues, mon mari **fumait aussi** 2 paquets de cigarettes par jour. Il m'avoua par la suite que pendant ces 4 premiers jours de jeûne sans médicaments, il a su de suite se passer de tabac, ce qui pour lui était extraordinaire, car il ne savait pas comment cesser. Le lendemain, sa nervosité a changé de forme : il s'est mis à parler sans arrêt, il était inconscient, ne se reconnaissant plus, il imaginait des transformations dans notre maison et il croyait parler à des entrepreneurs leur expliquant ce qu'il désirait comme travaux. Il parlait, parlait sans arrêt et vers la soirée cela devint plus grave, c'est-à-dire qu'il devint agressif. La colère le prit et il se souvint des humiliations ressenties tout au long de sa maladie. Il en voulait surtout à son chef de service qui le qualifiait de paresseux. Comment aurait-il pu comprendre, lui qui n'est pas malade ? Cette agressivité devint de plus en plus forte et il se mit debout sur son lit, essayant de grimper sur les meubles. Je dus appeler Monsieur Mosséri craignant que mon mari ne se fasse du mal, car je ne parvenais pas à le retenir. De plus, lui qui était si propre se mit à cracher partout dans la chambre. J'étais vraiment malheureuse de le voir dans cet état. Monsieur Mosséri arrive. C'était la nuit. Il est resté plusieurs heures à son chevet à le recouvrir et à le comprendre. Il m'a demandé de me recoucher pour me reposer. Voulant veiller sur mon mari, je n'oublierai jamais la délicatesse de cet homme à ce moment-là, car je me demandais ce qu'il advenait à mon mari. Le calme de Monsieur Mosséri m'a rendu la confiance. J'ai enfin pu me reposer sur l'expérience plus grande d'une autre personne, après 17 ans de cauchemar sans aucune aide, ni compréhension, ni des médecins qui sont complètement ignorants, ni de la famille, à part nos deux fils qui ont toujours tout fait pour nous aider tous

les deux, sentant l'amour qui nous unissait. Personne ne pouvait et ne savait nous aider. J'attendais donc que cette crise passe.

Au fond, avec tous les médicaments que mon mari avait pris, 17 pilules par jour, 16 tranquillisants et 2 somnifères, c'était normal que la crise soit si violente. Monsieur Mosséri nous avait prévenus de toute façon. Bref, après quelques heures de délire, mon mari s'endormit un peu. Au réveil le matin, une nouvelle crise similaire recommence. Il demande à manger, il se prend pour une haute personnalité. Il se mit à chanter à tue-tête et faisait beaucoup de tapage. Nous avons de nouveau eu peur. J'avais ôté tout ce qui était dangereux : canif, ciseaux, glace, etc., car il fallait être vraiment prudent devant cette recrudescence de sa violence. Monsieur Mosséri lui donna à boire alors le jus d'une demi-orange pour atténuer la crise qui s'est tout de suite calmée. Nous le remettons au lit et il a dormi à ce moment-là 30 heures d'affilée dans un bain de transpiration. Il urinait très peu, une urine toute brune et Monsieur Mosséri m'avait demandé de lui donner à boire un peu d'eau toutes les heures, car il fallait éviter une rétention d'urine.

Après ces 30 heures de sommeil réparateur, mon mari se réveille comme d'un profond sommeil, mais assommé et sans aucune mémoire. Plusieurs jours se sont passés avant qu'il ne commence à se souvenir de tout ce qui le concernait, sans aucun réflexe anormal. Il avait été tellement secoué par l'élimination massive des médicaments que ce n'est que petit à petit que sa mémoire est revenue. Aujourd'hui, il a meilleure mémoire que moi.

Durant plusieurs jours, après ces fameuses crises, il a ressenti un tremblement intérieur qui est allé en diminuant. Il en était inquiet, mais cela a passé finalement. Monsieur Mosséri l'a fait jeûner encore une quinzaine de jours, mais après 13 jours la vraie faim est revenue avec une langue propre, une haleine fraîche. Il mangea des fruits, mais sa faiblesse était grande à cause de l'énergie dépensée pendant les crises. Ainsi, quand son corps travailla pour évacuer les premières selles depuis le jeûne, un autre genre de crise se déclara. Il est allé trois fois à la selle abondamment et cela l'avait tellement fatigué, qu'il en est resté inconscient de nouveau pendant 3 jours, paralysé de la parole. Je voyais la terreur dans ses yeux. Je fus prise d'une grande panique et j'appelais Monsieur Mosséri qui m'a tranquillisée, disant que cela ne durerait pas longtemps. Mais cela a duré quand même 3 jours. Nous avons cherché ce qui avait bien pu lui arriver et nous avons compris que son corps n'avait pas assez d'énergie pour évacuer les selles. Vu sa grande faiblesse et comme le moment était venu pour évacuer les selles, le corps a pris momentanément l'énergie d'ailleurs, ce qui ne pouvait causer aucun préjudice à la vie, mais il fallait le savoir. La nature est extraordinaire et c'est merveilleux lorsqu'on la laisse travailler. Il a fallu simplement attendre un certain temps de repos pour que le corps puisse récupérer ses énergies et retrouver la parole. Après avoir bien compris tout ce qui se passait, j'ai tout doucement expliqué à mon mari cette évolution des choses et malgré l'état inconscient où il se trouvait à ce moment, j'ai senti qu'il comprenait et de son côté il a senti aussi la confiance que j'avais retrouvée. J'ai donc vu la terreur diminuer dans ses yeux au fur et à mesure de sa récupération, car avec cette angoisse c'eût été impossible puisqu'il usait ses énergies par la peur.

Bref, après ces 3 jours mon mari récupéra son état complètement normal et l'on put songer au retour. Voilà 5 semaines que mon mari a su se passer de tranquillisants et cela nous émerveillait. En effet, s'il restait 3 jours seulement sans ces affreux médicaments il devenait littéralement fou d'angoisse. Nous avons essayé de les arrêter complètement, mais il fumait et mangeait et après 15 jours de lutte, c'était impossible de tenir plus longtemps, tellement il devenait déprimé et anxieux.

Enfin, nous sommes rentrés à la maison, mais Monsieur Mosséri nous avait dit que nous n'avions parcouru que la moitié du chemin, qu'il fallait apprendre à nous nourrir sainement et que peut-être un seul jeûne ne suffirait pas pour nettoyer 17 ans de maladie. Bref, heureux comme tout et ayant chaleureusement remercié cet homme qui par sa ténacité et son courage parvient à sauver des êtres humains, nous nous sommes instruits de la marche à suivre en lisant des livres sur l'hygiénisme comme *La santé par la nourriture* de M. Mosséri. Mon mari était entièrement d'accord pour supprimer les médicaments. Quelle joie de les jeter un à un dans la poubelle car nous en avons une grande réserve. Maintenant, nous n'en avons plus à la maison, pas même un tube d'aspirine. Nous avons supprimé le tabac, l'alcool, le café et nous avons gardé la viande une à deux fois par semaine seulement. Il voulait manger beaucoup de légumes crus et cuits mais il fallait s'y habituer et nous étions tout neufs dans le système. C'est ainsi qu'au début, nous avons fait pas mal d'erreurs, mais petit à petit on parvenait à s'en tirer. Je me suis mise à manger du lait caillé avec des fruits tous les jours à midi et puis beaucoup de légumes le soir. Je goûte les aliments plus qu'avant et je ne me sens plus aussi lourde après les repas. Je digère très bien et sans maux de tête. Mon mari qui n'aimait pas les fruits eut plus de difficulté. Il lui fallait 2 repas de légumes par jour et il aime la diversité, mangeant toujours de bon appétit du pain, du fromage et des oeufs, un peu trop. Les combinaisons alimentaires furent négligées un peu au début et cela lui provoqua beaucoup de nervosité.

Mon mari n'a pas éliminé tous les poisons durant son premier jeûne, celui-ci n'ayant pas duré assez longtemps puisque sa faim était revenue après 21 jours. Il aurait dû en faire un de 60 jours, mais il n'avait pas assez de vitamines et d'énergie dans le corps à cause des médicaments, du tabac et de la mauvaise nourriture qu'il prenait en ce temps-là. C'est pourquoi la faim était revenue après 21 jours de jeûne. Petit à petit la nervosité et l'agressivité augmentèrent. Après ce premier jeûne, il a fallu 6 mois pour rétablir la santé de mon mari, non à cause du jeûne, mais après 17 ans de calmants et de tranquillisants, il a fallu réapprendre à vivre, à lutter contre l'anxiété devenue sa seconde nature. Il s'en était senti parfaitement capable, car les médicaments n'étaient plus là pour enlever sa volonté. Les crises l'avaient, en outre, beaucoup affaibli. Il y avait beaucoup à reconstruire et M. Mosséri m'avait demandé d'avoir beaucoup de patience avec mon mari, car on lui supprimait déjà beaucoup de choses : tabac, café, etc. Bref, petit à petit les forces sont revenues et il prit 3 kg, étant descendu de 70 kg à 55 kg à la fin du jeûne. Donc actuellement, il est remonté à 58 kg. Monsieur Mosséri lui avait dit que son poids normal était entre 58 et 60 kg.

Comme je l'ai déjà dit, le premier jeûne n'était pas suffisant et avec les

erreurs alimentaires, la nervosité et l'agressivité augmentaient. N'oublions pas que mon mari avait été drogué durant 15 ans, que les enfants avaient grandi et que moi, petit à petit j'avais dû prendre mes responsabilités presque sans lui parfois. Mais maintenant, mon mari est vraiment ressuscité. Malgré toute notre affection les uns pour les autres, cela n'allait pas sans heurts parfois très violents et par moments, nous étions aussi malheureux qu'auparavant, si bien qu'un jour nous avons téléphoné à Monsieur Mosséri pour lui expliquer tout cela. Il nous a conseillé d'entreprendre un second jeûne d'autant plus que mon mari souffrait du dos depuis quelques années. Monsieur Mosséri nous avait dit qu'il s'agissait certainement de rhumatisme et qu'il en serait débarrassé en même temps.

Mon mari était décidé à entreprendre ce second jeûne, mais faute de place chez Monsieur Mosséri — il fallait attendre 15 jours, mais brusquement après une colère plus violente encore que les autres, mon mari décida de jeûner à la maison. Il y avait 7 mois que le premier jeûne était terminé et Monsieur Mosséri lui avait affirmé qu'il n'aurait pas de crises comme au premier jeûne. J'étais contente que mon mari se soumette au jeûne, car ses colères commençaient à me faire vraiment peur, mais j'étais ennuyée qu'il le fit à la maison. En effet, une crise imprévue fait toujours peur et il n'est pas question d'appeler à ce moment un médecin qui prescrira des médicaments ou des piqûres qui peuvent entraîner la mort. De plus, il y a aussi la rupture du jeûne qui est une opération peut-être encore plus délicate que le jeûne par lui-même. Je ne conseillerais jamais à personne de faire un jeûne de plus de 48 heures à la maison.

Chez nous, mon mari a jeûné 23 jours. Il eut divers petits malaises, c'est-à-dire des insomnies, des jambes nerveuses et par moment très lourdes, nausées surtout au début du jeûne. Ce sont surtout les jambes qui le faisaient souffrir et sa nervosité augmentait sans cesse. Heureusement, rendu faible par le jeûne, ses colères ne pouvaient plus être trop violentes. Son pouls variait entre 57 et 67, différent tous les jours. Son poids est descendu à 49 kilos. Enfin, le 21^e jour, il eut une très forte crise de larmes, se rendit compte qu'il ne vivait pas normalement, sa nervosité et son agressivité disparurent. Deux jours après, c'était la vraie faim et nous avons coupé le jeûne exactement comme chez Monsieur Mosséri avec du jus de citron, à peine 30 gouttes dans un demi-litre tous les matins. Durant la journée, orange, puis fruits entiers, puis légumes. Une semaine après, mon mari allait à la selle sans problèmes. Toutefois, nous avons commis quelques erreurs alimentaires, pas dans les combinaisons, mais dans les quantités. En effet, mon mari se sentant très faible voulait rattraper ses forces le plus vite possible et comme il avait très faim, il voulait manger trop, sans que je puisse le retenir, surtout avec une grande faim. Il grossit vite, trop vite : 1 kg par jour. Il eut alors quelques ennuis digestifs qui lui firent perdre 3 kg en 24 heures. Il dut alors se rendre compte qu'il fallait être plus sage et tout rentra dans l'ordre. La date du second jeûne était le 22 septembre 1975 au 14 octobre 1975 — 58 kg - 49 kg).

Six semaines plus tard, mon mari pesait 56 kg. Tout allait très bien, sauf une chose. Son dos le faisait souffrir de plus en plus. Que se passait-il ? Il y a 6 ou 7 ans, à la suite d'une sortie en plein air, mon mari qui était

debout depuis une heure, fut pris d'un mal épouvantable à la colonne vertébrale. Il s'évanouit presque. Le lendemain, il va voir un médecin. De nouveau des radios sans qu'on trouve rien. Il avait une jambe plus courte que l'autre, ce qui, semble-t-il, pouvait provoquer ce fameux mal ! Mais il l'avait toujours eue cette jambe... Bref. On l'envoya à l'hôpital pour faire une gymnastique spéciale et depuis le mal partait et revenait de temps à autre.

Après ce second jeûne, mon mari, qui pendant des années n'avait eu du goût pour rien, s'est mis à apprécier les promenades à pied dans les bois. C'est ainsi qu'il s'aperçut qu'après une demi-heure de marche, son mal au dos le reprenait de plus en plus fort. Plus moyen de travailler, de bricoler, de rien faire, même finalement en restant assis. Il ressentait aussi de plus en plus des lourdeurs dans les jambes, comme un cercle qui le serrait à la hauteur des genoux. Il se rappela le conseil du médecin d'avoir à porter des semelles orthopédiques dans ses chaussures.

Avant de faire quoi que ce soit, nous avons téléphoné à Monsieur Mosséri et lui avons raconté cette histoire. Il nous confirma que mon mari faisait du rhumatisme et nous conseilla de supprimer le pain, les céréales durant 2 mois, après quoi on verra.

Mais le mal ne faisait qu'augmenter et il lui conseilla un Y jeûne qui serait peut-être le plus long des trois, mais qui était nécessaire. Mon mari était déçu et se demandait pourquoi après deux jeûnes il faisait du rhumatisme. Pour ma part, je ne pensais pas que c'était quelque chose de récent. Il devait y avoir une explication. En effet, en cherchant dans les livres et dans la revue hygiéniste, j'ai trouvé un article sur le problème du rhumatisme par Alec Milne. En lisant et en réfléchissant à la question, nous avons enfin compris. Il y a une grande variété de rhumatismes, mais le rhumatisme généralement consiste en des cristaux formés par l'acidité et qui s'infiltrèrent petit à petit dans les grosses articulations et dans les muscles. Comment ces cristaux avaient-ils pu se former ? En lisant, j'ai compris qu'ils pouvaient se former parfois à la suite d'un déséquilibre de la digestion, c'est-à-dire une acidité qui forme des cristaux. Je me souviens d'ailleurs que mon mari souffrait depuis longtemps d'un excès d'acidité stomacale et prenait toujours du bicarbonate de soude ou de la poudre de witt comme d'ailleurs ma maman. J'ai tout de suite vu la raison de la fameuse cystite que mon mari avait eue à l'âge de 30 ans — voilà donc 18 ans depuis lors — c'était tout simplement une bonne crise d'acidité. Si seulement nous avions connu la méthode du jeûne à ce moment-là, il eut simplement suffi de faire jeûner mon mari une semaine ou deux pour que son corps soit nettoyé. Ignorance terrible des médecins ! Pourquoi cette acidité ? Un peu d'hérédité entre en jeu. De plus comme je l'ai déjà dit, mon mari avait un tempérament anxieux, son père aimait un peu trop boire, et sa mère était une femme possessive. Il n'avait ni frère, ni soeur. Il a passé toute sa jeunesse et son adolescence dans la crainte des disputes parentales et la crainte de leur déplaire, car malgré ses sérieuses qualités, il n'arrivait jamais à satisfaire l'ambition de ses parents. Voilà d'où provient son déséquilibre, et son anxiété qui lui ont provoqué une indigestion perpétuelle, avec comme résultat l'acidité. Une certaine saturation de cette acidité dans le corps déclencha une crise d'élimination, mais les traitements subis ont entravé cette élimination et les cristaux se sont formés petit à petit pour aller se loger dans les

articulations de la colonne vertébrale et dans celles des hanches. C'est le rhumatisme.

Maintenant que nous comprenons le pourquoi de tout, la nécessité d'un troisième jeûne était évidente. Alors mon mari, avec un courage merveilleux, a entrepris ce 3^e jeûne. Il est donc arrivé chez Monsieur Mosséri le 12 mars 1976 et pesait 61 kilos. Il réexpliqua les douleurs ressenties : rhumatisme confirmé. Mais les jambes lourdes, c'était une question de circulation sanguine assez grave. Il risquait une opération dans les artères ou des ulcères et des varices.

Il a donc jeûné 42 jours répartis ainsi : 25 jours de jeûne complet à l'eau du robinet. Premier jour : visite du médecin. Pouls 64, tension artérielle 13/6, très bonne santé, en pleine forme pour entreprendre le jeûne.

Les 18 premiers jours, cela ne va pas trop mal. La première semaine, promenade de 1/2 heure à une heure tous les jours, la faiblesse se faisant sentir un peu dès le 3^e jour. Les nuits sont mauvaises, insomnies, jambes très nerveuses et très lourdes. Plusieurs fois mal au dos, à la colonne vertébrale, agité, dort seulement un peu dans la matinée. Il perd à peu près 500 grammes par jour. Le 18^e jour au matin, il sent une très grande faiblesse, des vertiges, des sueurs froides. Monsieur Mosséri lui dit de rester couché. C'est la pleine crise. Le 19^e jour sa langue devient de plus en plus sale, l'urine foncée, il a très mal au dos par moments, il se sent très faible, bref une forte élimination est engagée. Monsieur Mosséri en est satisfait. La nervosité des jambes diminue et l'élimination se poursuit jusqu'au 24^e jour. Ensuite, il sent un très mauvais goût à la bouche et une grande faim tout à la fois, toujours mal au dos.

Le 25^e jour, l'urine devient plus claire et on lui donne très peu de jus de carottes (une cuillerée à soupe dans un litre d'eau). Il en a le cœur malade (nausées) de l'acide dans l'estomac, très mal au dos surtout la nuit, les crises d'élimination se suivent. Le 27^e jour, le jus de citron (même dose) remplace le jus de carottes. L'acidité disparaît dans l'estomac et la faim revient fortement par moments. Le 28^e jour au soir une demi-orange (apport de vitamines pour activer l'élimination). Toujours très mal au dos. Le 29^e jour, mal au dos plus espacé. Le soir une toute petite orange. Le 30^e jour pareil. Le 31^e jour lancements violents aux vertèbres et aux os des hanches, urine foncée. Le 32^e jour pareil. Le 33^e jour nuit calme. Le 34^e jour toujours jus de citron et une toute petite orange le soir. Crise très forte la nuit dans les vertèbres et dans les hanches. Plus aucune douleur dans les jambes depuis plusieurs jours. Le 35^e jour calme sans douleur, bien dormi la nuit, très faim. Le 36^e jour même régime, journée calme sans douleurs, mais vers 19 h sensation de brûlure très forte sur une plaque dans le dos, au bas de la taille, tout le long de la colonne jusqu'au coccyx. Très faim la nuit, une deuxième petite orange. Assis sur le bord du lit à 6 heures du matin, très forte sensation de brûlure au cuir chevelu et bourdonnement dans les oreilles. Le 37^e jour sans changement, sauf que la faim devient intenable à 3 heures du matin : 2 petites oranges. Dix minutes après très fortes douleurs au dos et aux hanches. Le 39^e jour, faim intenable à 11 h du matin, prise de crudités, car trop de fruits risque d'arrêter l'élimination par excès de sucre. La nuit est calme, bon sommeil, légères sensibilités dans toutes les parties

auparavant douloureuses. Le 40° jour crudités à midi et à 18 heures. Urine très foncée le matin, dos endolori, mais nuit calme. Le 41° jour, crudités une fois par jour pour ne pas entraver l'élimination. Il ne ressent plus rien, aucune douleur. L'après-midi, il se sent plus fort, il a envie de se lever et de s'asseoir à la fenêtre au soleil. Il ne maigrit plus depuis 3 jours et sent un bien-être. Le teint est clair, les yeux brillants. Il dort très bien la nuit, il a très faim, la langue est presque propre, une haleine fraîche.

Le 42° jour, M. Mosséri coupe le jeûne à 11 h avec une poire, 2 tomates. A 15 heures des crudités et à 18 heures des légumes cuits. Le dos est comme meurtri par moments, mais il dort très bien la nuit. La faim est continuelle, mais il ne faut pas trop manger pour éliminer le petit reste. Il en a probablement pour 4 à 5 semaines avant d'être complètement guéri. Il pèse 46 kg, donc très maigre. Il a mal partout, couché dans le lit, mais il a de bonnes couleurs et en pleine forme moralement.

« Voilà, c'est à peu près terminé. Le retour est pour bientôt. Cela a été très dur, car il faut beaucoup de patience, mais c'est formidable de pouvoir se guérir ainsi. Eh, oui ! enfin terminé ces 42 jours de cauchemar ! qui paraissaient sans fin. Je crois aussi que l'heure est venue de remercier cet homme, Monsieur Mosséri, pour ses profondes et grandes connaissances de l'hygiénisme et de bien des maladies. C'est un hommage que je lui rends ainsi qu'à ma femme, mes deux fils et tous mes amis et connaissances qui m'ont aidé à sortir de cette impasse dans laquelle j'étais profondément englouti. C'est grâce à eux tous et à Dieu qui m'a donné cette volonté, cette force de caractère et la chance de connaître cet homme. Je dis du fond de mon cœur merci ! et toute ma vie qui maintenant j'espère sera heureuse et pleine de santé, dans l'union avec ma femme et avec ma famille, je le crie à tous, encore, merci et merci à cet homme qui m'a sauvé la santé et la vie. »

Dicté par mon mari, le 23-4-76.

P. S.: Moi aussi avec mes deux fils, je dis un grand merci du fond du cœur à Monsieur Mosséri qui nous a rendu un mari et un père tout neuf. Je vais m'efforcer de vivre le mieux possible cette vie saine pour que notre exemple serve le plus possible à d'autres personnes.

Mme M. L.

Un point important au sujet de ce cas extraordinaire. Il avait été diagnostiqué par la médecine comme un paranoïaque incurable. Les crises survenues lors de son premier jeûne ne se sont plus jamais reproduites. Et de retour chez lui après ce premier jeûne, il m'a rapporté que les personnes de son entourage étaient surpris du changement **mental** qu'elles ont noté chez lui.

Le retour de la faim s'est produit chez lui vers le 20e jour pour tous les jeûnes entrepris, non qu'il soit désintoxiqué, loin de là avec tous ces médicaments et le café, tabac, etc., mais parce que ses réserves «, essentielles » (vitamines, minéraux, etc.) étaient sûrement épuisées. C'est pourquoi le 3e jeûne fut suivi d'un demi-jeûne ou plutôt d'un jeûne atténué par la prise d'une petite orange par jour. Question de lui fournir un peu de vitamines naturelles, sans pour autant dévier trop d'énergies vers ses organes digestifs, ce qui aurait freiné considérablement l'élimination en cours.

L. M.
7, rue Didérich
Ensival 4850
Belgique

à M. Mosséri,
10290 Rigny-la-Nonneuse (Aube) France.

Ensival, le 1er mai 1977.

Bien Cher Monsieur Mosséri,

Il y a déjà bien des jours que je veux vous écrire, mais il me fallait prendre le temps de vous écrire une longue lettre, car je sais que pour vous cela est très important d'avoir le plus de détails possible.

Tout d'abord, j'espère que vous allez bien et que votre Maison de santé est bien remplie, si au moins les gens se rendaient compte à quel point ils ont de la chance de vous connaître et de pouvoir grâce à vous et à votre méthode hygiéniste guérir ou du moins aller beaucoup mieux.

Ici, tout va très bien, comme je vous l'ai dit au téléphone. Mon mari a recommencé son travail. Il est en pleine forme. Il a donc retrouvé le travail qu'il avait quitté il y a une **dizaine** d'années à cause de sa maladie, un travail beaucoup plus intéressant que ce qu'il faisait lorsqu'il s'est mis à jeûner. C'était en effet un travail de bureau administratif, alors que maintenant c'est un travail technique, travail qu'il préfère car il y a plus de responsabilité et il peut se donner avec toutes ses possibilités et il en a, car son chef de service le voyant en si bonne forme lui a dit :

« Ma foi, tu te sens mieux quand tu as fini ta journée à 17 h que moi quand je la commence chaque matin. » Cela n'arrive pas souvent qu'un chef dise cela à un de ses employés. Et mon mari est heureux comme il ne l'a jamais été, quand je pense qu'il a 49 ans, il ne paraît pas plus de 35 ans, ce sont les autres qui lui disent cela, ses collègues n'en reviennent pas du changement. Ceux qui l'ont connu comme malade pendant presque vingt ans, tout le monde me dit qu'il est un autre homme. Il est d'ailleurs beaucoup mieux que lorsqu'il avait vingt ans, car à ce moment il était déjà anxieux, tandis que maintenant il est comme libéré de lui-même, beaucoup plus sûr de lui, moins vite fatigué et vraiment en forme. Il reste tout de même un nerveux, il faut que je garde mon calme car autrement il se fâche vite, mais cela c'est son caractère et de toute manière il sait se contrôler beaucoup mieux qu'avant. Il faut dire aussi qu'après avoir pris des tranquillisants pendant 17 ans, il fallait tout de même toute une réadaptation de caractère. Avec ses 3 jeûnes, cela s'est reconstruit tout doucement et il a fallu du temps : 2 ans et 2 mois pour 3 jeûnes, en plus reconstruire la vitalité du corps, plus la réadaptation du caractère, mais c'est extraordinaire, personne dans notre entourage ne croyait à sa guérison. Personne ne croyait qu'il retravaillerait un jour. Or, maintenant qu'il est rétabli, on ose bien nous le dire, mais nous deux, mon mari et moi ont toujours eu confiance. Les autres ne se rendent pas compte de la lutte que nous avons soutenue jour après jour. C'est pour nous une chance terrible d'avoir entendu parler de vous, car sans cela on n'en serait jamais sortis.

Je vous envoie une copie des 3 certificats que le docteur avait fait à mon mari pour la Mutuelle car il était *en invalidité* et il fallait des preuves de sa maladie puisqu'il ne prenait plus de médicaments. Les médecins évidemment n'y comprenaient rien, surtout le médecin conseil qui s'occupe pour faire retravailler les gens. Mon mari lui avait si bien expliqué votre méthode hygiéniste que ce médecin sévère a demandé votre adresse. En effet, ce médecin avait vu mon mari dépression après dépression et il le revoyait maintenant petit à petit se remettre de mieux en mieux, franchement cela commençait à l'intriguer très fort et finalement mon mari lui a passé le livre sur le jeûne du Dr Shelton et vos livres sur l'alimentation.

Et puis au bureau et dans toute l'usine de mon mari, les gens commencent à se renseigner sur ce qu'il a fait, sur ce qu'il mange. Il est félicité un peu par tout le monde, lui qui était pris pour un fainéant et un carottier pendant des années. Quelle récompense il a maintenant, car les autres ont très peur de jeûner, ils ne parviennent pas à comprendre le bien que cela leur ferait car ils sont tous plus ou moins malades et mal soignés par les médecins. Ensuite, mon mari les a retrouvés tellement lourds et vieillis après 2 ans d'absence car ils ont bien du mal à changer leurs habitudes.

C'est ainsi donc que mon mari se trouve en pleine forme. Plus de dépression, ni rhumatisme. Il est plein de vitalité dans tous les domaines. C'est une véritable résurrection, il est plein d'imagination pour arranger la maison, le jardin, il va se promener des heures à la campagne avec le chien, lui qui ne pouvait presque plus marcher. En effet, une demi-heure de marche lui provoquait un mal atroce au dos. De plus, il se croyait devenu impuissant et maintenant il a retrouvé ses vingt ans ! Il ne pouvait pas dormir, et maintenant il dort très bien la nuit. C'est vraiment extraordinaire d'avoir retrouvé une pareille santé. La famille et nos amis disent que c'est vraiment un miracle de le voir comme cela. Il est tellement heureux de se retrouver dans cet état que parfois il exagère et se surmène. Alors il se fatigue puis il se modère par la suite et cela passe. Quand il a une grosse contrariété, son mal au dos reprend, alors il laisse passer quelques jours mais cela n'est jamais bien grave. Il doit tout simplement apprendre à se contrôler un peu dans toute chose car cela fait presque vingt ans qu'il ne vivait plus normalement.

Il suit très bien le régime, plus jamais d'alcool car un simple verre de bière le fait transpirer pendant 3 jours. Il ne fume plus. Le matin il mange une pomme et une tranche de fromage. A midi : crudités, salade, légumes cuits et un peu de potage. A 4 h un fruit. Le soir : salade, crudités, pommes de terre et légumes cuits avec un peu de beurre, très peu de sel, un peu d'huile sur les crudités, de la viande 1 ou 2 fois par semaine. Le samedi soir un repas de pain de froment avec des crudités, un café décaféiné 2 fois par semaine, 2 glaces par semaine, jamais 2 ensemble car c'est de trop et il le sait. Un peu de gâteau ou un pâté de temps en temps, mais plus de tarte aux fruits car il ne la digère plus. Une fois de temps en temps, je fais des frites avec des crudités, je fais très attention aux combinaisons alimentaires, mais je ne le laisse pas avoir trop envie de certaines choses car pour qu'il continue à garder sa santé, je préfère le laisser manger parfois comme des frites ou du pain de temps en temps. Il est tout de même très raisonnable et il me fait entièrement confiance pour la composition de ses repas. Nous

ne mangeons plus jamais de dessert tout de suite après un repas. Et quand nous recevons des amis pour dîner, ils s'aperçoivent que notre régime a bien plus de saveur que ce qu'ils mangent eux-mêmes. Mon mari et moi ne voudrions plus manger comme avant et n'allons plus jamais au restaurant.

Mais il faut que je vous dise qu'il y a quand même un petit ennui : c'est que mon mari qui avant n'appréciait pas la nourriture, eh bien maintenant il a un appétit formidable. Sans doute parce qu'il ne fume plus et il grossit un peu trop. Il pèse 65 kg mais il se sent heureux. Je voudrais qu'il fasse un peu de gymnastique, mais on avait peur pour son dos. Je crois entre nous qu'il aime un peu trop manger et que je lui prépare trop bien les repas. C'est si beau et si appétissant toutes les couleurs de crudités bien arrangées sur un plat, moi-même je n'ai jamais si bien mangé de ma vie.

Comme vous voyez, je vous envoie une copie de 3 certificats que le médecin nous a faits. Si vous aviez vu la tête du docteur quand il a vu mon mari, lui qui l'avait soigné pendant 10 ans ! Il était stupéfait de le voir en pleine santé. Il nous avait dit que mon mari avait été incurable et qu'il n'en croyait pas ses yeux. Au fond, je crois aussi qu'il était vraiment heureux pour nous car je pense qu'il nous aimait bien un peu aussi. Il a félicité mon mari et il ajouta qu'il n'avait jamais entendu parler de cette façon de se soigner. Il voulut se renseigner et nous lui avons donc donné le livre sur le jeûne et vos livres sur la nourriture. Je vous assure qu'il s'est plongé dedans et il nous a fait les certificats que vous voyez.

Je vais vous donner un peu de mes nouvelles aussi. Je vais très bien, mais je dois vous avouer que j'ai été très fatiguée après ces 2 années car la réadaptation de mon mari côté caractère n'a pas été facile. Malgré toute sa bonne volonté et la mienne, j'en ai souffert un peu. Enfin, je retrouve mon mari plein de vie alors qu'il était à moitié mort. Quelle lutte. Mais heureusement le premier jeûne que j'avais fait avec mon mari m'avait nettoyé le foie et avec le régime il a fallu une année entière pour prendre de bonnes habitudes. Ma santé s'est ainsi améliorée et la fatigue nerveuse a été limitée. Je n'ai pas regrossi et je me sens bien mieux. Je mange toujours du lait caillé trois fois par semaine avec des fruits. Le soir des légumes. Je n'ai plus d'hémorragies. J'avais des varices en formation, les tâches restent mais plus rien d'autre. Je fais attention à tout ce que je mange, pas trop de protéines. J'avais toujours d'énormes migraines et des crises de foie, mais tout cela est terminé. Je dois faire attention au sommeil car je sens que je dois dormir davantage pour récupérer cette fatigue nerveuse que j'ai subie à cause de mon mari. Je dois me promener à la campagne pour rétablir totalement mon équilibre. C'est absolument tout.

Vous voyez cher Monsieur, il me fallait du temps pour vous écrire tout cela. Mon mari et moi, nous ne vous remercierons jamais assez et nous espérons bien tous deux aller vous rendre une petite visite en juillet au moment de nos congés.

Je vous prie de bien vouloir accepter toutes notre amitié et toute notre reconnaissance.

Madame M., Belgique.

Ci-bas photocopies des 3 certificats médicaux délivrés :

Docteur José K.
Maladies nerveuses
Rue Renkins 33
4800 Verviers (Belgique)

I

Je soussigné certifie avoir eu en traitement de janvier 1965 à décembre 1974 Monsieur Georges M. L'intéressé était atteint d'une névrose d'angoisse grave et chronique.

Il a reçu pendant toutes ces années de nombreuses médications sédatives et anxiolytiques : les résultats n'ont jamais été que transitoires ou médiocres et la guérison n'a pu être obtenue avec le traitement médical le plus habituel prescrit dans ce genre d'affection nerveuse.

Fait à Verviers, le 2-2-77

II

Je soussigné certifie que la maladie nerveuse de Monsieur Georges M. justifiait un traitement par le jeûne, traitement n'ayant pu être appliqué qu'en France en milieu spécialisé.

Verviers, le 2-2-77

III

Je soussigné certifie que la névrose d'angoisse importante et chronique dont souffrait Monsieur Georges M. s'est très remarquablement améliorée par une thérapeutique constituée par 3 jeûnes successifs, faits à quelques mois d'intervalle entre janvier 1975 et avril 1976 dans un Etablissement spécialisé en France.

Verviers, le 2-2-77.

Signé : Dr J. K.

(Nous gardons les photocopies de ces certificats étonnants !)

Deux cas spéciaux avec retour de la faim rapide.

Le premier cas est celui d'une dame, T., qui a déjà écrit son témoignage quelques pages auparavant. Elle souffrait d'asthme depuis de très longues années et avait ingurgité des médicaments en masse et durant longtemps. Environ 40 ans et Guadeloupéenne. Son jeûne de 20 jours environ s'est passé sans histoire et avec le sourire. Au 20e jour environ, elle ressentit une faim tenace à laquelle elle résista durant plusieurs jours. Son haleine était propre et sans odeur, je m'en étais assuré en la sentant de très près après lui avoir demandé de tirer la langue et d'expirer. Durant tout son jeûne, sa langue était rose. Elle m'assura n'avoir jamais abusé de nourriture, jamais fumé, ni pris de café, etc. Le jeûne fut atténué en diluant l'eau de boisson avec un doigt ou deux de jus de carottes. La faim persiste et l'élimination ne se

manifeste nulle part. La quantité de jus de carottes est doublée, mais aucune élimination n'apparaît : urines claires, langue propre, haleine propre aussi, bien-être. Le jeûne est enfin coupé. Ce cas m'a toujours intrigué, car je ne peux pas imaginer que l'intoxication médicamenteuse soit moins grave que l'intoxication alimentaire. Les 20 jours de jeûne, précédés de 15 jours de préparation, avaient suffi pour la désintoxiquer totalement de ses médicaments, alors qu'ils n'auraient pas suffi si elle avait abusé de nourriture durant toute sa vie. De plus, les calmants prescrits aux asthmatiques sont tellement nocifs qu'ils finissent par affecter le cœur dans nombre de cas.

Le deuxième cas est celui d'une dame âgée de 65 ans, sobre et frugale, souffrant d'un peu de rhumatisme et de fatigue permanente, mais ne prenant pas de médicaments. Au bout de 7 jours de jeûne, ses urines deviennent claires, sa langue propre et son haleine douce. Aucune sécheresse dans la bouche, la soif diminue et aucun signe d'élimination n'est évident. Il n'est pas possible qu'à cet âge la désintoxication soit terminée au bout de 7 jours ou même que ses réserves essentielles soient tellement basses. A force de la questionner, elle m'indiqua toutefois que ses urines sentaient encore mauvais. C'était le seul signe extérieur de son élimination. C'est pourquoi son jeûne fut poursuivi jusqu'au 15^e jour.

Shelton surveille l'apparence de la langue, je préfère surveiller l'haleine, c'est-à-dire le goût dans la bouche, le degré de sécheresse de cette bouche, c'est-à-dire en bref les sécrétions (urines comprises). Je vois donc qu'il ne faut pas oublier de surveiller l'odeur des urines aussi, comme le retour de la faim.

Le mécanisme du retour de la faim semble être détraqué chez beaucoup de personnes. La faim n'apparaît pas, même quand le poids tombe à 30 kg ou même à 25 kg ! Ou alors, c'est une fausse faim avec tous les symptômes pathologiques : maux de tête, nausées, tiraillements, mal à l'aise, etc. Mais une faim authentique accompagne parfois, nous l'avons remarqué, une élimination intense ! et qui devient encore plus intense si on la satisfait très peu avec les aliments les moins concentrés et les moins sucrés, comme les légumes crus. Ces mécanismes détraqués ne sont pas la règle, mais nous les rencontrons souvent. Voilà pourquoi nous ne tirons pas de règles générales **immuables**.

D'autres cas mentaux.

C'est une demoiselle de 39 ans souffrant aussi de paranoïa et de surexcitation mentale. Elle parle très rapidement et sans arrêt. Saute d'un sujet à l'autre continuellement sans avoir épuisé le premier et perd tout le temps le fil de ses idées. Elle jeûne à 27 ans chez elle durant 32 jours, puis vient jeûner chez nous douze ans plus tard durant 36 jours. Les deux ou trois premières semaines se passent très bien, elle se calme et sourit. Mais par la suite sa nervosité revient fortement. Nous considérons le résultat final comme un échec. Conclusion à tirer de ce cas : pas plus de 15 jours de jeûne environ, selon le cas (les obèses davantage sûrement), suivis de 6 mois à 1 an d'un régime strict sans protides concentrés. Rien que des fruits aqueux peu acides, légumes crus et à moitié cuits, racines crues ou mi-cuites. Rien de plus.

Peut-être qu'à la longue ses centres nerveux finiront par se normaliser avec une meilleure nutrition sans stimulation.

Un autre cas mental avait jeûné chez nous 33 jours et commença une crise nerveuse de violences due sûrement à une trop forte élimination. Le jeûne fut coupé de suite. Ces crises mentales violentes sont des signes d'élimination intense, mais nos institutions ne sont pas équipées pour recevoir de tels malades, ni pour les soigner convenablement. Il faut des infirmières spécialisées pour les cas mentaux et aucune maison hygiéniste dans le monde ne les accepte.

Une autre vieille dame très maigre a fait une crise mentale violente après 3 jours de jeûne seulement. L'amaigrissement semble être une contre-indication au jeûne dans les cas mentaux. Les crises peuvent prendre l'allure d'un flot de paroles ininterrompues, d'agitation nerveuse et physique, etc. Les obèses pourront sûrement jeûner 3 et 4 semaines, les maigres moins, et les très maigres pas du tout. Ceci pour les cas mentaux prononcés et avancés. Les simples dépressions nerveuses n'entrent pas dans ce cadre. Pour cette vieille dame de 70 ans, la seule alternative a été de l'envoyer à l'hôpital où elle fut calmée à l'aide des tranquillisants plus ou moins forts. Autrement, il aurait fallu 2 infirmières spécialisées et musclées pour la surveiller, puis d'autres qui les relayent jour et nuit, de plus ses éclats de voix risquent aussi de mettre la panique partout. Nos maisons de jeûne ne sont simplement pas prêtes pour accueillir de tels malades mentaux.

Un dernier cas mental. C'est celui d'un ingénieur horticole de 46 ans qui souffre d'épilepsie et d'instabilité mentale. Au 52^e jour de jeûne, il fait une crise mentale violente, parlant à très haute voix sans arrêt, le flot de paroles est inintelligible, il en veut à son patron, il a des remords car il avait refusé de devenir prêtre sur le conseil de l'Eglise quand il était jeune, il parle du Pape, etc. Il ne reconnaît personne et fait ses besoins sur lui-même. Il refusait de boire malgré une chaleur intense (c'était en juin ou en mai), mais on le força à boire en l'attachant. Debout toute la journée, il sentit la fatigue mais refusa de s'aliter. On le força à s'aliter et il resta au lit. Au bout de 3 jours, il dormit 36 heures d'affilée et se remit peu à peu en 2 jours. Il ne se rappela de rien et je n'ai pas osé lui révéler quoi que ce soit. Ces crises mentales coïncidèrent avec une élimination hépatique intense (douleurs au foie, urines foncées, etc.). Le déferlement des toxines dans le sang dérange le système nerveux tant que dure cette élimination violente. On peut l'atténuer un peu par la prise d'eau en quantités. Ces crises ne reviennent pas à l'occasion d'un deuxième jeûne, mais avant de l'accepter pour jeûner à nouveau l'année suivante, nous avons posé comme condition la suppression du sel, de la viande, ce qu'il n'accepta jamais.

Tumeur à la gorge, ulcères dans l'oesophage et foie malade.

Pris sous la dictée le 20 avril 1976.

Serge H., né le 4-11-53 à Lyon — famille unie. Excellente ambiance familiale. Devance l'appel au service militaire, car je désirais servir comme parachutiste.

En effet, j'étais en parfaite santé, très sportif. Je fus affecté au centre de Tarbes. Jusqu'à cette époque, ma nourriture était celle de tout le monde. Je prenais des repas très abondants. Je me portais bien. Toutes mes activités fonctionnaient au mieux. Et j'ignorais jusqu'au nom du naturisme, à plus forte raison de l'hygiénisme.

Un exemple de mes repas et j'en ai honte maintenant que je connais la révélation hygiéniste — c'est ainsi que je buvais 1 à 2 litres de lait par jour. Je mangeais de 1/2 à une boîte entière de camembert au repas. Quand je mangeais des bananes, c'était des dizaines... plusieurs gousses d'ail par repas... plusieurs oeufs par jour et que d'autres erreurs ! Pourquoi me limiter ? Je me portais bien. Je pouvais accomplir des performances sportives.

Quoi qu'il en soit toute infraction continue, qu'elle soit consciente ou non, doit subir sa punition.

Depuis fin juin 1975, je me sentais donc en mauvaise santé : mauvaises digestions, maux dans le dos, maux dans la tête pendant plusieurs mois, perte de poids. Fin juillet 1975, je pars en vacances, mon état empire au retour.

Depuis des mois, gêne à la gorge, signalée à plusieurs reprises, mais les médecins se refusaient à en tenir compte et cependant la douleur augmentait de plus en plus. Je me suis *trainé* dans cet état jusqu'en septembre 1975. Il n'était plus possible de continuer mon travail dans cet état. Je suis rentré en clinique : radios de l'estomac, constat d'inflammation de l'estomac et d'ulcérations de l'oesophage. Régime à prendre avec bismuth, piqûres. Traitement suivi pendant 1 mois sans résultat. A l'hôpital Croix-Rousse, je passe une nouvelle radio complète du tube digestif : ulcération de l'oesophage confirmée, plus l'inflammation de l'estomac. J'avais constamment des pertes d'équilibre. Vingt jours de séjour à l'hôpital. Ensuite séjour d'un mois dans une maison de repos : la maison Berliet à Lettrât. Je suivais le traitement. Les symptômes persistaient, nausées, maux de tête, pertes d'équilibre.

Nouveau constat à l'hôpital, toujours mêmes anomalies constatées. Une nouvelle radio de l'estomac, continuation du traitement, continuation un mois dans cette maison de repos. Toujours persistance des mêmes symptômes. Et toujours cette gêne constante à la gorge qui persistait sourdement en empirant et dont personne ne voulait tenir compte.

Tout a une fin, je reprends mon travail en janvier 1976. Je poursuis mon travail pendant un mois. Je réalisais mon impuissance. Tous mes loisirs en dehors du travail, je les passais désespérément à la recherche d'une solution à mon cas. Puisque la médecine était impuissante, il fallait trouver obligatoirement une solution nouvelle qui, cette fois serait heureuse. Je consultais les ouvrages dans les librairies de Lyon, méthodiquement. Je recherchais donc les traitements dits naturels. Je suis tombé sur un ouvrage traitant du jeûne. Il m'a paru sensé, parfaitement logique, cohérent. J'y ai trouvé l'adresse de Mosséri. Je me suis réfugié désespérément chez lui. Je l'ai vu. Ma confiance en lui tout de suite fut totale. J'avais en moi un capital de confiance, d'espérance et d'énergie tel que je me sentais capable de jeûner 100 jours si c'était nécessaire.

M. Mosséri arrêta le jeûne au 42^e jour quand apparurent certains troubles visuels qui annoncèrent qu'une continuation serait dangereuse. Pendant les

30 premiers jours du jeûne, j'ai eu le temps d'étudier dans les ouvrages ce qu'était l'hygiénisme, ce mode de vie sain, le plus conforme à la vérité qui puisse être. J'y suis acquis pour la vie maintenant.

Actuellement, tous mes troubles sont disparus, y compris ces maux de gorge que M. Mosséri suspectait comme un début de cancer. Je reprends mon alimentation, mes forces reviennent. Je me sens libéré, sauvé.

H. S., Rillieux.

La tumeur à la gorge qui le gênait en avalant a ainsi disparu à la fin du jeûne alors qu'elle persistait encore au 35^e jour du jeûne. Plus aucune gêne en avalant nourriture ou salive. D'autre part, les brûlures dans l'oesophage ont aussi disparu : c'était les signes des nombreuses ulcérations tout le long de ce tube. La douleur hépatique qui était constante pendant six mois avant la cure de jeûne a aussi disparu. Il a perdu en 42 jours de jeûne environ 18 kg et n'en a repris qu'un seul en 4 semaines de réalimentation progressive. Dans quelques mois, il aura repris tout son poids perdu, surtout quand il aura repris ses activités.

Un mois après avoir coupé le jeûne son régime est le suivant :

Matin : Rien

11 h : 1 kg de fruits frais de même espèce, sauf les fruits acides (pommes ou poires surtout)

17 h 1/2 : Un saladier plein de laitues

Un saladier plein de crudités (carottes, fenouil, concombre, salifis, fèves vertes avec les cosses, etc.)

600 g de légumes cuits à peine 7 minutes dans 1 verre d'eau (demi-cuisson)

10 dattes ou autres

Les fruits acides ont été exclus momentanément, car l'oesophage n'est pas entièrement cicatrisé. Il y ressent d'ailleurs encore, non des brûlures comme avant, mais une certaine irritation légère et diffuse. Le rétablissement total ne sera effectif que dans plusieurs semaines.

Selles volumineuses et non moulées.

Depuis le 27 mars, je suis chez mon ami Albert Mosséri, lui ayant demandé de m'accueillir pour jeûner. Mon dernier jeûne remonte à novembre 63.

Albert Mosséri me demande d'écrire mon témoignage. Je le fais volontiers car il estime qu'il pourrait être utile, mais il me demande en préambule de rappeler que je suis par rapport à l'hygiénisme.

Je connais Albert Mosséri depuis 1954. J'ai été un des tous premiers collaborateurs de Gérard Nizet dans la rédaction de *La nouvelle hygiène*. J'ai écrit dans cette revue soixante articles et ai traduit les premières éditions de *La santé par les combinaisons alimentaires* du Dr Shelton. Depuis 54,

A. M. et moi nous correspondons. Je le connais et apprécie sa **valeur dans son** expérience éprouvée dans l'hygiénisme et dans la *technique du jeûne*. Je peux même dire qu'au fil des années, il a acquis une expérience exceptionnelle à force de creuser, confronter, contrôler. Il n'y a que l'expérience acquise au contact du *réel* qui compte vraiment, car en matière de jeûne, par exemple, il faut savoir évaluer l'importance et la gravité des symptômes, et parfois agir de suite. Ce qui n'est pas *expérience*, ce sont de bonnes intentions toujours très symptomatiques, mais cela ne suffit pas, il faut, en effet, tout prévoir et à bon escient.

Sachant tout cela, je suis venu à Rigny-la-Nonneuse absolument rassuré sur moi. Je savais que je pouvais m'abandonner en toute quiétude (et cela **est** important car un jeûneur, quel qu'il soit, en perdant progressivement ses énergies, se sent diminué, invalide — il devient influençable et suggestible).

Des années de sociabilité obligée (on ne peut vivre seul en clan fermé) même réduites quant aux obligations gustatives annexes, même en veillant à se maintenir dans l'enseignement hygiéniste, ne vont pas sans créer des altérations dans les fonctions organiques — un nettoyage par un jeûne s'imposait d'autant plus que s'était réveillée une entérite ancienne avec des troubles annexes au foie.

Je connaissais le processus de mes réactions personnelles devant **l'état de jeûne**. J'ai donc jeûné **17 jours** à plein succès. J'en ai supporté les désagréments dont cette insomnie. Je savais également que la période postjeûne serait chez moi beaucoup plus longue que la moyenne (et je signale ceci aux jeûneurs en puissance qui présentent des caractéristiques analogues aux miennes) c'est-à-dire : 1. - j'ai la chance (et les inconvénients) d'être d'une constitution relativement délicate ; 2. - je suis déjà d'un certain âge ; 3. - je n'ai jamais pris de médicaments. Ceci explique ma lenteur du retour à la normale. Je ne m'en inquiète nullement. Même au contraire la reprise en chair, la reconstitution des tissus d'organes est plus stable, plus solide. Encore faut-il ensuite se conformer à une alimentation la plus correcte qui **soit, la plus** intelligemment intégrée dans le respect des autres facteurs naturels de santé... sinon, sinon vous n'aurez pas tiré le profit escompté de ce procédé instinctif, merveilleusement naturel que constitue le jeûne bien compris.

Je suis heureux d'avoir pu constater sur place l'efficacité de l'installation matérielle de l'hôtel de cure Mosséri.

Tous mes vœux l'accompagnent. Il y a là beaucoup de bonheur à créer, de souffrances à maîtriser.

Cet hôtel de cure est une nécessité, réclamée par ceux qui en sont arrivés au stade de compréhension consciente et aiguë où le jeûne s'impose **à leur** entendement comme la seule solution naturelle et efficacement **valable**.

G. W., Toulon.

Notre ami et ancien collaborateur est **âgé de 68 ans maintenant. Il a souffert beaucoup, durant** ce jeûne, de nausées prolongées. Pour lui éviter tous ces désagréments accompagnés de vomissements durant **une dizaine de jours, son jeûne** prochain sera atténué d'une pomme ou deux le soir, donc un demi-jeûne.

Les obligations sociales l'ont porté à manger toutes sortes d'aliments nocifs ; sa femme n'étant pas hygiéniste, doit-il manger comme elle pour vivre en harmonie ? Doit-il céder à toutes les invitations sociales ? Ne peut-on être plus malin que les autres et détourner la difficulté avec élégance ?

Je connais un mannequin belge qui était venue faire un jeûne. Tous les jours elle déjeune avec son patron ou d'autres au restaurant. Elle consomme tout simplement une salade nature et un grand jus d'orange. C'est tout. Qu'est-ce qui l'oblige à prendre autre chose ? Pour sa ligne ? Bien sûr. Pour sa santé aussi. Mais aussi parce qu'elle est une hygiéniste convaincue. Pour rien au monde elle ne prendra du vin, un apéritif, de la viande, etc.

Maux de tête.

« J'ai 58 ans, ancien combattant de 39-45, six mois dans les prisons de la Gestapo, trois ans dans les camps de travail.

J'ai vécu 25 ans en Afrique Noire, ce qui fait 25 ans de quinine journalière.

J'y ai fait des maladies graves. J'ai été traité plusieurs fois aux anti-amibiens de contacts et sanguins — Arsenic-Emétine.

Il y a 15 ans que je me suis installé dans un état de maladie dite chronique.

Il y a 10 ans, sentant que je m'enfonçais, j'ai abandonné d'un coup tout traitement par la médecine classique. J'adoptais alors le végétarisme en passant par bien des enseignements et, en tâtonnant beaucoup, comme tout néophyte.

Je ne peux certifier avoir retrouvé une santé brillante, mais, cependant, je suis nettement amélioré et je vis à peu près correctement. Il est, toutefois, hors de doute que j'ai stoppé la chute fatale.

Cependant, je souffre toujours de terribles migraines accompagnées de troubles digestifs qui me rendent bien des jours épouvantables.

Car, il faut avoir connu ce mal en cours de crise d'élimination qu'on appelle couramment « crise de foie » avec nausées et vomissements où on n'a rien à vomir, pour comprendre l'état de prostration où vous mènent ces souffrances souvent inconsidérées. Seuls ceux qui les ont subies peuvent comprendre.

J'ai fait plusieurs jeûnes dont un de 28 jours, avec 21 jours de jeûne intégral, 4 jours de diète de fruits et 3 jours de réalimentation. Ce jeûne a été conduit par une méthode différente de celle de M. Mosséri par l'hygiénisme. Elle consistait en des traitements annexes divers et, surtout, en purgations tous les 3 jours.

J'ai eu, comme à chaque fois que je jeûne, la crise de migraine décrite plus haut et, ceci, pendant les 3 premiers jours. Puis, elle revenait tous les 2 jours pour 24 heures et s'apaisait en laissant une douleur sourde, plus légère, dite « en casque ». Et ceci, pendant la durée de la cure entière.

Par la suite, l'état migraineux n'a pas été amélioré.

Ici, chez M. Mosséri, j'ai fait un jeûne intégral de 10 jours seulement avec 6 jours de réalimentation. Je pesais à l'arrivée 57 kg pour 1,74 m. J'ai maigri donc de 6,500 kg.

Je suis venu pour reposer tout l'appareil digestif afin d'espérer reprendre un poids plus près de la normale et améliorer cet état migraineux qui me hante.

J'ai eu, comme à l'habitude, la crise qui a duré 3 jours. Puis, le 4^e jour elle a disparu complètement sans laisser, jusqu'ici, aucune trace !

Il semble donc, nettement, que la méthode douce de M. Mosséri selon l'hygiénisme, sans purge, sans lavement, sans traitements annexes, qui consiste à laisser faire la nature, soit supérieure, sur ce point de vue, à la méthode citée plus haut, fatigante et pénible.

Bien entendu, je souhaite pour M. Mosséri et sa méthode comme pour moi-même que ce succès se poursuive dans la vie courante.

J'ai été très heureux de toutes les choses intéressantes que j'ai apprises ici, pour la conduite d'une vie saine, et j'en remercie M. Mosséri ainsi que pour ses bons soins.

Je pense pouvoir affirmer avec toutes les personnes qui passent dans cette maison installée et dirigée par un pionnier courageux face à la coalition bien connue, que nous sommes dans la bonne voie, c'est-à-dire la seule capable de nous reconduire à une santé améliorée, sans laquelle la vie n'a pas de sens. Santé perdue par l'ignorance, la croyance et le laisser-aller aux solutions faciles !

Pour ceux que le sujet intéresse, je puis certifier que, retournant chaque année en Afrique Noire pour 2 périodes de 2 à 3 mois, je passe ces périodes entièrement sans aucune quinine, ni nivaquine, et ceci, depuis 4 ans. »

P. D.

Ce cas n'est pas unique. Nous avons eu l'occasion de faire jeûner plusieurs personnes qui souffrent de migraine et qui avaient jeûné auparavant sans résultat malgré ou plutôt à cause des purges répétées. Nous donnons une seule purge quand le jeûne dépasse 10 jours. Les purges non seulement fatiguent l'organisme et freinent l'élimination en conséquence, mais elles découpent les intestins de leur flore intestinale précieuse, ce qui permet l'infiltration dans le sang des poisons, déchets, matières putrides, etc., contenus dans les intestins. Normalement, la muqueuse intestinale présente un *barrage* qui résiste à cette infiltration osmotique. Avec des purges répétées, ce barrage est brisé ! Le sang est pollué et le foie surmené pour neutraliser ces poisons. D'où les migraines terribles.

L'inanition, ses symptômes.

Le jeune parachutiste dont il était question quelques pages auparavant, eut vers le 40^e jour la vision double. Il voyait tout en double. Selon Shelton, « bien qu'il ne soit pas rare de voir une amélioration appréciable et durable de la vision se développer pendant le jeûne, en particulier au cours d'un jeûne prolongé, il y a quelques rares cas où la vision s'affaiblit. Carrington cite un cas qu'il considère comme un développement curieux et qui, d'après lui, pourrait ne plus jamais se reproduire. Il y eut perception de deux images au lieu d'une seule. J'ai moi-même vu un tel phénomène se produire dans un

ou deux cas, à la fin d'un très long jeûne. Ce que l'on voit plus souvent, bien que rarement toutefois, est plutôt un tel affaiblissement de la vision que le malade peut à peine voir... il est forcé d'abandonner la lecture et sa vue peut même devenir si faible... Le fait que faiblesse et troubles de la vue disparaissent bientôt après la reprise, et que la vue est meilleure qu'avant le jeûne, montre qu'il n'y a pas lésion des nerfs optiques ou de leur mécanisme. Après la rupture du jeûne, le malade put se passer de ses lunettes... »

Nous avons rencontré plusieurs cas dont la vue baissait au point de ne plus voir qu'une ombre et ne pas reconnaître les personnes présentes. Cela après 40 ou 50 jours de jeûne. Contrairement au Dr Shelton qui nous semble traiter ce sujet avec assez de légèreté, nous considérons ce symptôme comme un symptôme d' inanition, comme une sonnette d'alarme indiquant qu'il faut couper le jeûne. C'est bien le début de l' inanition, l'organe de la vue étant de moins en moins nourri par le sang.

Un autre symptôme visuel que nous avons rencontré souvent aussi, c'est la sensibilité à la lumière du jour au point que le jeûneur préfère porter des lunettes noires dans son lit. Nous considérons aussi ce symptôme comme un signe d' inanition dans lequel les yeux sont de moins en moins nourris par le sang. La rupture du jeûne s'impose sur-le-champ. Nous n'avons rencontré de cas pareils qu'après 40 jours de jeûne environ.

Fatigue, constipation.

« Quand je suis arrivée ici, j'étais assez sceptique sur le jeûne et ses effets. Mais maintenant que je suis à peu près rétablie, je ne regrette qu'une chose, c'est de ne pas avoir jeûné plus longtemps et de ne pas l'avoir fait plus tôt.

Je souffrais d'obésité, d'une grande fatigue physique et morale due à la suralimentation et je prenais aussi des laxatifs depuis quatre ans.

Maintenant, je me sens revivre, je suis légère, je digère très bien en mangeant peu. J'ai arrêté instantanément de me ronger les ongles ce que je faisais depuis l'âge de douze ans.

Je suis décidée à continuer ce mode de vie chez moi et d'y habituer peu à peu mon mari et mes enfants et d'en parler à mon entourage.

Je peux dire enfin que sans cette cure, je n'aurais jamais pu remonter la pente sur laquelle j'étais descendue.

Mme R. F.

74 ans, yeux, estomac, arthrose, sommeil.

« Adepte du naturisme depuis plus de vingt-cinq ans, je vois constamment dans mon entourage beaucoup de personnes abuser de médicaments par suite d'abus de nourriture et de cuissons malsaines : fritures, ragoûts. Pour guérir foie et estomac, elles recherchent toujours le médicament miracle... qui n'existe pas. C'est un véritable cercle vicieux.

Sobre par nature, de constitution moyenne, ayant subi six opérations faciales avec toutes les séquelles que cela comporte, il m'a été permis de

passer allégrement le cap des soixante-dix ans, sans trop de handicaps, sauf arthrose, alors qu'autour de moi, fréquemment il part des « costauds » de 60 à 65 ans à qui on achèterait la santé. La plupart, victimes de la bonne table et de la pharmacie.

Il m'a été donné de pratiquer des jeûnes d'une journée, voire parfois trois jours mais jamais plus longtemps.

Lorsque l'adresse de M. Mosséri m'a été communiquée et avec l'approbation d'un ami docteur homéopathe, ma décision a été prise de venir ici faire une mini-cure.

Arrivée à Rigny le 23 avril, le jeûne a duré 7 jours. Mon impression est celle d'une régénération. Les brûlures d'estomac qui me faisaient souffrir ont disparu. Tension des yeux diminuée. Plus de mouches noires devant les yeux. Bon sommeil. Foie décongestionné. Mes douleurs arthrosiques ne se font plus sentir.

A l'arrivée, ma tension s'élevait à 15 ; mes pulsations 64. Au départ, il n'y a aucun changement. Mon poids est passé de 56,500 kg à 50 kg.

En somme, cette cure m'a été infiniment salutaire. Quand on pense que des gens ne se sentent pas le courage de sauter un repas, s'ils savaient quel bien-être on éprouve après un jeûne, ils comprendraient... mais vondront-ils comprendre ?

On ne peut que remercier les pionniers du jeûne et de l'alimentation saine dont M. Mosséri. Ce témoignage me permet de lui dire un grand merci tant pour cette cure de jeûne qui m'a si bien réussi que pour ses conseils et conférences qui permettent de mener une vie saine sans problèmes.

M. D.

Par précaution et à cause de son âge avancé, cette dame de 74 ans fut mise dès le début sur un jeûne atténué qui consiste en 2 pommes tous les soirs et de l'eau durant la journée. Elle avait tendance à faire des tumeurs un peu partout dans le corps, en plus de ses ennuis énumérés. Après le jeûne, elle n'a eu aucune difficulté à déguster les crudités et les légumes mi-cuits, sans sel ni assaisonnements.

Le tabac.

« Merci Monsieur Mosséri pour cette cure de repos et cette désintoxication tabagique efficace.

Je viendrai sans doute avant la fin de l'année pour un autre petit "décrassage" semestriel. En attendant, vos écrits, que je consulte régulièrement, me gardent des écarts alimentaires que je suis trop souvent tenté de faire.

M. B.

Le jeûne est le moyen le plus radical pour arrêter le tabac. Au bout de 24 heures, on perd l'envie de fumer et l'on n'y pense plus ! Mais quand on arrête de fumer sans jeûner, il faut un effort de volonté surhumain qui dépasse souvent la possibilité des fumeurs qui sont tous esclaves de leur drogue. Au fait, cette drogue n'a-t-elle pas diminué le pouvoir de volonté du sujet ?

Accouchement après jeûne.

Cher Monsieur Mosséri,

Vous savez que nous avons une fille, Anne. Elle pèse 3,400 kg à la naissance pour 48 cm. Le jeûne ne semble pas l'avoir affectée, bien au contraire. Elle est très calme, prend du poids régulièrement en tétant assez peu. Elle a une peau très claire et elle est, au dire du pédiatre de la clinique, très bien proportionnée. Elle pleure juste avant les repas, le reste du temps elle dort d'un sommeil très calme.

C'est donc dans l'immédiat la constatation de l'effet salutaire de l'alimentation et des méthodes hygiénistes.

Si toutes les mamans pouvaient le savoir et le comprendre...

Amicalement.

D.

P. S. : L'accouchement s'est effectué dans des conditions très bonnes. Les douleurs furent bien plus supportables que pour le premier enfant. A 19 h, ma femme était encore debout. A 19 h 30, Anne était née !

Ce fut vraiment douloureux durant 10 minutes (un peu de tétanie dans les bras). Il faut dire que le « travail » a commencé aux environs de 17 h (mal **au** ventre). Nous arrivions à la maternité vers 18 h 30. Les suites de l'accouchement, dans le même style... Remise en place très rapide de l'utérus. Cicatrisation très rapide. Montée du lait abondante.

Régime : Légumes verts, fromage ou très peu de blé germé. Noix.

Beaucoup de salade verte.

Je n'ai pas eu le temps de faire photocopier un exemplaire du menu de la maternité, mais croyez-moi c'est démentiel.

Un exemple que j'ai retenu :

Midi : charcuterie, viande, légumes, tarte, fruits !

Huit jours de ce régime et on peut s'imaginer le résultat... »

Notre commentaire : Il est évident que le poids de ce bébé est trop élevé. Shelton limite le poids normal d'un bébé hygiéniste à 2,500 kg mais jamais plus de 3 kg. Les animaux naissent avec la peau sur les os et prennent rapidement du poids. Par contre, les bébés qui naissent trop gros perdent du poids pour commencer.

Les drogués aux tranquillisants et aux somnifères.

« Soignez-vous les dépressions nerveuses ? », me demanda une demoiselle au téléphone. « Ma mère voudrait venir faire une cure chez vous. » C'est d'accord. La fille ne dévoila à sa mère qu'il s'agissait d'une cure de jeûne qu'à son arrivée chez nous. De plus, elle ne nous dévoila qu'elle venait de sortir d'une maison psychiatrique qu'à son arrivée aussi. Cela signifie que la mère était droguée (somnifères et tranquillisants) juste la veille de son arrivée.

Elle commença son jeûne et nous appréhendions les crises nerveuses propres au sevrage brutal des calmants divers qu'elle prenait tous les jours.

Elle dormit un peu la première nuit, mais le deuxième jour au matin elle commença à gémir à très haute voix sans arrêt, elle criait. Dépression nerveuse, maux de tête, angoisses, voilà ce dont elle souffrait. Les nerfs étaient dans un état de tension considérable.

La crise se calma au bout d'une ou deux heures, mais elle recommença le soir plus fort que jamais. Nous téléphonâmes à sa fille qui se décida à lui tenir compagnie jour et nuit. Mais malheureusement, nous ne pouvions pas sacrifier une quinzaine de jeûneurs qui se trouvaient dans notre établissement, ni leur demander de supporter des cris violents sans arrêt jour et nuit.

Nous fûmes donc obligés de la renvoyer à 20 heures, sinon nous serions dans l'obligation de téléphoner à une ambulance pour l'amener à un hôpital. La fille refusa l'ambulance en disant : « On ne va pas tout recommencer. » C'est parfait. La fille désirait que sa mère se désintoxique de ces drogues en la sevrant et dans les diverses cliniques, on aurait sûrement continué à la droguer sans relâche. Elle aurait donc **dû l'amener à son domicile et la supporter** plusieurs jours en la surveillant pour attendre que sa désintoxication prenne fin. Mais elle n'eut sûrement pas le courage de cette solution et l'amena de nouveau à l'hôpital. Là, elle fut droguée à nouveau. La nuit elle **tenta de se suicider en se jetant par la fenêtre du** premier étage. Elle criait toute la nuit. « C'est du cinéma » j'entendis dire. Elle fut donc transférée au rez-de-chaussée, puis renvoyée à une autre clinique spécialisée dans les cas mentaux.

Les maisons de jeunes hygiénistes ne peuvent pas accueillir ce genre de malades, car il faut des infirmières spécialisées et musclées qui se relayent sans relâche jour et nuit pour surveiller ces malades. Quand elle était chez nous elle disait : « Enlevez ce couteau, car il me donne des idées noires. » Les fenêtres doivent comporter des grillages. Aucun ustensile tranchant ne doit être à la portée de ces malades. La camisole de force doit être utilisée.

Nous n'avons pas le courage de renvoyer des curistes dès leur arrivée, alors qu'ils se présentent normalement, cachant un peu ou ne disant pas un mot de leurs crises passées. Il faut exiger qu'ils arrêtent les drogues plusieurs semaines avant leur jeûne.

A notre connaissance, les cliniques de désintoxication pour alcooliques et drogués (hachich, opium, L. S. D., etc.) **ne** prennent pas les drogués par tranquillisants et par somnifères. Les médecins n'envoient pas ce genre de drogués dans ces cliniques. Et pourquoi ne les enverraient-ils pas pour se désintoxiquer ? Simplement parce que les médecins sont bien eux-mêmes à l'origine de cette accoutumance damnée, par les prescriptions qu'ils délivrent à tour de bras. Les médecins sont donc les premiers responsables de ce nouveau genre de drogués. Car si le patient réclame un calmant, le médecin qui est son guide ne devrait pas céder aux exhortations d'un malade qui ne voit pas très loin. Mais le médecin, lui, sait les résultats ultimes de ses prescriptions maudites.

Faut-il sevrer un tel malade brusquement de ces drogues ou bien progressivement ? Brusquement, il faut avoir un endroit isolé pour ne pas amener l'entourage, il faut le surveiller jour et nuit, il faut être plusieurs pour assurer un tel travail qui peut durer plusieurs jours. Si on opte pour un sevrage progressif, on risque l'échec et la continuation de la drogue et de

l'accoutumance. Est-ce qu'on demande aux alcooliques d'arrêter progressivement l'alcool ?

Bref, quand ces sujets drogués commencent un jeûne, il faut veiller à ce qu'ils ne maigrissent pas trop, car le manque de corps gras peut provoquer chez eux des crises mentales violentes. Donc, ceux qui sont très maigres dès le début ne supporteront pas 3 jours de jeûne, alors que d'autres plus gros peuvent jeûner 20 ou 30 jours avant de manifester des crises violentes qu'il est toujours préférable d'éviter.

Prostate et polyarthrite (blocage).

Il avait 57 ans, habitant Toulouse. Fit un séjour dans une maison naturopathique dirigée par un médecin. Celui-ci diagnostiqua un cancer de la prostate et refusa de le faire jeûner. Il séjourna quand même 30 jours dans cette maison mais sans jeûner.

L'année suivante, il nous adressa une demande d'admission en vue d'un jeûne surveillé, rédigée comme suit :

« Cher Monsieur,

Etant assez sérieusement atteint par la maladie et persuadé que seul le jeûne serait efficace, je vous adresse cette lettre pour vous exposer mon cas de la façon la plus complète, tout en m'efforçant de le faire le plus brièvement possible.

J'ai d'ailleurs effectué dans un proche passé, à l'occasion d'une grippe, un jeûne court de 4 jours qui ne m'a causé aucun problème et m'a permis d'entrevoir les bienfaits de cette méthode.

J'ai 57 ans (âge légal), car sous un autre angle, et bien dans l'esprit de l'hygiénisme, je me sentirai toujours très jeune. (Il avait l'air d'avoir 67 ans ! A. M.)

Du point de vue physique, voici des indications me semblant utiles : depuis quelques années, j'ai entrepris d'effectuer des courses en montagne (grande source de joie compensatrice de beaucoup de soucis). Il y a un an je gravissais le pic Aneto (point culminant des Pyrénées) et bivouaquais sans abri à 3 200 m sur un site glaciaire. Résistance générale et poumons sont donc je pense satisfaisants.

Plus récemment, à Pâques, je fis une course aux raquettes de 700 m de dénivelé en pleine neige avec des pentes finales de 50-60°, mais j'arrivais, cette fois, au sommet de la limite de mes forces. Cela fut-il le facteur déclenchant de mes ennuis de santé actuels ?

Cependant, comme par le passé, je ne ressentis les jours suivants aucun dommage apparent de cette dure journée.

Ce n'est que plusieurs semaines plus tard, en mai dernier, qu'à la suite d'un long et pénible travail sous ma voiture, représentant de longues heures et des jours couchés sur le dos, que peu à peu, et l'un après l'autre, se manifestaient les maux dont je souffre depuis ce moment, soit depuis 3 mois environ :

D'abord douleurs lombaires (celles-ci s'étant déjà manifestées depuis plusieurs années mais sans gravité). Extension de ces douleurs aux deux

cuisses et aux deux hanches. Ensuite douleurs des vertèbres cervicales et torticolis. Enfin, le mal dans sa dernière phase atteignit les deux épaules dont la mobilité est restée très réduite depuis cette période. Les avant-bras, les mains ainsi que les jambes et les pieds ne sont pas atteints, ce qui me permet de me déplacer lentement ainsi que d'effectuer les gestes courants n'exigeant pas de larges extensions des bras.

Contrairement aux cuisses dont la musculature n'a que légèrement diminué de volume, les épaules et les bras (biceps, deltoïdes, pectoraux) et muscles dorsaux ont considérablement fondu. Ce qui est probablement la cause de la perte de poids enregistrée depuis le début : 8 kg.

J'ai depuis toujours désapprouvé les méthodes médicales et depuis une dizaine d'années j'ai adopté la discipline végétarienne qui, sur le plan spirituel et sanitaire me semblait bonne. J'ai soigné à cette époque une hydarthrose du genou (accidentelle toutefois, ce genou ayant été blessé dans le passé). Il se rétablit bien.

C'est cependant avec un grand intérêt que je me penche aujourd'hui sur les principes hygiénistes. D'autant plus que moi-même j'ai exprimé à chaque occasion ma conviction qu'aucun médicament ni remède, même naturel, ne détient le pouvoir de guérir — et je n'ai jusqu'à présent utilisé de moyens naturels qu'en supposant que leur action faciliterait le travail de rénovation de l'organisme.

Je me suis donc confié en juin-juillet à une clinique naturopathique où une médication composée de remèdes homéopathiques d'oligo-éléments et de Sérocytôle m'a été prescrite ainsi que diathermie et application de boues (absolument inutiles. A. M.). Mon état ne s'est pas amélioré, ayant de plus quelques difficultés urinaires (prostate estimée assez grosse au toucher rectal). Le médecin m'a dit, avant mon départ, qu'il craignait une tumeur maligne à cet organe ! En conséquence il ajouta à mes traitements des hormones. (Tous les médecins qui dirigent des cliniques naturopathiques de jeûne prescrivent de temps à autre des médicaments. On ne peut s'attendre à rien de sérieux de la part d'un médecin qui ne peut sûrement pas comprendre l'hygiénisme. A. M.)

Mon poids est de 53 kg. Vitesse de sédimentation élevée. Un autre médecin m'a prescrit de la cortisone pour cette polyarthrite, mais bien informé des méfaits de ce médicament, je n'y touchai pas.

Je subis actuellement des séances de kinésithérapie qui ne semblent guère améliorer ma situation. (Elles sont plutôt nocives car la nature demande le repos des articulations affectées et non leur fatigue. Les massages aussi sont inutiles. A. M.)

Quant aux causes peut-être s'agit-il plus d'une toxémie provoquée par un long surmenage et manque de sommeil et par de graves soucis que par mes erreurs alimentaires ou autres. (La cause principale c'est bien le pain et les céréales. A. M.)

Néanmoins, les douleurs sont toujours là, les bras toujours bloqués et je suis de plus en plus persuadé que les artifices médicamenteux ne sont pas la solution et que le jeûne serait probablement le moyen supérieur qui me permettrait de sortir de cette impasse. J'ai 1,72 m.

B. F.

Ce monsieur jeûna sous notre surveillance 30 jours sans histoire. Son cancer n'en était pas un. Les symptômes prostatiques disparurent. Le blocage des membres s'améliora de 50 %. Un deuxième jeûne sera nécessaire pour terminer la désintoxication et obtenir le rétablissement total. Nous savions dès le début qu'il n'avait pas de cancer, car rien dans son passé ne pouvait l'indiquer. C'est pour cela que nous l'avions accepté. Sinon, un jeûne n'aurait eu aucun effet et aurait peut-être aggravé son état.

Cancer de la peau.

Une lésion apparut dans la tempe de ce cas il y a plusieurs mois. Une biopsie fut effectuée et le cancer de la peau fut confirmé. Selon le sujet, ce cancer serait causé par le pétrole qu'il transportait dans son camion toute l'année. Mais nous pensions plutôt que la cause résidait dans les 100 g de noix qu'il mangeait tous les jours selon les indications de Shelton.

Un jeûne de 18 jours fut entrepris sans résultat. Un 2^o jeûne de 27 jours fut suivi 6 mois plus tard. Les suintements de pus s'arrêtèrent, « ça ne tirait plus », la lésion se cicatrisa presque totalement. Le cancer c'est toujours une infection et l'infection est toujours causée par les protides. Ces derniers furent donc supprimés de son menu.

Maigreur et fatigue.

J'ai 24 ans et je suis venu pour de la maigreur et de la fatigue. En 1975, à la suite d'une mauvaise angine, soignée par les antibiotiques, et de plusieurs fatigues successives (stages, déplacements), j'avais perdu 7 kg, mon poids d'origine étant depuis longtemps 63 kg pour 1,76 m. Je décidai alors de venir à l'hygiénisme, suivant l'exemple récent d'un camarade qui me faisait part de ses idées. Malgré cela, je continuais à perdre du poids, affecté par des soucis professionnels et les conditions de vie à Paris, et surtout j'étais devenu maniaque de ma façon de manger. Après avoir tout essayé, y compris la musculation, je me décidai à venir jeûner chez M. Mosséri.

J'arrive le 19 juin 1976 avec 49 kg. Je jeûne 9 jours et perds 5,7 kg. Je me réalimente 4 jours pendant lesquels mon poids reste le même. La reprise se fera lentement. Je n'ai ressenti pratiquement aucun malaise, si ce n'est quelques gaz certains matins et des douleurs dans le dos, dues à ma maigreur. J'ai peu éliminé, mes forces ont faibli durant le jeûne, mais ont augmenté rapidement pendant la reprise, surtout le premier jour.

A la fin de mon séjour, je m'aperçois vraiment des bienfaits du jeûne : je me sens gai, détendu, mon goût et mon odorat se sont renouvelés, mes idées sont devenues claires et je digère parfaitement. De plus, je suis ravi d'avoir découvert la véritable alimentation hygiéniste et je vais essayer de la conserver longtemps.

Merci à M. Mosséri pour ses soins et son enseignement.

Rigny, le 1-7-76,
J. M. S., Vanves

Foie affecté, ulcère et eczéma.

Je suis arrivé ici atteint de deux affections : hépatite chronique active et ulcère du bulbe, traités sans succès successivement à Alger et à Paris (Beaujon et Cochin).

Le dernier bilan (15 juin 1976 à Cochin) a même révélé la présence d'un état de précirrhose.

Après un jeûne de 35 jours, je sens mon ulcère complètement disparu et chose absolument incroyable, dès que ma crise d'élimination a débuté (vers le 15^e jour), j'ai senti nettement mon foie revivre. Sensible d'abord, congestionné ensuite et enfin retour au volume normal.

M. Mosséri m'avait bien dit à mon arrivée : il vous faut 5 à 6 semaines de jeûne.

J'avais un eczéma de la verge qui traînait depuis 3 mois ; il a disparu au bout du 5^e jour de jeûne.

Je tiens, pour terminer, à exprimer à M. Mosséri ma reconnaissance pour les conseils extrêmement judicieux et avisés qu'il m'a prodigués et en même temps mon admiration et mon profond respect pour son attitude courageuse à défendre une idée, qui, j'en suis persuadé, va faire très rapidement son chemin. C'est un pionnier et comme tous les pionniers, un grand homme.

Rigny-la-Nonneuse, le 19 août 1976

B. M., adjoint médical de Santé publique
Fouka (Algérie)

Fibrome et myopie.

Je suis arrivée auprès de M. Mosséri complètement ignorante de la vie hygiéniste. Ayant pris connaissance par hasard de l'existence de cet hôtel et des résultats obtenus par le jeûne, je me suis décidée très vite.

Je devais être opérée en septembre d'un fibrome sans doute vieux et qui provoquait des pertes blanches en quantité énorme. Sceptique, je choisis cependant d'essayer le jeûne.

Diagnostic du médecin gynécologue à mon arrivée : utérus très dur, fibrome de la taille d'une orange.

Diagnostic après 12 jours de jeûne et 3 jours de reprise alimentaire : utérus souple, tout à fait normal, fibrome réduit à la grosseur d'une cerise !

Parallèlement, les yeux sont très malades. Le fond de l'oeil est détruit. Absence totale de bâtonnets, myopie et visibilité nocturne totalement nulle. Actuellement, j'ai repris 2/10 à chaque oeil... le reste viendra peut-être si je m'astreins à un plus long jeûne. Qui sait ?

Je saurai au fil des jours si d'autres surprises m'attendent, entre autre à propos d'une constipation chronique.

Je remercie vivement M. Mosséri pour son aide et ses conseils et je le félicite d'avoir le courage de se battre seul contre tous. Un pionnier est toujours un solitaire. Pour les autres, il vit en marge. Il faut être terriblement solide pour faire front.

Mme Th. P., Paris-III^e.

Sinusite grave, ulcères des yeux, herpès de la cornée.

Je suis venue chez M. Mosséri le 16 août 1976. J'ai jeûné 14 jours. J'ai 53 ans.

Je souffrais depuis toujours de sinusite grave. L'écoulement de pus se faisait le plus souvent par les yeux, déterminant un ulcère, puis de nombreux herpès de la cornée.

D'autre part, ma digestion était très mauvaise. Il y a 16 ans, je ne pouvais plus rien manger et j'étais toujours fatiguée. J'avais alors cherché un régime qui puisse me convenir. De nombreux essais « Vie claire », « Macrobiotique » avaient été des demi-échecs. A force d'éliminer les repas qui m'apportaient des ennuis et les aliments que je ne digérais pas du tout, je m'étais approchée des principes hygiénistes sans les connaître, sauf en ce qui concerne le jeûne complet que je considérais comme indispensable pour suppléer au manque de protéines.

Pendant ces 14 jours de jeûne, j'ai perdu 9,5 kg. Au 5^e jour, le nettoyage des sinus s'est produit. Il était facile de percevoir toutes les régions nettoyées, ce qui m'indiqua très nettement l'étendue des dégâts. Le pus évacué fut noirâtre, puis plusieurs jours plus tard, jaune. Ensuite, l'écoulement se tarit et les douleurs de la tête disparaissent.

Quant à mes ennuis digestifs, la cause réelle en est apparue très claire le 6^e jour dans la nuit. Des douleurs très violentes dans la nuque furent suivies de légères douleurs au foie puis d'un flot de bile qui n'est pas réellement terminé au 6^e jour de la reprise alimentaire. Pendant tout ce temps, j'ai eu dans la bouche un goût douceâtre, parfois alcoolisé.

A côté de ces 3 événements importants, j'ai retrouvé une cystite vieille de 33 ans : une petite brûlure, une évacuation de membranes (l'ancienne cicatrice sans doute), puis ce fût fini. A quelques heures de là, douleur au rein correspondant puis chaleur, puis frais. La cystite était liquidée.

Un sérieux nettoyage fut fait le long des vertèbres, en particulier au niveau d'une scoliose lombaire vieille de 10 ans et parfaitement corrigée en apparence...

Je considère comme très positifs les résultats obtenus (intervention chirurgicale évitée au niveau des sinus).

J'espère également qu'un régime assez sévère me permettra d'améliorer définitivement l'état de mon foie et l'état général bien sûr.

Le 3 septembre 1976.

Mlle G.

Ulcère.

« Connaissant "l'hygiénisme" depuis 10 ans, il m'a fallu la douleur d'un ulcère pour venir jeûner 20 jours et me rendre compte du délabrement dans lequel je m'étais petit à petit plongé insidieusement.

J'ai ainsi, au cours de ces 20 jours, qui sont à mon avis bien insuffisants, plus la reprise, fait un nettoyage de toute la saleté que je cultivais en moi.

Et c'est dans le but de reprendre le "tout cru" que je repars, avec persévérance, petit à petit

Mes douleurs ont disparu.

Mon humble merci à M. Mosséri qui nous paraît sévère, mais qui est là, malgré vents et marées. »

Le 10 septembre 1976.

R. S., 33 ans.

P. S. : Le mot « hygiénisme » est sous guillemets, car son régime était comme celui de tout le monde malgré ses connaissances hygiénistes !

L'opinion d'une Infirmière suisse.

Lausanne, le 10-9-76

« Cher Monsieur,

Je vous écris pour vous dire combien mon stage à Rigny-la-Nonneuse m'a été bénéfique, à plusieurs points de vue.

Tout d'abord sur le plan santé ... j'ai la chance de n'avoir jamais eu de graves problèmes, mais depuis cet été, je me sens encore mieux dans ma peau. Autre signe important : je n'ai plus de règles depuis 3 mois ! Actuellement, j'essaie de continuer à m'alimenter de manière hygiéniste, mais je me heurte souvent au facteur social... Je mange souvent aussi un peu de céréales et de fromage, mais la plupart du temps je me délecte de fruits et de légumes crus !

J'ai donc assisté au Congrès de médecine naturelle, et maintenant je comprends mieux votre position par rapport à cette dernière. La plupart des orateurs continuaient effectivement à utiliser les mêmes schémas que la médecine traditionnelle, à la seule différence qu'ils offraient des moyens moins agressifs pour pallier les symptômes ... rares étaient les cas où il y avait remise en question, recherche des causes réelles. Cependant, il me semble qu'une médecine naturelle honnête pourrait être une étape vers l'hygiénisme, par exemple, pour les gens n'ayant pas encore atteint un niveau de conscience suffisant pour comprendre, intégrer et vivre l'hygiénisme ?

Je vais partir aux Etats-Unis à la fin de l'année, où je compte continuer ma recherche. Recevez, Monsieur, mes meilleures salutations. »

M. Z.

Arthrose, sinusite.

« Depuis janvier 1975, à la suite d'une chute, je souffrais de la colonne vertébrale. Lorsque j'étais fatiguée, mon dos prenait une position voûtée.

A l'observation des radiographies, le kinésithérapeute parla d'arthrose. Une série de 20 massages ne donna aucun résultat satisfaisant.

Un professeur de yoga me remit en place plusieurs vertèbres et me conseilla d'étudier le problème de l'alimentation. Je suis allée à la librairie « Le Courrier du Livre », 21, rue de Seine, Paris-6", pour me procurer le livre sur les *Combinaisons alimentaires et votre santé*, par Herbert M. Shelton.

En consultant différents ouvrages hygiénistes, je fus attirée par le livre de M. Mosséri, *La santé par la nourriture*. J'ai entrepris l'étude de cet impor-

tant ouvrage sur l'alimentation. J'ai réussi à supprimer de mes repas : la viande, le poisson, le café. Un ami me conseilla de prendre part à des conférences de naturopathie où je pris conscience de la nécessité du jeûne pour retrouver la santé.

L'ouvrage de Herbert M. Shelton sur le jeûne renforça ma résolution de jeûner. Mais j'ignorais que M. Mosséri dirigeait une maison de l'hygiène naturelle à Rigny-la-Nonneuse (Aube), 10290, Marcilly-le-Hayer, où nous pouvions jeûner et recevoir un enseignement hygiéniste. Je l'ai appris en feuilletant un recueil d'adresses.

Je pouvais enfin mettre mon projet à exécution. Je décidai de consacrer mes vacances 1976 à me soigner efficacement.

J'ai fait un jeûne de 21 jours, du 30 août au 19 septembre, plus 6 jours de réalimentation. Je n'avais aucune appréhension. Je commençais le jeûne en confiance. Dans la nuit du 10^e jour de jeûne, je me réveillai : tout mon corps travaillait intensément. Je me rendormis et je me mis à rêver : "Je me trouvais dans un grand hall de gare où de nombreuses personnes armées de seaux et lave-pont nettoyaient à grande eau." Quelle analogie avec le grand nettoyage du corps qui commençait !

Le lendemain matin, je respirais très profondément, un grand calme se produisait en moi. En me nettoyant les narines, je fus stupéfaite par des amas de pus séché qui s'étaient libérés du sinus gauche.

Jusqu'au 11^e jour de jeûne, j'étais très en forme, l'élimination se produisait lentement. A partir du 13^e jour, le foie réagit, j'eus la nausée mais je n'arrivais pas à vomir, ce qui me fatigua beaucoup. De grandes plaques brunes me sont apparues sur le front (ne pas s'inquiéter, elles disparaissent par la suite). J'avais très soif et je buvais de l'eau en grande quantité bien qu'elle me parût mauvaise. Le 18^e jour, je pris un peu d'eau citronnée et je me sentis soulagée. Etant limitée par le temps, j'avais décidé d'une façon arbitraire de jeûner 21 jours. Pendant ces 21 jours de jeûne, je n'avais pas faim et aucune nourriture ne me tentait.

J'ai perdu 9 kg durant le jeûne (47 kg au départ, 38 kg à la fin du jeûne). Les causeries du soir, l'ambiance sympathique étaient d'un grand réconfort dans les moments de fatigue.

J'ai fait 6 jours de réalimentation après le jeûne. Le goût s'est beaucoup affiné et j'ai pu apprendre à me nourrir sainement.

Ce jeûne a été pour moi très bénéfique. Ma colonne vertébrale se tient droite et j'en éprouve un profond bien-être général.

Je remercie avec beaucoup de reconnaissance M. Mosséri qui, malgré les nombreuses difficultés rencontrées, mène un combat solitaire et acharné pour soulager des malades qui ne croyaient plus en la guérison. »

A Rigny-la-Nonneuse, le 26 septembre 1976.

L. B.

Quand on reçoit un coup sur un sein ou qu'on fasse une chute, l'endroit touché est le siège d'une tumeur bénigne ou d'accumulation de cristaux arthritiques. Ce n'est pas le coup, ni la chute qui en sont la cause car si le sujet n'est pas toxémique aucune affection ne se développe. La cause, c'est la toxémie. Les radiographies ne sont d'aucune utilité. Les massages de même.

Il faut éliminer la cause. Les remises en place des vertèbres supposent qu'elles ont été déplacées, ce qui n'est presque jamais le cas.

Dépression, insomnie.

A 47 ans, elle souffrait de dépressions nerveuses, d'insomnies et se droguait pour dormir et se calmer avec des tranquillisants, des somnifères, des sédatifs. Elle fit une tentative de suicide et fit un séjour dans un hôpital psychiatrique.

Son fils l'amena chez nous pour faire une cure. Les premiers jours elle eut peur de mourir de faim et elle fut alimentée par conséquent en attendant qu'elle eût confiance en voyant les autres curistes jeûner. D'ailleurs, nous demandâmes à son fils de séjourner avec elle de crainte qu'elle fit de violentes crises d'élimination comme nous l'attendions. En effet, l'arrêt des tranquillisants provoque souvent des crises violentes d'élimination qu'il vaut mieux atténuer en atténuant le jeûne pour commencer. Elle arrêta les médicaments brusquement chez nous et s'alimenta de façon hygiéniste durant 3 jours. Ensuite, elle jeûna 18 jours et décida de couper le jeûne pour rentrer.

Durant ce jeûne, elle se sentit à merveille et fit contre notre avis de longues marches sans ennui. Sa langue était blanche comme la neige et amère en plus, ce qui dénote l'étendue de son intoxication organique.

La crise attendue au début se déclara à la rupture du jeûne : nausée, incapacité de marcher, de lire son courrier, impossibilité d'écrire quoi que ce soit, sa vue était perturbée de sorte que ses yeux louchaient, elle ne voyait que peu et d'un seul oeil à la fois. Une boule la gênait à la gorge et un noeud à la poitrine.

En dépit de tous ces symptômes, son jeûne fut coupé très progressivement avec 50 g de tomate, trois fois par jour : midi, 15 heures et 18 heures. Au 10^e jour, elle se lève un peu dans sa chambre et parle un peu mieux, ce qu'elle ne pouvait pas avant. Les nausées disparaissent et son appétit réapparaît. Elle reprend son sourire coutumier et l'espoir renaît dans son cœur après 30 ans de souffrances, de drogues et de misères physiques.

Si cette dame avait jeûné chez elle sans surveillance compétente ou qu'elle ait jeûné sous une surveillance peu compétente, les crises qu'elle a eues auraient effrayé n'importe qui dans son entourage et on aurait vite appelé un médecin en consultation. Ce dernier, sans aucune expérience dans le jeûne, l'aurait rapidement hospitalisée avec les conséquences graves que l'on sait. Quand les crises prennent une tournure aussi grave que celles que nous avons décrites pour cette dame, il faut un surveillant avec une très longue expérience. En effet, cette dame avait perdu partiellement durant ces crises la vue, la parole, la force de se tenir debout. Actuellement, elle reprend peu à peu toutes ses facultés.

... et je porte un sac de ciment.

A 50 ans, il paraissait comme s'il en avait 80 avec sa très longue barbe blanc-roux, ses innombrables rides, son air fatigué et son regard las. Les

luttres l'avaient usé prématurément. En effet, ce monsieur suisse était un instituteur révolté contre les méthodes courantes d'éducation et d'enseignement. Il abandonna ainsi son métier et partit en Amérique vivre de rien. Il revint plusieurs années après vivre en France en autarcie. Il acheta dans le Midi un petit terrain sans valeur et y bâtit de ses propres mains, peu à peu, une maison pour y loger sa famille nombreuse. Le terrain fut cultivé et il se nourrissait des produits de la terre sans rien acheter ou presque. Même ses habits, il les tissait lui-même. Il était opposé à tout ce qui provenait de la civilisation, le luxe, le modernisme... Ses enfants n'allaient pas à l'école, mais c'est lui qui les instruisait. Souvent il recevait la visite des représentants de l'Etat venus pour contrôler le déroulement de l'instruction des petits. Et si l'un d'eux tombait malade, l'Etat risquait de lui soutirer sa garde à moins qu'il n'accepte de le soumettre aux vaccins, et aux traitements médicaux classiques... Bref, il vivait sur ses nerfs et s'usait vite. Rien d'étonnant qu'il avait un ulcère et qu'il avait vieilli avant l'âge.

« Je suis vieux, disait-il, maintenant mes enfants prendrons la relève. »

Il vint donc dans notre maison et y jeûna jusqu'au retour de la faim. durant 30 jours. Plusieurs mois plus tard, il nous écrivit cette lettre merveilleuse :

Cratoule, le 2 septembre 1974

« Monsieur,

Voilà bientôt un an que j'ai quitté Rigny où j'ai jeûné sous votre surveillance durant 30 jours. Les raisins mûrissent. L'automne arrive. Ce me fait penser aux jours préparatifs pour le jeûne.

Depuis mon retour je vais bien. Les forces revenaient très lentement. J'étais souvent étonné de ne pouvoir faire certains travaux. Toutefois, avec le printemps les forces sont revenues et cet été je portais un sac de ciment comme un jeune homme.

Deux à quatre mois après le jeûne, c'était assez difficile de ne pas prendre de mauvaises habitudes concernant la nourriture. En effet, j'avais envie de manger tout ce qui est mauvais pour la santé. Maintenant, ça va très bien. Pour remplacer le pain, nous mangeons des céréales germées, blé, orge, avoine et seigle. ...

Malgré que nous avons souvent des idées contradictoires, j'ai beaucoup appris chez vous et surtout d'avoir le courage de jeûner si on ne se sent pas bien. Je vous en remercie. ... »

« Ce printemps, voilà ce qui est arrivé : le garçon de 14 ans de notre amie qui vit avec nous avait de la fièvre. Il s'arrêtait de manger 3 jours et allait mieux. Mais dès qu'il commençait à manger, la fièvre revenait. Et cela durant 10 jours. A ce moment, j'ai ordonné qu'il devait jeûner. Le garçon était tout à fait d'accord. Il a donc jeûné durant 15 jours avec la fièvre et 2 jours sans fièvre. Les 3 ou 4 derniers jours de son jeûne, il commençait d'être heureux, demandait du papier pour dessiner. Il se levait et se promenait dans la chambre et demandait si on pouvait lui donner un petit travail. Quand il reprit la nourriture, il regardait les fruits et disait souvent : "Que c'est beau, que c'est joli", avant de les manger. Je n'ai jamais vu un enfant si heureux. Il a repris ainsi toutes ses forces et peut travailler comme avant. Mais une petite histoire

s'est passée à son sujet. En effet, quand il avait assez de force, il s'en allait jouer dans le jardin, mais il était maigre ! Un jour, la police arrive pour des contrôles et les gendarmes ont parlé avec le garçon. Tout de suite, ils sont allés chez le maire pour lui dire qu'à Cratoule, il y avait un garçon très faible. Le maire a envoyé l'assistante sociale dès le lendemain. Celle-ci a fait venir un médecin de suite. Nous lui avons dit que le garçon était guéri et que nous n'avions pas besoin de médecin... Le médecin disait que le garçon avait probablement la fièvre de Malte.

Deux de nos filles ont aussi fait de la fièvre. L'une a jeûné 10 jours et l'autre 7 jours. Celle qui a jeûné 10 jours va très bien et l'autre a de temps à autre mal à l'oreille. Peut-être n'est-elle pas tout à fait guérie. La mère du garçon dont il a été question plus haut dans cette lettre a fait aussi une fièvre et a jeûné 12 jours. Au début elle allait bien mais maintenant elle a mal au dos, des fois aux bras, aux mains et dans les jambes. Nous n'avons pas fait analysé le sang. Il semble qu'il faudrait un jeûne plus long chez les adultes que pour les enfants.

Et c'est ainsi que l'on danse...

En vous souhaitant à vous et votre maison tout le bien, recevez, Monsieur Mosséri, mes salutations les meilleures. »

S. L.

Les adultes ont passé plus d'années à s'intoxiquer que les enfants et ont donc besoin souvent d'un jeûne plus long que ceux-ci. Mais les enfants jeûnent avec plus de facilité que les adultes car ils ont plus de réserves essentielles.

De plus, il n'est pas normal que plusieurs membres d'une même famille aient si souvent des fièvres. Cela provient sûrement des noix différentes que nous conseillons d'abandonner.

Enfin, il est toujours risqué de faire jeûner un enfant à la maison car on risque que les autorités vous en retirent la garde. Dans une maison hygiéniste, le médecin attaché fait éviter cette possibilité désagréable et dangereuse. Même le fait d'élever un enfant par un régime simplement végétarien a déjà valu à un père ou à une mère végétariens de se voir retirer la garde de l'enfant en faveur du parent non végétarien par le juge. La leçon à tirer est qu'il faut user de beaucoup de discrétion sinon d'astuces pour éviter de tels ennuis.

Dépression nerveuse.

Samedi 20 octobre 1976

Monsieur A. Mosséri
10290 Rigny-la-Nonneuse (Aube)

« Cher Monsieur Mosséri,

J'ai souffert horriblement et moralement de « dépression nerveuse » et ce depuis 13 années — avec des hauts et des bas — des séjours en cliniques psychiatriques, suivis de retour à la vie normale puis de rechutes. En somme un vrai cycle infernal qui me semblait ne devoir jamais se terminer.

Bien sûr j'ai eu des tas d'ennuis : je suis seule avec un petit Pierre de 8 ans lequel est sourd, — je me suis mariée, puis ai divorcé — je suis malentendante. A la fin, un rien était pour moi cause de dépression.

Il y a deux ans, je suis venue ici pour un jeûne de 23 jours. J'ai été émerveillée du résultat. Je revivais enfin !

Mais à cette époque et, rétrospectivement, je m'aperçois que je n'étais alors pas mûre pour l'hygiénisme. A cette époque, je pensais qu'un changement de vie était plus important que tout ce que j'avais appris par l'hygiénisme.

Après ce jeûne, je quittais ma famille pour aller vivre seule avec mon fils dans une autre ville. Je pensais ne plus jamais être dépressive.

Et puis, je repris petit à petit mes habitudes alimentaires anciennes : beaucoup de thé, — de café, — de lait, — de fromage. De plus, je ne savais pas me reposer. Je me suis beaucoup surmenée (veillées très tardives).

En février dernier, j'ai subi une intervention chirurgicale de l'oreille et alors rechuté dans les dépressions nerveuses.

Je n'ai alors voulu prendre aucun tranquillisant, mais j'ai accepté quelques remontants !

Or il y a 2 mois que je suis ici à Rigny et je ne me reconnais pas ! J'ai jeûné 30 jours, puis demi-jeûne une semaine. Ce n'est qu'au bout de 40 jours — et non vers le 20e jour comme en 1974 — que j'ai ressenti un mieux-être.

J'ai beaucoup appris et lu. J'ai dû faire parfois de gros efforts pour accepter les principes hygiénistes car je suis infirmière. Je pars et je vais redécouvrir la vie.

Je me dis que je dois faire très attention à moi au point de vue alimentaire surtout pour éviter les aliments azotés, puis encore au point de vue repos. J'ai réussi à apprendre à me reposer. Je suis bien décidée à passer outre les tentations.

Bien sûr, j'aimerais amener tous ceux que j'aime à l'hygiénisme... et ce par mon exemple de bonne santé et de joie de vivre. »

Gisèle B., 33 ans
73470 Novalaise-le-Lac.

Artérite.

Rigny-la-Nonneuse, le 19-11-76
(Aube)

« J'ai fait une cure de jeûne du 3 au 20 novembre et j'en suis très satisfaite. Je souffrais énormément de la jambe gauche (artérite) et maintenant elle ne me fait plus souffrir du tout. Par ailleurs, je me sens beaucoup mieux, il me semble vraiment avoir rajeuni intérieurement. J'ai aussi beaucoup appris de choses d'un intérêt vital pour la santé. C'est vraiment une expérience très enrichissante que j'ai faite ici.

Je remercie très sincèrement, Monsieur Mosséri de ses soins dévoués et expérimentés. »

Madame N., Institutrice honoraire,
Montmeyran 26120.

Le jeûne n'est pas toujours la solution.

Certains arrivent chez nous très maigres et n'ont pas assez de réserves pour jeûner longtemps. Un jour ou deux ou trois, peut-être une semaine de jeûne suffiront selon le cas. Ensuite, plusieurs semaines d'un régime très limité sera appliqué. Ils perdront encore du poids sur ce régime comme s'ils jeûnaient. Mais au bout de quelques semaines, ils se stabiliseront. Il leur faudra plusieurs mois pour regagner les kilos perdus. Leur santé se rétablira en même temps. Il faut une longue expérience pour guider ces cas car souvent ils sont désespérés.

La plupart s'imaginent qu'ils peuvent suivre chez eux le régime limité. C'est une erreur. Ils doivent être guidés comme s'ils jeûnaient. Leurs appréhensions doivent être éliminées par les éclaircissements continuels qu'ils réclameront tous les jours. Il faut tout le temps les remettre sur le chemin hygiéniste, car ils ont constamment tendance à prendre tel ou tel aliment « spécifique », tel traitement particulier, etc. Il faut constamment dissiper leurs doutes.

C'est ainsi que M. Christian R. de Belgique arrive avec 52 kg pour 1,80 m. Son minimum est à 42 kg. Il souffre de digestions difficiles, brûlures à l'estomac, de foie congestionné, de bronchite chronique, de catarrhes, de mal aux jambes, d'oedème, estomac barbouillé, anxiété, faiblesse de mémoire, esprit vaseux, symptôme de Raynaud (doigts qui s'engourdissent, de même que le bout de la langue qui devient insensible), les ongles ne poussent plus depuis plusieurs mois, il a du sang dans les urines, mal au dos, une cystite, mal aux oreilles, anémie, etc.

Au bout de 7 jours de jeûne, son poids tombe à 50 kg. Il ne manifeste plus aucun signe d'élimination : haleine propre, goût propre de la bouche, urines claires,... L'élimination est donc arrêtée faute de réserves. Le jeûne est coupé. **Il** est déçu ! *Mais le jeûne n'est pas toujours la solution.* On le nourrit de repas minuscules. Nous lui demandons d'attendre la faim féroce, puis nous lui donnons 200 g environ de fruits en mélange. Le repas suivant est composé de 200 g de légumes moitié crus moitié cuits avec salades et pommes de terre (400 g par jour).

Au bout de 3 semaines d'un tel régime, il tombe à 48,5 kg, mais il n'urine plus de sang. La faim devient de plus réelle et régulière. **Il** est sur le chemin de la santé. Il lui faudra plusieurs mois pour se régénérer totalement : 6 mois peut-être, sinon plus.

Ainsi, une très longue période de régime limité remplace avantageusement un jeûne chez ceux qui n'ont pas de réserves. Mais il faut absolument que ces grands invalides gardent le lit en dehors des petites promenades quotidiennes facultatives. Ils perdront du poids exactement comme s'ils jeûnaient. Ils auront aussi des symptômes d'élimination. Ils auront à peine la force de se lever du lit, mais cela n'a rien d'inquiétant en général.

Un deuxième cas arrive chez nous avec un poids de 43 kgs pour 1,58 m. Son minimum est donc à 30 kg environ. Dépression nerveuse, troubles mentaux, insomnie,... Elle prend des tranquillisants tous les jours. On lui demande **de les arrêter avant de venir, mais elle continue à les prendre. Elle arrive.**

On arrête ces tranquillisants et on lui donne un régime de préparation durant quelques jours. Une violente crise mentale se déclare. On lui donne un demi-comprimé de tranquillisant (elle en prenait 3 par jour). Elle se calme, mais demande avec insistance de jeûner. Elle jeûne 2 jours, mais les symptômes d'élimination sont trop violents : symptômes mentaux, dépression, mal de tête, palpitations, etc. Elle tombe à 39 kg. Je la persuade de couper le jeûne et de suivre un demi-jeûne (2 petites pommes par jour). Elle ne prend plus de tranquillisants après le seul demi-comprimé qu'elle avait pris. Après une semaine, les symptômes s'atténuent et elle commence à dormir quelques heures la nuit.

Au 6^e jour, elle était le matin dans un état mental lamentable car elle avait rêvé de son propre enterrement... Son cœur était bon et il n'y avait rien de quoi s'inquiéter. Souvent, ces rêves sont prémonitoires car ils expriment un état physique interne réel catastrophique. Mais les cas mentaux ont eux l'imagination fertile et les angoisses continues.

Le premier demi-comprimé a été donné après 3 jours de calme relatif, donc le 4^e jour. Trois autres jours de calme et elle se retrouve dans un état d'anxiété et de nervosité excessives. On lui donne un demi-comprimé de tranquillisant le 8^e jour. Il a fallu 2 heures pour qu'elle se calme. Elle désespère de se remettre. Elle ne dort pas, mais elle est « relaxée ». C'est l'effet du poison qui est un stupéfiant violent. Toutes les drogues arrêtent l'élimination et la tension résultante.

Le 9^e jour, elle déclare que son poignet arthrosé s'est débloqué.

Le 10^e jour, troisième crise nerveuse, pupilles dilatées, elle rêve de son enterrement, se croit perdue mais son pouls est bien frappé et régulier. Elle entretient des idées macabres quoiqu'elle n'ait jamais essayé de se suicider.

Comme elle possède une petite nature, que ses réserves sont faibles et son poids léger, ses crises ne durent qu'un jour pour revenir 3 jours tard. Les autres cas que nous avons eus pesaient davantage et leurs crises duraient une semaine pour ne plus revenir. Pour une taille de 1,58 m elle pèse ce jour 37,5 kg. Son minimum est à 30 kg environ. Elle prend à midi 200 g de pommes et le soir pareil. Le matin elle boit beaucoup d'eau. Un jour qu'elle avait oublié de boire, une crise s'est déclenchée.

Douzième jour : elle perd 1 kg en 2 jours. Régime : 400 g de pommes douces par jour. Elle se plaint constamment de troubles mentaux, d'un esprit dérangé, d'une compression à la tête, elle perd l'espoir totalement et s'imaginer que son état sera permanent. « Vous m'avez fait beaucoup de tort, j'étais bien et vous m'avez rendue folle. Je suis devenue une loque humaine. Je vais bientôt mourir. Je veux rentrer chez moi. Je n'ai plus d'espoir. » Impossible de raisonner avec elle à cause de sa nervosité et son dérangement mental permanent. Elle n'est pas transportable au stade où elle est. Son retour à la maison serait catastrophique, car son mari hostile et non convaincu l'aurait hospitalisée. On lui aurait donné à nouveau tous les tranquillisants. Elle y serait restée des mois et des mois. Elle n'arrive pas à comprendre que son état représente une crise d'élimination comme c'est le cas de tous les drogués qui sont sevrés de leur drogue et que ces crises sont passagères. Elle nous rendit malade devant une telle situation, elle qui est à mi-chemin de son rétablissement. C'est un problème difficile à résoudre. Elle ne coopère pas. Elle est

mécontente. Elle ne comprend pas que le passage de l'état chronique à l'état aigu représente une amélioration. Elle croit que son état a empiré et qu'elle y passera sa vie sinon qu'elle mourra bientôt. Les soucis qu'elle me donna provoquèrent chez moi une indigestion et une inflammation au pharynx le lendemain au réveil.

Toutefois, l'après-midi de ce même jour, elle ressentit une lucidité d'esprit durant des heures et elle fut enchantée. Elle prit courage. Le lendemain, elle retomba dans le même état d'esprit dérangé dû à l'élimination qui se poursuit la nuit surtout.

Seizième jour, samedi : le poids se stabilise à 36,5 kg. La nervosité disparaît et elle parle normalement. Plus ce flot de paroles rapides. Mais sa bouche est très amère, ce qui dénote un foie intoxiqué qui se désintoxique à fond. Les idées noires continuent à l'assaillir : appelez-moi un pasteur, je veux être incinérée ici, n'oubliez pas d'envoyer mes affaires à mon mari quand je serais morte, etc. Son poulx est bien frappé, son coeur normal, ses forces normales, elle a très soif et boit souvent.

Le 10^e jour, elle était en pleine crise mentale, son mari téléphone pour prendre de ses nouvelles. Je lui demandais d'envoyer quelqu'un de la famille lui tenir compagnie et la soutenir. Elle s'empressa de dire à son mari qu'elle va bien et qu'elle n'a besoin de personne. Le mari me dit qu'il allait en parler à ses enfants et me rappeler. J'avais commis là une erreur de taille car sa famille était hostile aux méthodes naturelles. J'avais une réelle inquiétude et je craignais maintenant que sa famille ne vint et ne l'emmène chez elle, surtout qu'elle souhaitait rentrer chez elle. Je passais des nuits blanches avec beaucoup d'énervement. Je ne pouvais pas la laisser partir dans cet état, on m'aurait tout mis sur le dos. Je ne pouvais la renvoyer qu'à l'hôpital. J'essayais de la convaincre qu'à l'hôpital elle serait de nouveau droguée aux tranquillisants. Bref, son mari téléphone 5 jours plus tard, je le tranquillisai. Il ne peut pas se déplacer de si loin. Heureusement ! Il compte rappeler dans quelques jours.

Dès son arrivée, nous lui avons annoncé que son demi-jeûne durerait 20 à 30 jours, et que sa reprise alimentaire autant de jours. Donc, en tout 2 mois de séjour. Elle était indisposée en plus par des problèmes matériels et aurait souhaité que son séjour ne dépasse pas quelques semaines.

Le 17^e jour elle retrouve sa lucidité, mais se plaint de manquer de réflexes. Elle veut qu'on lui appelle le médecin « pour l'achever », car elle dit être fichue. Le médecin vient et la trouve en parfait état ! Elle avait un souffle au coeur au début, elle ne l'a plus. Mais elle se plaint tout le temps d'une chose ou d'une autre. Sa bouche étant toujours amère, on la remet au jeûne (matin et midi : 1/2 litre d'une orangeade claire — eau + 1 cuillère à soupe de jus d'orange).

Je n'ai pas eu le courage de la mettre au jeûne dès le début à cause de ses crises nerveuses violentes.

Elle commence à dormir naturellement, le 23^e jour, depuis 3 jours. Soif intense. Cystite et ovaires douloureux. On lui donne 5 bols d'eau d'un demi-litre parfumée de 2 cuillerées à soupe de jus d'orange. 35 kg. Elle urine 1 fois par jour seulement, malgré qu'elle boive 2 litres par jour. Nous

attendons le moment où elle n'aura plus soif et qu'elle urinera abondamment. **Ce sera le tournant.**

Le 25^e jour : cystite, douleurs dans la région cardiaque et dans le visage la nuit (douleurs nerveuses), soif, amertume. Elle est pessimiste et n'a aucune confiance dans les méthodes naturelles pour opérer « le miracle » comme elle ne cesse de répéter.

Le 26^e jour : la cystite disparaît, les douleurs cardiaques et celles des nerfs du visage n'existent plus, la soif diminue comme l'amertume. Elle dort. Seules subsistent des urines rares et très peu abondantes. Nous coupons le jeûne progressivement avec des jus fortement dilués.

Le 27^e jour : elle passe une très mauvaise nuit d'angoisses et d'agitation mentale. Elle croit sa fin venue... Mais cette crise nerveuse est attendue au moment de la rupture du jeûne, car la digestion des premiers « repas » représente pour le corps une fatigue considérable. C'est normal. Tous les jeûneurs se sentent plus fatigués le jour de la rupture que la veille quand ils jeûnaient ! Mais chez les cas mentaux, cette fatigue prend des allures dramatiques et impressionnantes : dérangements mentaux, délire, hallucinations, angoisses, etc. Cela ne nous découragea pas du tout car nous l'avions déjà **rencontré dans** des cas similaires. Enfin, le soir de ce même jour, elle se sentit déjà bien mieux au point de pouvoir lire pour la première fois depuis plus de 2 semaines. C'est l'optimisme.

Le demi-jeûne est coupé progressivement. Deux semaines après la rupture, elle dort mieux, elle a très faim, elle prend 1 kg par semaine, ses forces reviennent lentement. Toutefois, elle a des moments de cafard où elle désire la mort. Elle le répète. Son mari téléphone, elle le lui dit et il s'affole. Elle passe la visite médicale de sortie. Chaque jour elle fait une petite promenade. Elle tricote et fait de la broderie. Dans quelques mois, elle se normalisera physiquement et mentalement.

Se rapprocher de Dieu.

« Cher Monsieur Mosséri,

Je ne peux m'empêcher de vous écrire tant ma joie est grande d'avoir suivi votre conseil et d'avoir commencé à lire la collection de la revue *La Nouvelle Hygiène*.

Il y a longtemps que je me suis convertie à Jésus-Christ et par lui à la vérité spirituelle de l'Evangile. Quel bouleversement, quelle joie ! Mais aujourd'hui à nouveau, je me suis convertie à l'« hygiénisme » et par lui à la vérité d'ordre physique et naturelle. Même joie, même bouleversement une fois de

plus. Bien sûr, ça coûte quelque chose ! L'Evangile m'a tout coûté. Toutefois, il est bien vrai que celui qui perd sa propre vie la retrouve, mais celui qui veut la perdre la perdra. Cela se retrouve aussi dans l'hygiénisme. Ça m'a coûté jusqu'à (pour un temps seulement) l'harmonie dans le ménage... et bien sûr ces chères mauvaises habitudes... Mais ce que l'on reçoit en retour est **tellement supérieur !**

J'aime vos écrits et ceux du Dr Shelton, ils sont vrais. Pour moi, ce sont des prédications qui me rapprochent de Dieu ! Qui font tomber les écailles

de mes yeux, car j'étais infirmière, mais la vie dans les hôpitaux m'avait toujours profondément blessée. J'y étais persécutée pour ma foi que j'essayais de communiquer sentant bien qu'elle était supérieure à tous ces remèdes...

J'espère bientôt avoir l'assentiment de mon mari pour un court séjour dans votre maison... Je suis reconnaissante envers Dieu pour cette lumière et pleine de gratitude envers vous et vos coéquipiers. Que Dieu vous bénisse ! Ce n'est pas une formule, mais l'expression de mon cœur.

Veuillez recevoir... »

Mme Favre, rue Jolissaint 20,
St-Imier, Suisse

Jeûner pour revivre.

« Cher Monsieur Mosséri,

Voilà maintenant 4 mois que j'ai terminé mon jeûne de 20 jours dans votre centre. Je peux vous affirmer que je commence à sortir du néant dans lequel j'étais auparavant. Je commence à 33 ans à « palper » le monde, à le sentir ; le jeûne a véritablement fait tomber « quelques » barrières qui m'étouffaient jusqu'alors.

Et je comprends d'autant plus la responsabilité de ceux qui savent et qui, comme vous, mènent un combat difficile et passionnant.

Pour vous donner quelques nouvelles de ce qui m'avait amené chez vous (ce que nous croyons être un ulcère), j'ai acquis la conviction que ma douleur du côté droit avait sa source dans le gros intestin. Car, et je suis loin d'être devenu totalement « sage », quand il m'arrive de faire quelques excès en protides, j'ai une succession de douleurs et de gaz très caractéristiques. Souvent aussi d'ailleurs avant d'aller à la selle.

Actuellement, c'est ce que je crois.

J'acquiesce de plus en plus la conviction que vous avez raison en rejetant totalement toute forme de protides ; il n'y a seulement qu'un mois que j'en ai repris et pas pour mon bien.

Ce premier jeûne m'a ouvert la voie ; et en dépit des excès dans lesquels je glisse assez souvent, je vous en avais parlé d'ailleurs car je me savais assez faible, je sais qu'il me faudra redresser la barre sous peine de tomber de nouveau.

J'espère bien qu'un jour assez proche j'aurais l'occasion de partager vos nouvelles découvertes et de jeûner encore avant de redémarrer encore mieux dans une vie plus active et sereine.

Bon courage à l'école de la santé et de la vie. »

S. R.

Un kyste éliminé.

« Suis venue pour un kyste à un ovaire de la grosseur d'une mandarine avec saignements par le vagin. Au bout de 11 jours de jeûne, le kyste fut

réduit à la grosseur d'une noix et au bout du 19^e jour, il n'y eut plus rien. Voilà, j'en suis très contente. »

Mlle S. Danièle, Reims.

Pierre a 6 ans.

Il jeûne 12 jours sans difficulté pour soigner des reins affectés (néphrite) faisant de l'albumine. Deux semaines après la reprise alimentaire, les urines ne décèlent que des traces d'albumine. Son témoignage représente un dessin sympathique d'une maison, d'un arbre en couleurs avec ces mots :

« Merci pour Monsieur Mosséri de m'avoir guéri et merci pour le chocolat blanc. »

Pierre.

Asthme.

« A mon arrivée, il y a 8 jours, je ne connaissais rien de l'hygiénisme et maintenant je suis convaincue que c'est la seule façon de vivre sainement et de guérir de toutes les maladies accumulées au cours de la vie. J'en suis reconnaissante à Monsieur Mosséri car c'est grâce à lui que je vais changer ma façon de vivre. J'espérais peu de ce court séjour. Pour moi, c'est un contact en prévision d'un jeûne en été. Or, je repars avec un espoir formidable et une vitalité que je n'avais pas en arrivant. Je suis reposée car la vie ici est calme et bien organisée, une ambiance agréable, rehaussée par la gentillesse de l'assistante très compétente de Monsieur Mosséri.

J'ai 43 ans, je suis asthmatique depuis plus de 16 ans (1^{re} grossesse). Au cours de toutes ces années, j'ai changé de traitement maintes et maintes fois. Un traitement à la cortisone me fit prendre 15 kg ce qui me désespéra. Il fut aussi question de m'enlever une partie d'un poumon, mon mari s'y opposa heureusement ! A l'époque, j'étais tellement découragée que j'aurais laissé faire !

Revenons au début : asthme pendant ma grossesse, terribles crises après l'accouchement (à la montée du lait) puis un état asthmatique s'installa et ensuite le docteur diagnostiqua : asthme cardiaque. Résultat : activité réduite au minimum. Pour moi, ce fut la dépression.

Alors un cousin m'emmena à Paris, au Consulat de ... Un docteur soignait avec des piqûres. Dès la 2^e j'eus une nette amélioration. Au bout de quelques mois, je lui dis mon désir d'avoir d'autres enfants. Il répondit que dans l'état actuel de mon coeur, ce serait dangereux pour moi. Puis, un jour il donna le feu vert. Ma 2^e grossesse se passa dans de bonnes conditions, mais à la montée du lait, l'asthme revenait avec toute son intensité. Ma tension baissa de façon dangereuse. Je n'avais plus la force de porter le bébé (plus de 4 kg). Dès que j'en eus la force, je retournais à Paris. Mais un nouveau problème survint. Chaque mois à l'époque des règles, un furoncle ferme et gros comme le petit doigt se formait à la place de chaque piqûre. Lrosqu'il y en eut une dizaine, je me vis dans l'impossibilité de continuer le traitement.

Alors, j'eus à nouveau recours à la médecine classique pour en arriver cet hiver à 2 ou 3 suppositoires par jour et une dizaine de vaporisations de Ventoline plus une piqûre en cas de grosses crises et d'autres médicaments.

Après correspondance avec Monsieur Mosséri, j'ai décidé de venir 3 jours dans son Hôtel de Cure à Rigny-la-Nonneuse (Aube) 10290. J'ai prolongé de 8 jours. Avant de venir ici, j'avais supprimé tous les médicaments sauf les suppositoires et la Ventoline. J'ai suivi la semaine de préparation (yaourts, fruits et crudités). J'ai perdu 3 kg. Je suis arrivée le 5 février et j'ai eu une crise la nuit. Je n'ai pu résister. J'ai mis un suppositoire. Monsieur Mosséri me dit qu'il fallait supporter la prochaine crise sans soulagement avec un demi-suppositoire. Le dimanche soir, j'ai patienté un bout de temps et manquant de courage, j'ai mis un demi-suppositoire. Ce fut la dernière fois. Le lundi pas de crise, le mardi vers 4 heures une crise commença et un quart d'heure après terminée sans médicaments. Plus d'asthme les jours suivants. Je crois rêver. J'ai perdu 5 kg au cours de ces 8 jours. Me voilà donc libérée de 8 kg en peu de temps.

Mon métier me permet de contacter de nombreuses personnes. J'en suis heureuse car ainsi je vais pouvoir propager tous les bienfaits de l'hygiénisme.

Merci Monsieur Mosséri et à bientôt, je l'espère, avec d'autres adeptes. »

Rigny-la-Nonneuse 10290 (Aube), le 13-2-77

Mme Cl. Th.

Sanctuaire de la santé.

« Près de la porte d'entrée, vous avez remarqué cette inscription, en lettres bleues, sur une jolie pierre. De fait, vous allez être saisi par le silence, la paix qui règnent en cette maison. Monsieur Mosséri, son infirmière vous introduisent. C'est un véritable sanctuaire : il doit être facile pour qui le veut, d'entrer en communion avec Dieu, avec ses frères, et l'on y goûte un bienfaisant repos.

Le silence est tel que vous vous croyez seul dans la maison. Cependant, elle est occupée par une dizaine de curistes qui se retrouvent chaque soir pour la causerie de Monsieur Mosséri.

Venus de tous les coins de France et de l'étranger, sans s'être jamais rencontrés, ils font très vite connaissance. Des liens se créent, une amitié sincère et profonde, une vraie fraternité se crée ici comme nulle part ailleurs. C'est réconfortant et cela aide à supporter le jeûne.

Je viens donc de passer 32 jours à l'Hôtel de Cure de Monsieur Mosséri à Rigny-la-Nonneuse 10290 dans l'Aube près de Marcilly-le-Hayer et de Romilly-sur-Seine. Donc, 19 jours de jeûne complet à l'eau et 6 de demi-jeûne. A 70 ans ! Ma soeur m'accompagne, de deux ans plus jeune que moi. Voici en quelles circonstances :

Je suis actuellement curé du secteur rural d'Heiltz-le-Maurupt, région de Vitry-le-François. J'ai la responsabilité de 6 villages !

Depuis de nombreuses années, je me traînais dans un état de santé déficient. J'étais cependant sage dans ma nourriture et ma façon de vivre. Je mangeais très peu de viande. J'avais presque supprimé le pain. Je mangeais

les légumes de mon jardin. J'avais des notions de naturisme, d'aliments plus sains que les autres... Mais tout cela ne suffisait pas.

Une dame, un jour, est venue nous voir avec son mari à propos de culture biologique : Mme L. de Revigny-sur-Ornain. Elle nous a raconté son histoire :

Elle avait un fibrome à l'utérus : hémorragies continues, hôpital, transfusions sanguines. Elle se sentait partir. On voulait l'opérer. Elle refuse, mais se fait transporter chez Monsieur Mosséri qui était à 130 km de chez elle. Elle jeûne un mois. Le fibrome disparaît. Elle sort de l'Hôtel de Cure totalement transformée, rajeunie.

La relation de son cas particulier nous a fait réfléchir. Nous avons pris contact avec Monsieur Mosséri ; nous avons acheté ses ouvrages, les avons étudiés soigneusement. Après quoi, après 3 mois de réflexion, nous avons pris date pour une cure de jeûne de 4 semaines. Ma soeur et moi, nous nous sentons transformés. Nous commençons à nous réalimenter peu à peu. Dans une quinzaine, nous reprendrons nos activités avec une vigueur renouvelée et la suppression de tous nos maux : fatigue continue, oppression, troubles digestifs, douleurs intestinales, vertiges. Ma soeur de 68 ans se sent étonnamment rajeunie. Notre vie a été transformée, et nous continuerons dorénavant à observer les préceptes de sagesse, de bon sens, de nourriture que nous avons acquis ici par la pratique journalière. Nous regrettons seulement de n'avoir pas connu 35 ans plus tôt l'Hôtel de Cure de Monsieur Mosséri, ce « Sanctuaire de la santé ».

C'est tellement simple de retrouver la santé en venant chez Monsieur Mosséri. »

Curé G. B. Sermaize-les-Bains.

P. S. : Il y a 35 ans, l'Hôtel de Cure de Rigny-la-Nonneuse n'existait pas car je n'avais que 17 ans ! A. M.

Calculs.

« Je suis arrivée chez Monsieur Mosséri en pleine dépression nerveuse relative à un choc opératoire intervenu 15 jours auparavant. Ayant beaucoup souffert physiquement (d'où résistance nerveuse diminuée) et ayant dû « ingurgiter » morphine, somnifères, calmants et médicaments de toute sorte. Crises de larmes et boulimies sont survenues. Dès mon 1^{er} jour de jeûne plus de larmes, ni d'état anxieux, mais plutôt une sensation de détente, de bien-être qui va en s'accroissant de jour en jour.

Durant les 8 jours de jeûne, je n'ai ressenti aucune fatigue réelle, mais une parfaite détente de tout mon être. Je sentais « revivre mon corps » de l'intérieur, je dirais presque « cellule par cellule ».

Les quelques crises d'élimination que j'ai ressenties et observées sont les suivantes : mal de gorge léger, bourdonnements d'oreilles vite disparus au bout de quelques jours, une petite toux au réveil, urine foncée au début ainsi que les selles des 3 premiers jours décolorées, légère migraine passagère, bouche pâteuse, langue très chargée, gencives recouvertes d'une pellicule blanche de plus en plus épaisse, quelques gaz et quelques boutons signalant la

sortie des médicaments. Tous ces symptômes résultant de maladies antérieures (adénite, otite, intestins souffrant de colite, jaunisse, bronchite...). Le soir du 7^e jour, ayant eu mal durant 2 jours aux reins (très légèrement) j'ai eu la stupéfaction de voir ce que je venais d'éliminer dans mes urines : environ 2 cuillerées à soupe de sable et de boue de couleur grisâtre !

Ayant souffert de 3 crises néphritiques, je reconnais parfaitement cette boue ! Là, sans souffrance, en 7 jours de jeûne, j'ai éliminé toute cette boue ! Si je n'étais pas venue, je me préparais une belle crise dans les semaines qui allaient venir !

Un autre bienfait : une peau lumineuse, plus claire, plus unifiée (je peux l'affirmer étant esthéticienne), légère amélioration de l'acuité visuelle, les idées plus claires, une sensation de profond bien-être.

Merci Monsieur Mosséri de tous ces bienfaits qui sont dûs à votre grande compétence et quant à moi, je suivrais dorénavant vos conseils hygiénistes alimentaires avec cure de jeûne annuelle.

Rigny-la-Nonneuse, 10290 (Aube) le 23-2-77

P. S. : J'ai perdu en 7 jours 6 kg.

Mme B. à Paris.

CHAPITRE 35

CORRESPONDANCE AVEC H. M. SHELTON

(grand hygiéniste et savant américain).

Cette correspondance a commencé vers l'année 1950, mais avec les bouleversements qui ont secoué l'Egypte où je demeurais alors, la première décade de cet échange fut perdue à jamais. Celle qu'on lira concerne les années 60 à 70.

Disciple de ce savant américain, il était naturel que je m'adresse à lui pour toute question doctrinale et pour tout cas qui présentait une difficulté quelconque. On verra que les réponses de Shelton sont courtes et précises.

Le 30 septembre 1963

M. A. Mosséri
France

Cher Monsieur Mosséri,

Merci pour votre lettre et commande de livres. Nous vous avons posté le volume III. L'opération pour les testicules non descendus n'est pas satisfaisante et ne peut rien donner de bon.

D'autre part, je ne voudrais pas impliquer le collègue hygiéniste dans les manoeuvres boursières.

Avec mes meilleurs vœux, je demeure

vôtre pour une santé vigoureuse.
Signé : Herbert M. Shelton.

Shelton a obtenu, voilà bien 25 ans, l'autorisation de l'Etat du Texas de fonder une faculté hygiéniste et de délivrer le diplôme de docteur en hygiénisme qui serait reconnu au Texas et dans d'autres états d'Amérique. Mais pour réaliser un tel projet, il faut des capitaux colossaux et Shelton a toujours refusé de débiter petit à petit. C'est alors que je lui avais suggéré de lancer une souscription et de fonder une société anonyme dont les actions seraient achetées et vendues en bourse par les adeptes, mais il refusa, comme on le voit. Il n'y a pourtant pas d'autres solutions, sinon de commencer en tout petit comme Thomson l'avait fait il y a longtemps, jusqu'à sa mort. Il donnait des cours à plein temps qui duraient 5 ans, réservés aux bacheliers, ce qui occupait tout leur temps ; ces cours étaient suivis d'un long stage. Actuellement, on ne peut suivre que des cours par correspondance dont le niveau ne peut être très poussé forcément et qui s'adresse à tout le public. Pour l'Amérique, il y a le Dr Lovewisdom, Casilla H, Loja, Ecuador. Pour la France, A. Passebecq, 388, bd Joseph-Ricord, 06140 Vence, aussi Nature et Vie,

13, rue du Village, Kervenanec, Lorient 56100. Ces cours doivent être suivis d'un stage d'au moins 3 mois dans une maison hygiéniste. (Mieux que les cours, c'est l'étude de la collection entière de la revue *La Nouvelle Hygiène*, 21, rue de Seine, Paris 6°.)

26 novembre 1963

Cher Dr Shelton,

J'aimerais vous soumettre le cas de ce jeûneur qui me fait douter d'un ou de deux principes hygiénistes importants.

Il s'agit de D. M. qui jeûna 24 jours pour des troubles digestifs. Age : la trentaine, poids moyen. Je fus obligé de rompre son jeûne, car il n'était plus capable de boire de l'eau sans la vomir immédiatement. De plus, son poids tomba à 40 kg pour 1,72 m. Il crachait et toussait sans arrêt depuis le début et davantage encore vers la fin du jeûne. Douleurs à la poitrine provenant d'une vieille bronchite. Le jeûne fut donc rompu, mais tout ce qu'on lui donnait ne passait pas, tandis que l'élimination était au plus fort : crachats, douleurs à la poitrine, etc.

En 3 semaines, il prit 2 kg, qu'il perdit brusquement la 4^e semaine de la reprise à raison de 1/2 kg par jour. Son poids atteignit ainsi 36 kg. Il me parut évident que si la perte de poids devait continuer, il n'aurait pas vécu.

C'est alors que je l'envoyais à l'hôpital. De tous les médicaments qu'on lui donna (somnifères, antibiotiques, perfusion) il jeta tout ce qu'il pouvait à la poubelle, c'est-à-dire les somnifères, mais ne pouvait pas refuser les antibiotiques (piqûres), ni les perfusions intraveineuses.

Actuellement, il a cessé de cracher et a repris 6 kg en 6 semaines.

Maintenant, je réfléchis au sujet de deux choses :

1) J'ai arrêté le jeûne avant le retour de la faim, car ses réserves m'avaient semblé épuisées, à en juger par son mauvais état général. Le mécanisme du « retour de la faim » n'a simplement pas fonctionné dans ce cas. Est-ce que ce mécanisme ne serait pas en panne dans certains cas ?

2) J'ai pensé, en outre, que si l'élimination pouvait être arrêtée, sa vie serait sauvée. Or, les antibiotiques ont arrêté l'élimination (crachats, toux). Est-ce que ces antibiotiques lui ont sauvé la vie ?

3) Quelle est la valeur des perfusions intraveineuses ?

Volume 6 :

Aussitôt que l'édition française de votre volume 1 sera publiée, j'ai l'intention de traduire votre volume 6. Avez-vous l'intention d'en publier une édition nouvelle et révisée ? J'ai votre vieille édition.

Sincèrement vôtre.

A. M.

Académie des Hygiénistes Professionnels
19 décembre 1963.

M. Albert I. Mosséri
France

Cher Monsieur Mosséri,

Je vais répondre d'abord à vos questions. La faim ne survient souvent pas chez les sujets névrosés ou mentaux. Et pour les cas fatals, elle ne se

manifeste presque jamais : maladies cardiaques avancées, tuberculose avancée, cancer, néphrite, etc.

La défense des perfusions ne tient pas debout. En effet, le glucose pris par voie intraveineuse endommage les reins et les acides aminés provoquent l'anaphylaxie. Le corps ne semble pas être capable de les assimiler. Et pour le cas *en* question, la prise de poids ne signifie pas forcément plus de tissus. Un exemple familial, c'est celui qui prend du poids en mangeant du sel et en buvant de l'eau.

Maintenant, voici quelques commentaires au sujet de votre cas. Souvent quand on poursuit le jeûne 2, 3, ou 4 jours on franchit la ligne de l'échec vers le succès total. Au moment où vous lui avez coupé le jeûne, il ne perdait probablement que 150 grammes environ par jour. Il aurait donc pu continuer de jeûner encore plusieurs jours sans ennui. Arrêter l'élimination, voilà ce qu'il ne fallait pas faire. Vomir l'eau n'est pas en soi une raison pour arrêter un jeûne. Quand un jeûneur vomit l'eau, il est généralement possible de lui donner une eau tiède et par petites gorgées sans qu'il la vomisse.

Vous aviez peut-être raison de couper le jeûne, mais à votre place je ne l'aurais pas coupé.

La révision de la nouvelle édition du volume 6 ne portera pas de changements de structure essentiels et ne comportera que des additions nombreuses. Vous pouvez traduire l'ancienne édition.

Avec mes meilleurs vœux,

je demeure sincèrement,
Herbert. M. Shelton.

Une quinzaine d'années se sont écoulées depuis ce cas et la conclusion que nous avons tirée est qu'il fallait procéder à une rupture du jeûne par l'ingestion de bouillons chauds sur plusieurs jours consécutifs. Actuellement, ce monsieur dirige une maison de jeûne et toute une organisation hygiéniste en **plein essor** avec revue et publications à l'appui.

La réponse de Shelton ne nous avait pas complètement satisfaite et nous lui répondions en ces termes :

Le 23 décembre 1963

Cher Monsieur Shelton,

Merci pour votre lettre, mais pardonnez-moi d'insister encore sur ce cas **étrange. Il est très important que** j'aie votre opinion, car cela semble une **exception au** principe important selon lequel « Les médicaments ne sont jamais nécessaires ».

Donc, quelque temps après avoir coupé le jeûne, il commença à perdre du poids à raison de 1/2 kg par jour, pour atteindre un dangereux niveau d'émaciation qui est la moitié de son poids précédent 80 kg à 40 kg **pour 1,72 m.**

L'élimination se poursuivait à toute vitesse (crachats). C'est alors que je l'envoyais à l'hôpital. Or la pénicilline a arrêté cette élimination presque **instantanément** et avec les perfusions intraveineuses il reprit beaucoup de kilos. Sa **mine et** ses yeux cernés, creux, était celle d'un moribond, tandis que maintenant **il est** bien et souriant.

1) J'en ai conclu que cette élimination à fond l'aurait tué en épuisant ses réserves.

2) Que la pénicilline sauva sa vie en arrêtant cette élimination.

3) Tout comme dans certains cas le retour de la faim fait défaut, pour les mêmes raisons d'élimination n'aurait pas ralenti jusqu'à l'épuisement des réserves et la mort du malade. Dans ces cas, un moyen ou un autre serait justifié (pénicilline ou autre) pour arrêter l'élimination.

4) Tout cela est concevable comme exception dans le cas que nous discutons, vu que son poids était tombé de 80 kg à 40 kg pour 1,72 m dans l'espace d'un an.

5) Vous dites que dans certains cas la faim ne revient pas. Or quand ce mécanisme est dérangé (retour de la faim), le sens somatique doit être à un niveau bien bas. L'élimination pourrait alors se poursuivre aveuglément sans tenir compte des réserves. Dans ces cas spéciaux, il faudrait trouver un moyen pour arrêter l'élimination, sinon le patient meurt.

Le problème est clair et je serais heureux que vous lui portiez toute votre attention.

Veuillez agréer, cher docteur...

A. M.

N'ayant jamais rencontré un cas pareil depuis 15 ans, je pense actuellement qu'il n'était pas en danger de mort et que l'élimination pouvait bien se poursuivre encore quelques jours. Toutefois, la marge de manoeuvre était étroite.

Voici la réponse du savant :

3 janvier 1964

Cher Monsieur Mosséri,

Vous avez raison de mettre en doute certaines conclusions et même de les réviser selon de nouvelles données. Mais il faut à ce moment prendre en considération toutes les données du problème et non une partie seulement de ces données.

Vous me présentez deux groupes de faits : d'abord, le malade après avoir mangé quelques jours, fait une crise et élimine beaucoup, ce qui lui fait perdre du poids. Ensuite, vous l'envoyez à l'hôpital où il est traité à la pénicilline et alimenté par perfusions.

Enfin, vous ignorez la crise et son caractère salvateur, vous concluez que la pénicilline et les perfusions lui ont sauvé la vie. Je pense plutôt que c'est l'élimination qui lui a sauvé la vie.

Je n'ai jamais vu l'élimination faire du mal à quiconque. Par contre, c'est un fait que toutes les crises sont limitées dans leur force et dans leur durée. Il me semble probable que vous avez envoyé cet homme à l'hôpital juste au moment où la crise se terminait. (Les crises se terminent graduellement ou soudainement.)

Si vos conclusions sont correctes, alors tout l'hygiénisme en principe et en pratique s'effondrerait. Si la pénicilline peut sauver la vie en arrêtant un processus remédiant et si ce processus remédiant est vraiment meurtrier, alors, nous devrions laisser le champ libre aux pourvoyeurs de pénicilline.

Enfin, vous n'avez avancé aucune preuve que le patient était dans un de ces états pathologiques irréversibles à son dernier stade où la faim ne revient pas car la digestion n'est plus possible, ou qu'il était dans un état neuropsychique qui l'empêche de reconnaître la faim. Votre description indique que la faim n'est pas revenue parce que le processus d'élimination était vigoureux.

Je trouve difficile de croire qu'il puisse exister un état de saturation toxémique tel qu'il soit désirable d'arrêter le processus d'élimination et d'expulsion. L'avenir même du patient demande l'expulsion des toxines. Votre supposition que le sens somatique est faible et que l'élimination se déroule aveuglément est un nouveau biais contre la vie. Or je ne connais pas un seul fait qui puisse le corroborer.

Avec tout mon respect, je vous suggérerais de repenser à ce cas de fond en comble. Scrutez minutieusement tous les faits et voyez si vous n'avez rien omis dans vos raisonnements.

Avec mes meilleurs souhaits pour la nouvelle année, je demeure,
vôtre pour une santé vigoureuse.

H. M. Shelton.

Là s'était arrêtée cette correspondance sur ce cas unique. Il est évident que si le patient n'était pas mort, c'est qu'il avait encore quelques réserves qui le sustentèrent (car il ne mangeait presque rien de ce qu'on lui donnait) et non les perfusions qui ne peuvent nourrir personne. Seul l'estomac peut préparer les matières nutritives et on ne peut pas les digérer en dehors de lui pour les injecter ensuite.

Le 27 février 1964

Cher Monsieur Mosséri,

Vous avez raison au sujet de l'effet des purges et même des laxatifs légers qui dérangent la digestion.

Durant le jeûne, il n'y a pas de digestion, c'est évident, mais je suis toujours opposé à cette forme de médication, même durant un jeûne.

Avec mes meilleurs souhaits, je demeure

vôtre pour une santé vigoureuse.

H. M. Shelton.

Le 23 janvier 1964

Cher Monsieur Mosséri,

L'Hygienic Review du mois d'août 1964 aura complété sa 25^e année. J'ai l'intention d'en faire un numéro spécial d'anniversaire et apprécierais de votre part une courte lettre de circonstance.

Rien ne presse, mais je serais heureux de l'avoir avant le 15 juin.

Avec mes meilleurs voeux, je demeure,

sincèrement,
Herbert M. Shelton.

Le 13 janvier 1964

Cher Docteur Shelton,

Vous m'avez suggéré de revoir les faits au sujet de mon jeûneur. Or j'ai eu une vieille dame qui est morte d'un cancer de l'estomac et des intestins **peu** après son jeûne. Je suis pleinement convaincu que le jeûne **a hâté sa** mort en déclenchant une élimination que le corps ne pouvait pas terminer. Si l'élimination n'avait pas été déclenchée, elle aurait vécu plus longtemps.

Dans votre livre *Le Jeûne*, vous avez cité Herewerd Carrington qui disait qu'il y a comme une course entre les réserves et la toxémie. Peut-être a-t-il raison dans certains cas spéciaux ?

En ce qui concerne le cas précédent, son poids tomba de 80 kg à 40 kg pour 1,72 m dans l'espace d'un an, y compris la période de jeûne de 24 jours. **A** la fin de ce jeûne, il faisait des troubles nerveux, une respiration difficile, un pouls à 120, un mauvais état général et une forte élimination qui se poursuivait.

Je n'ai pas d'expérience au sujet du poids minimum nécessaire pour vivre. J'ai pensé, à priori, que ce jeûneur n'aurait pas vécu en dessous de 32 kg et je craignais que son poids n'atteigne cette limite. Il n'avait aucun état pathologique avancé, mais sa digestion était nulle.

A l'hôpital, il a fallu 3 semaines pour que l'élimination se ralentisse. Comme il perdait une livre par jour durant la semaine précédant son admission à l'hôpital, je suppose que son poids aurait descendu encore plus bas, vers les 30 kilos, s'il avait continué chez moi.

Si ce jeûneur peut vivre avec 30 kilos, alors mes conclusions que la pénicilline lui a sauvé la vie sont fausses. C'est la seule issue. Avez-vous jamais écrit une étude sur le poids minimum ?

Votre volume 3 sur le jeûne :

Dans votre dernière édition révisée, un paragraphe demeure **tel** quel au sujet de l'expérience du Major Austin sur les purges et les lavements. **Il me semble que dans vos commentaires l'argument principal manque. En effet, vous n'avez pas dit que le Major** Austin s'était senti mieux avec la purge *parce qu'elle* avait retardé son élimination plus que le **lavement. Est-ce que je me trompe ?**

Mais je déplore aussi votre phrase : « Si nous supposons qu'on puisse **avoir besoin avant le jeûne** d'une purge ou d'un lavement, la purge serait préférable, mais je ne préconise ni purge, ni lavement. » — Le lavement n'est-il pas moins énervant que la purge ?

Sincèrement,

A. M.

Aujourd'hui, il me paraît évident, après 30 ans d'expérience, que l'**élimination** dans le cas que nous étudions ne devait pas être arrêtée et qu'elle n'aurait pas fait du mal au jeûneur. En effet, j'ai poussé parfois le jeûne en dessous du poids que je considère comme la limite, sans aucun danger.

D'autre part, Shelton avait cité le Major Austin qui avait essayé de jeûner sans purge, puis avec purge. Sans purge, il avait des maux de tête

durant le jeûne et avec purge, aucun mal de tête. Il refit l'expérience 2 fois avec les mêmes résultats.

Le 21 janvier 1964

Cher Monsieur Mosséri,

Je suis d'accord avec vous que dans certains types de cancer le jeûne peut hâter la mort, mais non parce qu'il augmente l'élimination. J'ai noté en effet cela dans les cancers du pancréas et du foie. Il semble qu'il y ait défaillance des fonctions nutritives minuscules qui subsistent encore dans ces organes.

Vous avez mal interprété l'idée de Carrington. La course entre les réserves et la toxémie dont il parle n'a rien à faire avec l'idée que ces déchets sont éliminés si vite que le processus épuise les réserves, mais avec l'idée que les déchets accumulés sont si vastes et les réserves si petites que ces dernières ne suffiront pas pour l'élimination totale des déchets. Dans ces cas, la faim revient avant le nettoyage de la langue. Je n'ai jamais vu la fonction de la digestion et celle de l'assimilation faire défaut dans un cas comme celui-ci, comme vous le suggérez.

Je vois des gens qui circulent et qui sont très actifs avec un poids bien en dessous du poids minimum théorique pour vivre. J'ai vu aussi des jeûneurs descendre en dessous de ce poids minimum théorique. Dewey avait souligné qu'il n'y a pas de danger de mort par inanition avant d'atteindre l'état de squelette.

Par ailleurs, il n'y a pas de doute, comme vous le suggérez, que les purges inhibent l'élimination plus que les lavements. Mais je ne crois pas que la différence soit assez grande pour justifier les diverses sensations de bien-être ressenties par Austin. Le fait est qu'il n'y a pas deux jeûnes, même chez le même individu, qui soient identiques. J'ai d'ailleurs suggéré qu'il fallait répéter l'expérience sur des centaines de cas avant de tirer une conclusion sûre. Des expériences sur une seule personne ne peuvent pas être suffisantes.

Enfin, j'avais dit que la purge serait préférable au lavement (au cas où on suppose leur nécessité) car elle nettoie tout le tube digestif, tandis que le lavement ne touche que le côlon.

Avec mes meilleurs vœux, je demeure

vôtre pour une santé vigoureuse.

Signé : **H. M. Shelton.**

Certains cas trop graves sont tués par le jeûne « long » ou autre. J'ai toujours incriminé une élimination trop forte. Il faut sans doute aussi incriminer l'absence de réserves « essentielles ».

Le 22 avril 1964

Cher Monsieur Mosséri,

Un mal de dent signifie une inflammation, peut-être un abcès. Or l'inflammation est constructive, mais ne réussit pas toujours.

Un mal de dent durant le jeûne signifie la même chose, mais réussirait davantage. Il ne faut pas pour cela couper le jeûne. Un bouton sur la gencive

se développe souvent pour drainer un abcès. Puis, c'est la cicatrisation et c'est tout.

Avec mes meilleurs vœux, je demeure

vôtre pour une santé vigoureuse.

H. M. Shelton.

Le 16 février 1965

Cher Monsieur Mosséri,

Je ne peux pas ! En effet, je n'ai aucune expérience avec les prothèses de seins et de nez telles que vous me les décrivez. Je ne peux donc pas dire d'avance quels seraient les effets du jeûne dans de tels cas.

Toutefois, je pense qu'a priori, il devrait y avoir un certain effet.

vôtre pour une santé vigoureuse.

Herbert M. Shelton,

(dicté mais non signé).

Note : Une dame avait des seins qu'elle s'était remplie par injection d'une matière plastique pour les gonfler et leur donner une meilleure apparence. Cette dame m'avait demandé si le jeûne aurait un effet quelconque sur ses seins. Aussitôt j'avais écrit à Shelton pour avoir son avis, comme on vient de le lire. On notera les 4 mots qui suivent sa signature. C'est sûrement son avocat qui lui avait conseillé de ne pas signer ses lettres pour éviter d'avoir des ennuis avec le corps médical. En effet, des espions lui avaient demandé s'il pouvait guérir le diabète, il répondit par lettre que le diabète pouvait en principe être remédié par un jeûne. Mais hélas, c'était un piège. On lui intenta un procès pour pratique illégale de la médecine et pour avoir émis un pronostic médical par écrit. Vous pratiquez la médecine, l'avait-on accusé, alors que vous n'avez le droit de pratiquer que l'hygiénisme. Très malin ! En effet, Shelton a la permission de pratiquer l'hygiénisme et non la médecine. Mais à l'aide d'un bon avocat, il n'eut pas de difficulté d'obtenir un acquittement au tribunal. (Le Dr Shelton n'est pas médecin).

L'une de mes patientes souffrait de paralysie des membres inférieurs. Elle avait moins de 30 ans. Comme elle était assez invalide, je ne pouvais pas l'accepter. Elle écrivit une lettre à Shelton qui lui répondit comme suit. Aux dernières nouvelles, elle mourut un ou deux ans après.

Le 8 avril 1965

Chère Mademoiselle E.,

J'ai lu votre rapport détaillé dans votre dernière lettre et je dois dire que vous avez été punie pour votre gloutonnerie. Il semble aussi que vous avez essayé tous les traitements et tous les praticiens et très peu de ce que vous avez fait a été constructif dans votre cas. Tout au contraire, tout ce que vous avez fait a dû contribuer à la progression de votre état. Autant que je puisse juger de ce que vous me dites sur votre maladie, elle est bien avancée et nous ne pouvons pas promettre beaucoup qui puisse justifier votre voyage en Amérique avec toutes les dépenses qui en découleront. Il vous faudra, en effet, un ou deux ans pour obtenir une petite amélioration, ce

dont votre organisme serait capable. C'est pour cette raison que je ne peux pas vous recommander de venir en vue de vous soigner.

Il vous semblera que nous vous fermons la porte, mais en toute conscience, nous ne pouvons pas vous encourager de venir quand nous ne pouvons promettre que si peu.

Avec nos meilleurs vœux,
sincèrement,

Signé : H. M. Shelton
(dicté mais non signé).

Il est certain que les chances pour cette jeune fille sont minimales, mais personne n'est dans le secret des dieux. En effet, nous ne savons pas d'avance ce dont la nature est capable dans tel ou tel cas désespéré, surtout que dans certains cas désespérés très rares (paralysie totale), le rétablissement est survenu à la surprise de tout le monde. En principe, donc il faut essayer une cure de jeûne, même si on n'est pas certain du résultat final.

A ce moment, nous venions d'avoir notre premier cas de bouchon collé qui fit une crise violente au bout de 32 jours de jeûne. Nous avons eu 7 ou 8 cas similaires que nous avons tous décrit dans cet ouvrage. Dès le premier cas, nous écrivions à Shelton. Comme on verra, il n'a jamais rencontré une crise du genre et sa première réponse était tombée à côté du problème réel. J'avais pensé que c'était des hémorroïdes. Les symptômes ressemblaient plutôt à une entérite ou une colite. Hélas, non ! Ce n'était qu'un bouchon collé.

Le 8 avril 1965

Cher Monsieur Mosséri,

Les crises qui suivent un long jeûne sont dues à quelque défaut en coupant le jeûne, sinon à des agissements secrets de la part des jeûneurs eux-mêmes. A votre insu, ils peuvent prendre tel ou tel aliment, telle vitamine, tel concentré, etc. Ils sont aussi trop actifs prématurément. Ils ont lu quelque part que tel aliment ou tel produit sont utiles et ils le prennent sans rien vous dire. Si vous pouvez connaître la vérité (et parfois leur voisin de chambre vous le dira), vous verrez que le mal provient de ce qu'ils n'ont pas suivi vos instructions dans la rupture du jeûne.

Au sujet du Dr Cursio, voilà plus d'un an qu'il a été inquiété... Selon mon opinion, cela est en sa faveur. Leur lenteur indique qu'ils considèrent ce cas comme peu grave. En effet, je pense que son hésitation indique qu'il craint que le verdict ne soit en faveur du Dr Cursio. Peut-être aussi préférerait-il que ce cas soit délibéré après son transfert à la retraite.

Avec mes meilleurs vœux,

H. M. Shelton
(dicté mais non signé).

Note : Un adepte avait entrepris un jeûne dans son propre domicile pour une affection du sang qu'il avait contractée à l'armée suite à une série de vaccinations. Au bout de 2 ou 3 semaines de jeûne, il fit appel au Dr Cursio qui vint lui rendre visite avec un autre docteur hygiéniste, le Dr Epstein, sauf erreur. Ils lui conseillèrent de couper le jeûne de suite et lui apportèrent

quelques fruits. Mais le père du jeûneur, qui était hostile au jeûne, le fit hospitaliser. Il mourut à l'hôpital. La mort fut attribuée au jeûne et non aux traitements médicaux à l'hôpital. Ils obtinrent du Dr Epstein une promesse d'abandonner totalement la pratique de l'hygiénisme, avec une mise à l'épreuve durant 5 ans. Quant au Dr Cursio, ils le laissèrent en liberté provisoire. Et comme on le voit dans la lettre précédente du Dr Shelton, toutes les suppositions optimistes furent faites. Hélas, on veut décourager tous les praticiens hygiénistes de poursuivre leurs activités antimédicales.

Le 7 mai 1965

Cher Monsieur Mosséri,

L'absence des menstruations peut avoir deux raisons. D'abord, une excellente santé où l'ovulation continue régulièrement sans perte de sang.

Ensuite, la maladie ou la malnutrition telles qu'elles suspendent l'ovulation.

Les femmes cessent d'avoir des règles après un changement de régime, mais cela n'est que temporaire et n'aboutit pas à la stérilité.

Le gain de poids avec l'insuline semble être une rétention d'eau, car l'insuline accroît l'oxydation. De tels gains seraient permanents seulement si l'usage de l'insuline est continué.

Le pain contient d'autres substances que l'amidon. Quand un patient mange des quantités considérables de pain, cela fait beaucoup plus que quelques dattes. Le Dr Thomson n'a pas tenu compte de l'effet d'inhibition du sucre sur la sécrétion de la salive. Il est probable que si l'amidon est mangé en premier et bien mastiqué et insalivé, puis qu'on mange ensuite les dattes, la digestion serait moins difficile. Mais même dans ce cas, les dattes seraient retenues trop longtemps dans l'estomac.

Avec mes meilleurs vœux, je demeure,

vôtre pour une santé vigoureuse.

Herbert M. Shelton

(dicté mais non signé).

Note : Les animaux sauvages dans la nature n'ont pas de règles. Dès qu'on les domestique, ils commencent à en avoir.

Prendre de l'insuline pour grossir serait donc un leurre.

Au sujet de la combinaison pain/sucre, Thomson avait écrit qu'il ne trouvait pas pourquoi il fallait les dissocier, car ils sont tous deux des hydrates de carbone, le pain devenant du sucre par l'action de la ptyaline.

Il est donc évident que le sucre inhibe l'action de la ptyaline et qu'on aurait avantage à prendre les dattes *après* les pommes de terre, par exemple. Mais cette question a été traitée avec plus de détail dans mes autres ouvrages.

Le 21 mai 1965

Cher Docteur Shelton,

Je vous prie de me dire quelle est votre expérience dans les deux cas suivants :

1) Ceux qui ont eu de la cortisone et autres médicaments similaires, peuvent-ils jeûner sans danger ? Peuvent-ils mourir en jeûnant ?

Peuvent-ils faire un jeûne court sans danger ? Je suppose qu'ils doivent supprimer les médicaments durant un certain temps avant d'entreprendre le jeûne. Quelle serait cette période préliminaire ?

Avec la cortisone, certains grossissent beaucoup. Comment peuvent-ils jeûner alors que les effets des médicaments (obésité) sont encore là ? Doit-on attendre que ces effets soient éliminés avec le temps ?

En bref, comment soigner de tels malades ? Je parle de ceux qui ont pris la cortisone, A. C. T. H., indocid, butazolidine, hormones, etc.

2) Vous aviez écrit que le jeûne normalise la bile de sorte que les calculs biliaires sont dissous. Je suppose que cela ne se rencontre pas après 65 ans et quand la vitalité est faible. Et à 70 ans avec une forte vitalité, peut-on espérer de bons résultats ?

En vous remerciant d'avance,

sincèrement vôtre en faveur de l'hygiène naturelle.

A. M.

P. S. : Acceptez-vous la nutrition par séquences ? Exemple, prendre des dattes 15 minutes après un repas amylacé. Dans ce cas les dattes séjourneraient peu dans l'estomac.

Le 24 mai 1965

Cher Monsieur Mosséri,

J'ai pris de nombreux patients qui prenaient l'A. C. T. H. et la cortisone la veille de leur admission. Les médicaments furent arrêtés brusquement et ils commencèrent le jeûne de suite. Personne n'en est mort ou n'a manifesté des signes de danger. Seulement, j'ai remarqué que ces malades se remettaient plus lentement que ceux qui n'ont pas pris ces médicaments.

D'autre part, je n'ai pas remarqué que l'âge est un facteur important dans la dissolution des calculs biliaires. La grosseur du calcul et l'état général du sujet sont probablement plus importants que son âge.

L'alimentation par séquences n'est peut-être pas complètement fausse. Toutefois, je me méfie et doute de la valeur des relais alimentaires. Je pense qu'il est préférable de manger tout le repas en une fois, plutôt que de compliquer le processus digestif en prenant certains aliments d'abord, puis d'autres ensuite quelque temps après. Des expériences récemment effectuées dans le département de physiologie de l'une de nos facultés médicales ont révélé que les aliments pris même en petite quantité durant la digestion entravaient celle-ci.

Avec mes meilleurs vœux, je demeure,

vôtre pour une santé vigoureuse.

Herbert M. Shelton
(dicté mais non signé).

Note : Il est évident que si on mange quoi que ce soit durant la digestion, celle-ci est entravée considérablement. Le pyllore fermé aurait tendance à s'ou-

vrir pour laisser passer le bol non digéré et faire de la place aux nouveaux aliments qu'on vient de prendre. De plus, l'estomac ne peut entreprendre une nouvelle digestion alors que la précédente n'est pas encore terminée. Comment peut-il harmoniser une série de processus qui dépendent les uns des autres avec une nouvelle série qui ne coïncidera pas dans le temps ? Donc, ne rien manger entre les repas. Toutefois, il faut respecter un certain ordre dans un même repas pour les divers aliments qui le composent.

Le 2 juin 1965

Cher Monsieur Mosséri,

Tous les signes de danger durant le jeûne sont discutés dans mon livre qui traite du jeûne. Ils sont rares, mais il faut les connaître. Je ne vois pas comment vous ne les auriez pas noté durant vos lectures de mon volume.

Avec mes meilleurs vœux, je demeure,

vôtre pour une santé vigoureuse.

Herbert M. Shelton
(dicté mais non signé).

Note : Le malentendu provient de ce que Shelton appelle ces symptômes dans son livre : « symptômes ou complications graves » et non des « signes ».

Le 12 août 1965

Cher Monsieur Shelton,

Peut-on faire jeûner un cas avancé de diabète mellitus ? Elle a 44 ans, avait pris de l'insuline, 'mais l'a arrêté depuis un an. 2,3 % de sucre dans le sang. Les autres symptômes montrent que le cas est avancé. Dois-je la refuser ou l'accepter et observer les symptômes dangereux possibles ? Avez-vous des conseils particuliers pour ce cas ?

Je n'ai jamais encore soigné des cas de diabète avancé avec toutes les dents cariées, du prurit de la vulve, etc.

Donnez-vous des fruits sucrés après le jeûne ?

En vous remerciant d'avance,

A. M.

Le 16 août 1965

Cher Monsieur Mosséri,

Il n'y a aucun danger à faire jeûner le cas que vous mentionnez. Le vrai danger réside dans la rupture du jeûne. Il y a assez de sucre dans un verre de jus d'orange pour causer des ennuis dans ces cas. C'est une source de danger. Tous les fruits contiennent du sucre et doivent être donnés avec prudence. Les légumes et leurs jus sont préférables pour couper le jeûne. Je suggère une série de jeûnes courts plutôt qu'un long jeûne, question de prudence.

Avec mes meilleurs vœux,

vôtre pour une santé vigoureuse.

Herbert M. Shelton
(dicté mais non signé).

Le 13 septembre 1965

Cher Monsieur Mosséri,

Un long jeûne chaque année, si nécessaire, je n'ai aucune objection à cela. Mais des jeûnes courts trop fréquemment répétés et trop rapprochés ont fait du mal. Les jeûnes courts peuvent être répétés avec profit, mais il y a ceux qui en ont abusé.

Avec mes meilleurs vœux, je demeure
vôtre pour une santé vigoureuse.

Herbert M. Shelton
(dicté mais non signé).

Le 11 octobre 1965

Cher Monsieur Mosséri,

Navré d'apprendre vos ennuis. Je ne connais pas les lois en France, ni comment est définie la médecine dans le code français. Mais je crois que votre meilleure défense sera que vous ne pratiquiez pas la médecine, que vous n'offriez pas de traiter et de guérir les maladies.

Avec mes meilleurs vœux, je demeure,
vôtre pour une santé vigoureuse.

Herbert M. Shelton
(dicté mais non signé).

Le 19 septembre 1966

Cher Monsieur Mosséri,

L'adresse du Dr Yoseph Razzon est : Rehov Arlozorov 170/2 — Kiryat Malakhi — Israël. (C'est un hygiéniste A. M.)

Je vous remercie et je suis content des renseignements que vous me donnez sur ce qui se passe en Angleterre. J'avais, en effet, soupçonné que ce n'était pas tout à fait hygiénique.

Par ailleurs, les éditeurs Américains de mon livre « *Le jeûne peut vous sauver la vie* » sont à la recherche d'un grand éditeur français. Ils espèrent ainsi obtenir une vaste diffusion de l'ouvrage en France. S'ils ne réussissent pas à en trouver un, je suis sûr qu'ils permettront... de le publier.

Avec mes meilleurs vœux, je demeure,
vôtre pour une santé vigoureuse.

Herbert M. Shelton
(dicté mais non signé).

Le 18 août 1967

Cher Monsieur Mosséri,

Il y a plusieurs années que je possède votre livre « Comment soigner sans opération hernie, hémorroïdes, ptoses, varices ». Je vous écris aujourd'hui parce que je pense que vous connaissez bien la question des hernies.

Mon fils, 10 ans 1/2, avait en naissant une ectopie testiculaire, c'est-à-dire que ses testicules n'étaient pas descendus dans les bourses. Il y a quelques

jours l'un des testicules est descendu entraînant avec lui une partie de l'intestin. Mon fils a donc, quand il est debout, une bourse un peu gonflée. Son hernie rentre facilement quand il est couché, mais le testicule rentre avec.

C'est pourquoi j'ai commencé à lui faire faire les exercices prescrits dans votre livre, je n'ose pas trop insister craignant d'empêcher le testicule gauche de redescendre et le droit de descendre.

Un médecin consulté m'a évidemment recommandé l'opération : 1° pour faire descendre les testicules ; 2° pour stopper la hernie. Je trouve que c'est bien délicat. Et je désirerais avoir votre avis sur la question, car dans votre livre vous ne parlez pas de ce genre de hernie provoquée par une descente tardive des testicules. Il est probable que quand l'autre descendra, s'il descend, mon fils aura une hernie des deux côtés. Cela ne le gêne nullement pour le moment, mais je me demande comment la situation évoluera. Par ailleurs, mon fils est en très bonne santé, sportif, gai, plutôt espiègle. Nous avons une nourriture saine composée en grande partie de crudités. Il désire être plus tard moniteur de ski...

J. w.

Le 4 septembre 1967

Cher Monsieur Mosséri,

Je n'ai eu aucune expérience avec ce genre de cas que vous décrivez. Je ne recommanderais pas l'opération, sans toutefois promettre grand-chose avec les exercices.

Avec mes meilleurs vœux...

Herbert M. Shelton.

Note : Noter le tampon qui remplace la signature du savant, dorénavant.

Voici la copie d'une lettre reçue par l'un de mes adeptes au sujet de sa femme atteinte d'un cancer du sein.

Cher Monsieur B...,

La première erreur commise avec votre femme, c'est l'ablation de la grosseur de son sein. Ensuite, elle a été assujettie à une longue série d'abus thérapeutiques sans qu'aucun ne soit de la moindre utilité pour elle. Comme conséquence de l'opération, des rayons de cobalt et des médicaments elle se trouve dans un état sans retour.

Je regrette de vous dire qu'il n'y a plus rien à faire pour elle et je ne vous conseille pas de l'amener ici.

C'est encore une victime de la pratique médicale vicieuse qui ne comporte rien de constructif.

Avec mes meilleurs souhaits...

Dr Shelton.

Le 6 août 1968

Cher Docteur Shelton,

Je vous prie de me donner votre opinion sur les deux cas exceptionnels suivants :

¹ cas : Un homme d'une cinquantaine d'années vient pour jeûner. Il souffre d'arthritisme. Le cinquième jour du jeûne, sa langue, son bras droit et sa jambe droite furent paralysés durant 5 heures. Durant une crise qui dura plusieurs minutes, sa respiration était difficile, ses yeux exorbitants, il se sentait mourir, avait des nausées, une grande prostration et le sang qui montait au visage devenant un peu rouge.

J'arrêtai le jeûne avec un bouillon de légumes chaud durant plusieurs jours.

Pouvait-il jeûner plus longtemps ? Que signifie cette paralysie ? Pensez-vous que la paralysie est inévitable plus tard quand il vieillira ?

2° cas : Un autre homme de 47 ans vient jeûner pour soigner un foie douloureux depuis 30 ans. Il avait souffert aussi il y a longtemps de troubles mentaux, épilepsie, etc. Le 51° jour du jeûne, il fit une crise violente de folie, respiration bruyante, pouls rapide et irrégulier, se sentant mourir et devenant totalement fou. Il refusa de boire durant 2 jours, tandis que la douleur hépatique augmentait durant cette crise. La crise dura 3 jours, puis il redevint peu à peu normal. Au lieu de parler sans arrêt à très haute voix, il redevint normal.

Le jeûne fut coupé dès le début de cette crise. On le força à boire. Pensez-vous qu'il fallait attendre la fin de cette crise pour couper le jeûne ?

Maintenant, la douleur hépatique a disparu, mais sa langue, au 51e jour de jeûne, était aussi sale qu'au premier jour. Conseillez-vous un autre jeûne quand il aura récupéré un peu de poids ?

Acceptez-vous ou refusez-vous de tels cas ? Ils constituent un risque qui menace notre sécurité. Je n'ai pas l'intention de les accepter à l'avenir.

Dans l'attente de votre réponse et commentaires,

sincèrement vôtre,

A. M.

Le 12 août 1968

Dr Albert I. Mosséri
10290 Rigny-la-Nonneuse,
(Aube) France

Cher Monsieur Mosséri,

Je n'ai *jamais* eu quelqu'un qui ait développé une paralysie telle que vous le décrivez dans votre premier cas. Je ne sais pas ce qu'il faut en penser. Comme cette paralysie était de courte durée, il semblerait qu'elle fasse partie d'une crise et pourrait ne plus jamais revenir. Si cet homme mène par la suite une vie hygiénique, il pourrait ne pas être paralysé à l'avenir.

Concernant votre deuxième sujet, j'ai vu plusieurs cas de folie se développer tels que vous en décrivez. Les troubles mentaux ne se sont pas dévelop-

pés dans les jeûnes suivants. Quand je soupçonne de telles crises, je limite le jeûne à 2 semaines.

Vous avez raison de refuser des cas de ce genre vu le risque certain qu'ils comportent.

Avec mes meilleurs vœux, je demeure,

vôtre pour une santé vigoureuse

Herbert M. Shelton.

Note : Ces cas appellent plusieurs commentaires très intéressants :

1) Le premier sujet a eu l'occasion de faire un deuxième jeûne et de ressentir encore la même paralysie, malgré une très longue préparation avant le jeûne. Shelton fait donc erreur en pensant que la paralysie pourrait ne pas revenir dans les jeûnes suivants. Il n'aurait raison que pour les crises mentales.

2) La vie ne peut jamais être à 100 % hygiénique et de plus avec l'âge, la toxémie s'accumule. Il est donc tout à fait concevable que cet homme fasse une paralysie quand il vieillira. C'est même certain.

3) Shelton dit qu'il limite le jeûne à 15 jours quand il soupçonne des crises mentales. Mais ces crises surviennent souvent les premiers jours de jeûne. Pour les prévenir, il faut plutôt demander à ces sujets d'arrêter les somnifères, les calmants et les tranquillisants plusieurs semaines avant le jeûne. Ensuite, on peut limiter le jeûne à 15 jours par prudence supplémentaire.

Le 30 septembre 1968

Cher Docteur Shelton,

Je vous prie de bien vouloir me donner votre opinion si un jeûne est ou non à conseiller dans le cas suivant :

Une femme à la cinquantaine s'était fait ôter le sein quand une biopsie avait révélé une tumeur cancéreuse. C'était en 1963. Maintenant, elle est active, se sent mieux et travaille durement. Après l'ablation de la tumeur, elle subit 60 séances de cobalt par irradiations. Je suis étonné que sa santé ne se soit pas effondrée depuis lors.

Pensez-vous qu'elle ait pu surmonter les méfaits de ces rayons ? Conseillez-vous un jeûne dans ce cas pour prévenir une rechute du cancer ?

J'attends avec intérêt votre réponse,

sincèrement vôtre,

A. M.

Le 7 octobre 1968.

M. A. Mosséri
Rigny-la-Nonneuse
10290 Marcilly-le-Hayer (Aube) France.

Cher Monsieur Mosséri,

Nous ne connaissons aucun moyen pour surmonter les effets des radiations.

Un programme de vie saine comprenant une alimentation saine aussi pourraient ralentir l'évolution du mal. Un jeûne de temps à autre pourrait être utile. C'est à voir.

Avec mes meilleurs voeux, je demeure,

vôtre pour une santé vigoureuse

H. M. Shelton.

Le 7 avril 1968

Cher Monsieur Mosséri,

Tout ce que je peux dire sur les tumeurs des os, actuellement, c'est que le jeûne ralentit la formation de la tumeur, mais n'aboutit pas à sa résorption. Eviter l'opération à tout prix.

J'ai eu un avocat de New York qui avait un cancer de l'os il y a 30 ans. On voulait l'amputer de la jambe. Mais avec des jeûnes de temps à autre et une vie saine entre chaque jeûne, il a réussi à continuer son travail d'avocat durant toutes ces années. Il n'a pris aucun médicament, ni rayons, ni radium. Avec mes meilleurs voeux...

H. M. Shelton.

Note : On nous amène un jeune homme de 15 ans sur des brancards. Cancer de l'os suite à une chute sur un terrain de football. Evolution trop rapide pour espérer quoi que ce soit. En quelques semaines, l'os avait doublé de volume. Nous refusâmes de le prendre.

Le 7 juillet 1969

Cher Docteur Shelton,

Voulez-vous me donner votre avis sur ce cas. Un homme est venu pour jeûner. Il y a 3 ans, il avait un ulcère et on avait ôté une partie de son estomac. Actuellement, il ne souffre plus. Le jeûne peut-il affecter son estomac ? Puis-je couper ce jeûne avec des jus de fruits acides ?

Entérite : J'ai trouvé que les patients qui souffrent d'entérite chronique ne peuvent pas couper le jeûne avec des jus d'orange sans avoir une crise aiguë d'entérite. Il est question de jeûnes coupés avant le retour de la faim. Et s'ils mangent des fruits crus 4 ou 5 jours après la rupture du jeûne, ils ont la même crise. Actuellement, je leur coupe le jeûne avec des jus de légumes et plus longtemps.

Pensez-vous que le cas cité plus haut (ulcère opéré) pourrait présenter, des problèmes similaires durant le jeûne ou à la reprise ?

J'attends avec beaucoup d'intérêt votre opinion,

sincèrement vôtre,

A. M.

11 juillet 1969

Cher Monsieur Mosséri,

Nous ne pouvons pas faire grand-chose pour ces invalides physiologiques créés par la chirurgie. On ne peut jamais savoir à quoi s'attendre durant et après un jeûne dans ces cas-là.

Pour les cas d'entérite, je les soigne exactement comme vous.
Meilleurs vœux.

H. M. Shelton.

Le 18 novembre 1969

Cher Docteur Shelton,

J'ai soigné plusieurs cas d'entérite chronique depuis plusieurs années, mais sans succès. Je les ai fait jeûner jusqu'à 30 jours.

Avez-vous de meilleurs résultats ?

J'attends votre réponse avec intérêt,

sincèrement vôtre,

A. M.

Le 25 novembre 1969

Cher Monsieur Mosséri,

L'entérite chronique est un état très difficile à soigner. Il faut beaucoup de temps pour avoir des résultats, par exemple deux ou trois jeûnes et même plus encore sont nécessaires à cet effet. Entre chaque jeûne, il faut un contrôle rigide de l'alimentation. Il faut aussi un repos prolongé.

Meilleurs vœux.

H. M. Shelton.

Le 16 novembre 1970

Cher Docteur Shelton,

Vous dites que l'inanition commence avec le retour de la faim. Mais ce retour de la faim peut bien commencer bien avant l'épuisement des réserves, comme c'est le cas des gens relativement sains.

C'est ainsi qu'une personne saine peut jeûner sans qu'elle soit trop intoxiquée. Elle jeûne 10 jours par exemple, puis c'est le retour de la faim car l'élimination s'achève. Mais cette personne possède encore beaucoup de réserves. Vous ne pouvez donc pas dire que l'inanition commence avec le retour de la faim dans ce cas, car il peut jeûner encore 10 jours sans danger.

Dans ces cas, comment reconnaître chez les gens sains le commencement de la vraie inanition ? Impossible.

J'en conclus que l'inanition commence quand la perte de poids dépasse les 40 % du poids « normal », environ.

Il est clair que le retour de la faim ne signifie pas toujours l'épuisement des réserves. J'en conclus que l'inanition ne commence pas nécessairement avec le retour de la faim. Chez les gens sains, elle commence bien plus tard.

Les Hounzas : Vous n'avez jamais parlé de ce peuple qui mène une vie très intéressante.

sincèrement vôtre,

A. M.

Le 23 février 1970

Cher Monsieur Mosséri,

Vous avez parfaitement raison : la faim revient chez les gens sains avant d'atteindre le seuil de l'inanition. Et il en est de même chez ceux qui se rétablissent d'une maladie aiguë.

Les conclusions de Chosset selon lesquelles l'inanition commence quand on perd 40 % du poids ne sont pas précises. En effet, plusieurs formes de vie peuvent perdre 90 % de leur poids et survivre. Chez l'homme, comme l'a souligné Dewey, l'inanition ne commence que quand on atteint l'état squelettique.

D'autre part, on a fait trop de publicité sur les Hounzas. Une légende a été forgée autour de leur cas.

Avec mes meilleurs vœux,

H. M. Shelton.

Le 4 mars 1970

Cher Monsieur Mosséri,

Je suis heureux d'apprendre les nouvelles de vos activités en France.

Les Hounzas sont sans doute un peuple sain, relativement aux peuples qui les entourent, mais la plus grande partie de ce qui a été écrit sur eux a été tirée de l'imagination de ces auteurs.

Avec mes meilleurs souhaits.

H. M. Shelton.

Le 6 octobre 1971

Cher Docteur Shelton,

Ces dix dernières années, j'ai eu 4 cas qui développèrent une entérite aiguë quelques jours après la rupture du jeûne pendant qu'ils prenaient du jus de carottes ou du bouillon de légumes chaud.

Les symptômes sont les suivants : selles incontrôlées, noirâtres, liquides, épreintes toutes les dix minutes avec coliques. Le quatrième cas développa cette entérite le 30^e jour du jeûne, *la veille* de sa rupture.

J'ai appris qu'il fallait poursuivre le jeûne chez ces cas tout de suite sans tenir compte de leur poids. Je coupe ce jeûne 4 jours après la disparition des symptômes. Ils ont besoin de plusieurs mois pour récupérer.

Je les nourris d'aliments rien que cuits pour un temps, mais je vais essayer le riz pour quelques jours, sinon le jus de myrtilles.

Or, le Y cas n'a pas bien réagi à ce programme. Tous se remirent, sauf ce cas-là. Cette dame jeûna 30 jours, puis quelques jours après, elle développa ces symptômes. Je la remis aussitôt sur un autre jeûne de 18 jours. Mais j'ai été forcé de couper ce jeûne car elle se sentait « partir » et son poids tomba de 47 kg à 24 kg ! Je la nourris exclusivement de nourriture cuite depuis 2 mois, mais les symptômes continuent. Elle n'a regagné que quelques kilos. Taille 1,57 m.

Que dois-je faire maintenant ? Essayer le riz en poudre ? Le jus de myrtille ?

Mais comment éviter de tels accidents ? Est-ce que le lavement toutes les semaines durant un jeûne permettrait d'éviter cela ?

Les protéines : Peut-on en manger tous les deux jours ou faut-il en prendre tous les jours ?

Combien de fois avez-vous été inquieté ? J'ai besoin de ces renseignements pour les ajouter à votre article *Les principes ou les hommes* ? auquel j'ai ajouté un meilleur titre *Le culte de la personnalité*. La traduction de cet article vient de paraître.

..... (Paragraphe ôté pour raisons personnelles.)

Il n'est pas nécessaire d'obtenir un doctorat en médecine car certains médecins ne refusent pas de collaborer...

Vive l'hygiénisme.

A. I. M.

Le 13 octobre 1971

Cher Monsieur Mosséri,

Je n'ai eu aucune expérience avec des cas de colite se développant après un jeûne. Il y a quelque chose qui ne va pas avec la rupture du jeûne. Pourquoi craindre les jus de fruits ? Pourquoi craindre les crudités ? Ils sont certainement plus nutritifs que les aliments cuits. Je vous suggère d'alimenter cette dame de crudités et de jus de fruits. J'utilise le jus de carottes rarement pour couper un jeûne, car il cause parfois certaines difficultés.

Vous avez de la chance de trouver un collaborateur médical...

J'ai été inquieté tant de fois que je ne les ai pas comptées.

Je vous souhaite bonne chance.

H. M. Shelton.

Note : Comme on l'a vu auparavant dans ce livre, ces symptômes étaient ceux d'un bouchon collé et non d'une entérite ou une colite. Cette erreur avait entraîné un tas de soins inutiles.

Le 24 décembre 1971

Cher Docteur Shelton,

J'ai trouvé qu'après un long jeûne, les sujets sont très assoiffés mais n'aiment pas boire l'eau. C'est pourquoi j'essaye de couper le jeûne avec un bouillon clair de légumes au lieu des jus de fruits, ce qui permet de prolonger l'élimination aussi longtemps que possible. Ils ont besoin de beaucoup de liquides à ce moment et ils les préfèrent chauds. Ce bouillon ne coupe pas le jeûne comme les jus de fruits et permet à l'élimination de se poursuivre quelque temps.

A. M.

Le 10 juin 1974

Cher Ami Mosséri,

Merci pour votre lettre. Beaumont a observé que les aliments se mélangaient dans l'estomac. Comment un repas peut dépasser un autre, de sorte que le petit déjeuner peut être vomi à 14 h laissant le déjeuner pris à midi

dans l'estomac, cela je ne peux pas l'expliquer. Je ne me rappelle pas avoir jamais rencontré une telle expérience.

Dr H. M. Shelton.

Le 9 juillet 1974

Cher Ami Mosséri,

Il semble qu'il y ait des différences considérables entre le code pénal de notre pays et celui du vôtre. ... A l'avenir, laissez tous les cas dangereux pour la médecine, qu'elle s'en charge...

En Israël, ceux qui veulent jeûner peuvent contacter le Dr Joseph Razon, Rehov Jabotinsky, Villa N 6, Kiryat Malakhi. En Angleterre, c'est le Dr Keki Sidhwa, « Shalimar », First Av, Frinton-on-Sea, Essex CO 13 967.

Avec mes meilleurs voeux.

H. M. Shelton.

Le 29 novembre 1975

Cher Docteur Shelton,

De temps à autre, des voyageurs de passage en France me donnent de vos nouvelles et j'espère que vous continuerez encore au moins une décade et vous souhaite longue vie. Voilà 30 ans que j'étudie vos écrits qui m'émerveillent encore aujourd'hui.

Défaillance cardiaque : Une vieille dame asthmatique est venue pour jeûner. Le 19e jour du jeûne, son coeur montra des signes de faiblesse à l'occasion d'une longue crise d'asthme qui n'en finissait pas. J'ai coupé le jeûne et j'ai même accepté qu'elle prenne un palliatif pour atténuer sa crise, de peur que son coeur ne lâche. Connaissez-vous une meilleure façon de prévenir une défaillance cardiaque dans ce cas ? Les touches d'acupuncture et les remises chiropractiques ne donnent aucun résultat pour atténuer les crises d'asthme.

La purge avant le jeûne : Je n'ai jamais donné de purge à mes jeûneurs depuis 30 ans. Mais récemment, j'ai eu beaucoup d'ennuis avec plusieurs jeûneurs (coliques tous les jours et durant plusieurs jours durant le jeûne, insupportables et pénibles). Ces coliques sont dues évidemment à des selles emmagasinées dans le côlon. J'ai donc pensé qu'il coûtait au corps beaucoup *d'énergie* pour emmagasiner ces selles, les rendre aseptiques et les dessécher durant plusieurs semaines de jeûne. Par contre, une purge au début du jeûne débarrasserait le corps de ces saletés et coûterait sûrement moins au corps que d'avoir à les garder des semaines.

Je serais heureux d'avoir votre avis là-dessus.

A l'occasion de votre 80e anniversaire,

je vous souhaite longue vie et santé.

A. M.

P. S. : Cette vieille dame asthmatique prenait des médicaments depuis 30 ans. Ils furent supprimés brusquement avant le jeûne.

Le 15 décembre 1975

Cher Monsieur Mosséri,

Je ne crois pas que votre asthmatique a eu la vie sauve à cause d'un médicament. Il y a toujours la tentation d'avoir recours à un palliatif quand on rencontre des difficultés inhabituelles, mais le recours aux laxatifs dans les circonstances que vous mentionnez est certainement inutile et pourrait être nocif.

Dans notre maison, nous avons cessé d'employer les lavements dans les cas d'hémorroïdes et nous trouvons cela plus satisfaisant.

Avec nos meilleurs vœux.

Le 22 octobre 1966

Cher Monsieur Mosséri,

Merci pour votre lettre et votre appréciation concernant mes articles dans la revue du Dr Shelton. Je suis heureuse d'apprendre qu'ils vous plaisent et suis toujours contente de savoir qu'ils sont traduits et reproduits dans votre revue.

Je me rappelle notre correspondance il y a des années quand vous étiez au Caire et moi à Paris. Cela fait si longtemps.

Nous nourrissons les bébés en leur donnant 3 repas par jour et n'avons presque jamais d'ennuis. Mais quand il y a des ennuis, ils proviennent probablement du lait maternel. Peut-être les bébés que vous nourrissez ne reçoivent pas assez de nourriture à chaque repas. Il vaut mieux que les repas soient plus grands que plus fréquents.

Nous rencontrons certaines gens qui ne supportent pas bien les noix différentes. Dans la plupart de ces cas, la transition dure un an. Comme ils ne séjournent pas aussi longtemps dans notre maison, nous leur servons de temps à autre du fromage blanc. Nous ne donnons pas de pain. Ceux qui ont perdu le pouvoir digestif nécessitent beaucoup de compromis pendant qu'ils regagnent ce pouvoir.

Selon nous, l'homme ne devrait pas vivre seulement de fruits et de noix, mais de légumes en plus. Comme vous dites, nous ne pensons pas que la transition puisse être brusque. Cet échec est souvent dû à la mauvaise qualité des aliments, car les méthodes modernes d'agriculture donnent des aliments pauvres. J'espère que le mouvement hygiéniste en France s'étend de plus en plus,

Je demeure,

vôtre pour un monde plus sain et plus heureux.

Dr Virginia Vetrano, D. C.

Note : La doctoresse Vetrano est la directrice de la maison du Dr Shelton qui se trouve en demi-retraite, ne s'occupant à 80 ans que de littérature hygiéniste. Ses articles sont d'une grande valeur.

Elle dit qu'ils nourrissent les bébés de 3 repas (lait) par jour, mais les deux derniers repas sont précédés une heure auparavant d'un jus de fruit, ce qui fait en réalité 5 repas. Nous sommes parfaitement d'accord avec ce schéma. Toutefois, nous ajoutons un autre repas de lait à minuit durant les

premières semaines où les quantités sont petites et que le bébé n'est pas encore entré dans le rythme du jour et de la nuit.

Quant à la question des protides (noix, fromages, etc.) nous les supprimons totalement. En effet, le corps fabrique les protides dont il a besoin à partir des aliments qu'on lui fournit (transmutations biologiques). On peut échafauder tout genre de théories sur la nécessité des protides pour l'organisme, tant de grammes par jour, mais la seule chose valable ce sont les faits. Or, des savants ont découvert en Nouvelle-Guinée des populations vivant depuis des siècles avec 10 à 20 g de protides par jour seulement (pommes de terre, fruits et légumes). Et ces populations ont été trouvées bien musclées, endurantes, en bonne santé. Les aliments protidiques sont des aphrodisiaques qui détruisent la santé.

Les robustes peuvent résister très longtemps, mais les petites natures sont vite débordées par la toxémie, l'infection, les tumeurs, l'affection du foie, des reins, des intestins et du mental.

A. M.

Docteur Vetrano,

Merci pour votre lettre qui contenait pas mal de renseignements précieux. Le mouvement hygiéniste s'étend chaque année. Si Shelton avait choisi la France, l'Angleterre ou l'Allemagne pour y naître et y travailler, il aurait remporté la victoire sur la médecine en peu de temps. En effet, les peuples dans ces pays lisent la littérature hygiéniste et comprennent parfaitement toutes nos idées et ils suivent à la lettre les instructions. En Amérique et dans les autres pays du monde, les adeptes convaincus n'appliquent que le 50 % ou même le 20 % dans leur vie quotidienne. En France, le pourcentage s'élève à 70 % selon moi, et en Allemagne peut-être à 90 %. Ici les gens sont assez méticuleux et ils ne sont satisfaits que s'ils suivent à la lettre les instructions et les principes. Si un jour je dois quitter ce pays, il ne restera plus d'hygiéniste ou presque. Le livre de Shelton sur les combinaisons est à sa édition. La plupart de nos adeptes nous viennent des autres mouvements de naturopathie existants. Le plus fort d'entre eux possède une centaine de magasins de régime et nous considère comme des ennemis dangereux pour son existence. On nous attaque, mais cela prouve notre importance.

Est-il nécessaire de mélanger les noix diverses au même repas pour avoir tous les acides aminés ? Est-ce que le corps emmagasine ces acides aminés ? Est-ce que le corps élimine les toxines dans les intestins durant le jeûne ?

J'aimerais savoir quelle sorte de transition préconisez-vous en général. Vous dites qu'il faut un an environ, mais quel programme conseillez-vous à vos malades ? Je suppose qu'à la fin de cette transition il n'y aura plus de légumes cuits ni rien de cuit, ni pommes de terre cuites ni crues. 100 % cru.

Un an après avoir abandonné progressivement le pain, le riz et les céréales différentes, peut-on rester vigoureux sans perdre du poids et de l'énergie ? Avez-vous rencontré beaucoup d'exemples parmi vos patients ?

Voulez-vous dire qu'en une année la digestion des noix pourra peu à peu se normaliser ? Et ceux qui ont une digestion pauvre, une faible vitalité et sont très maigres ? Je suppose qu'il leur faudra plus d'un an. Et pour les

vieux ? Le Dr Shelton n'a jamais écrit sur le sujet de la transition alimentaire car il n'aime pas le « gradualisme ». Même après un bon jeûne, les sécrétions ne se normalisent pas pour permettre à tout le monde de manger cru à 100 % d'emblée.

Shelton avait écrit que les bébés digèrent mieux les aliments que leur mère avait pris quand elle était enceinte (vie intra-utérine). Voulez-vous dire qu'un adulte pourrait en une année changer cette tendance héréditaire acquise ?

J'observe mes patients de très près dans ce domaine.

Dans l'attente de vous lire,

A. M.

Le 19 décembre 1966

Cher Monsieur Mosséri,

Je vous prie d'excuser le retard que j'ai mis à vous répondre, mais vous avez demandé pas mal de questions et j'étais occupée à écrire deux articles.

.....

Non, il n'est pas nécessaire de mélanger les noix pour avoir tous les acides aminés. En effet, si on mange les noix avec des salades et des légumes cuits ou crus, ces derniers fournissent les acides aminés manquants et la teneur protidique du repas s'équilibre parfaitement bien. De plus, la plupart des noix contiennent tous les acides aminés nécessaires.

Nous servons deux légumes cuits chaque jour à midi avec une grosse salade verte et du fromage ou des noix.

Il semble que le corps possède une réserve de protéines qu'il désintègre et utilise quand il en a besoin. Best et Taylor disent : « Les recherches scientifiques de ces dernières années n'ont pas réussi à faire découvrir un dépôt ou même toute autre forme de protéine qui fonctionne exclusivement en tant que réserve. Toutefois, les tissus organiques, surtout ceux du foie, du thymus, de la prostate, des bourses, du canal alimentaire, du pancréas, de la rate et des reins, contiennent en effet des protéines labiles qui sont cédées quand le besoin se fait sentir. Ces organes perdent ces protéines labiles rapidement. Quand on a produit une hypoprotéïnémie grave par des plasma-phérésies répétées chez un chien normal, il resynthétisa 40 à 60 % des protéines du plasma durant le jeûne. Une forte proportion est convertie en hydrates de carbone, qui est utilisé par la suite pour fournir l'énergie nécessaire aux processus vitaux. »

Est-ce que le corps élimine les toxines dans les intestins durant le jeûne ? Oui, dans une certaine mesure.

Un menu à 100 % cru est le meilleur. Mais tout comme le Dr Shelton, je crois que pour s'y adapter il faut y plonger et s'y maintenir. Aucune adaptation n'est possible quand on prend des crudités de temps à autre, une ou deux fois par semaine. Dans votre programme, les premiers mois seront gaspillés. L'adaptation aura lieu seulement quand l'organisme est forcé de digérer les noix et les crudités tous les jours. Le Dr Shelton dit que votre programme, c'est comme si on coupait la queue d'un chien un centimètre chaque jour, en attendant chaque fois le processus de cicatrisation, jusqu'à atteindre la longueur désirée !

Avec mes meilleurs souhaits pour la nouvelle année, je demeure,
hygiéniquement vôtre,
Virginia Vetrano, D. C.

Note : La citation des physiologistes Best et Taylor, selon laquelle le corps resynthétise les protéines, confirme les transmutations biologiques à l'intérieur du corps.

Il est évident qu'après un jeûne, on n'a pas besoin de transition alimentaire pour se nourrir hygiéniquement et que tous les anciens mets peuvent être supprimés brusquement. Mais pour celui qui ne jeûne pas, les difficultés sont de tout ordre, ce qui nous amène à préconiser dans ces cas un changement progressif. Le meilleur chemin et le plus facile pour changer de régime, c'est de commencer par un jeûne. Sinon, les embûches sont considérables et le temps requis très long.

Le 28 décembre 1966

Chère Docteur Vetrano,

Merci pour votre lettre... Merci d'avoir répondu à mes questions. Je suis heureux d'avoir eu votre lettre précédente où vous disiez le **contraire de** celle-ci ! Maintenant, vous dites : « Plongez dans un régime à 100 % cru sans transition » alors qu'avant vous disiez « que la période de transition pourrait durer une année » pour normaliser la digestion des noix. Vous dites aussi que vous servez des légumes cuits en tant que transition, je présume.

La plupart des patients ne peuvent pas digérer 120 g de noix. Le résultat en est la putréfaction. Donc, une transition en ce qui concerne la quantité semble nécessaire. Il en est de même pour la cellulose (crudités, etc.).

Le pain et les céréales : Je sais d'expérience avec mes patients et avec moi-même que la suppression brusque de toutes les céréales provoque une perte considérable de poids et d'énergie. Cette baisse est-elle permanente ? Retrouve-t-on son poids et ses forces sans céréales ?

Cordialement,

A. M.

Le 3 mars 1967

Cher Monsieur Mosséri,

Au sujet du cas qu'on vous a rapporté et qui est décédé 3 ans après avoir jeûné, en Italie, j'estime que 3 erreurs ont été commises :

- 1) Le jeûne était trop long et sans surveillance.
- 2) Le jeûne avait dépassé la ligne de sécurité.
- 3) Le patient avait été remis entre les mains des médecins.

En effet, avec leurs perfusions, probablement aussi des transfusions sanguines et leur gavage de protéines concentrées, ils étaient sûrs de le tuer. **Il** devait être bien dur pour durer 3 ans sur ces mauvais traitements.

Par ailleurs, il y a sûrement malentendu entre nous car nous utilisons les termes sans précision. Un régime de transition est une chose, et une transition physiologique en est une autre. Cette dernière est une adaptation.

Je ne crois pas dans les régimes de transition, mais je fais des compromis car la plupart de nos patients sont vieux et n'ont pas de dents.

Je ne pense pas que les crudités, même celles qui contiennent beaucoup de cellulose, puissent causer la colite.

D'autre part, nous ne trouvons pas que la suppression des céréales du régime, réduise l'énergie de nos patients. Invariablement, nous supprimons toutes céréales, pain compris, blanc ou complet. Les céréales demandent tant d'énergie et de temps pour leur digestion en comparaison avec les aliments comparables des autres catégories, qu'il semble bien plus économique de les éliminer du menu.

Sincèrement vôtre pour la vérité et la santé.

Virginia Vetrano, D. C.

Le 3 août 1968

Chère Docteur Vetrano,

Vos articles contiennent des trésors et je suis actuellement en train de traduire celui qui traite de l'amaigrissement (septembre 67).

Vous dites « qu'il peut se trouver rarement des personnes ayant des altérations organiques graves qui rendent le jeûne dangereux à moins, d'avoir une surveillance compétente. »

J'aimerais avoir la liste de ces altérations cachées et les signes par lesquels elles sont révélées. Peut-être un jour écrirez-vous un article sur la question.

Dans l'attente de votre réponse,

sincèrement vôtre,

A. M.

Le 22 août 1968

Cher Monsieur Mosséri,

En réponse à votre lettre, je suis très heureuse que vous trouviez mes articles pleins d'enseignements.

En ce qui concerne vos questions, vous trouverez dans le volume III toutes les réponses. Les principales faiblesses cachées qui peuvent se manifester durant un jeûne sont celles du coeur et des reins. Un de ces jours, j'écrirai sur ce sujet.

On m'a rapporté que ... a des ennuis... Pouvez-vous m'informer ? Rien de grave j'espère.

Hygiéniquement vôtre,

Virginia Vetrano, D. C.

Un jeune homme de 18 ans souffrant de sclérose en plaques (une sorte de paralysie) avait écrit au Dr Vetrano qui lui répond en ces termes :

Le 19 juin 1973

Cher Monsieur Georges,

J'ai soigneusement étudié votre cas tel que vous le décrivez dans votre lettre. Les jeunes qui développent les maladies du système nerveux de

bonne heure dans la vie ont une prédisposition marquée et se remettent très lentement.

Comme cela peut prendre plusieurs années et plusieurs jeûnes courts pour vous rétablir, je ne vous conseille pas de venir de si loin. Surtout que nous ne promettons pas le rétablissement en un mois ou deux.

Autrement, je vous suggère de vous mettre entre les mains de M. Albert Mosséri, à Rigny-la-Nonneuse, 10290 Marcilly-le-Hayer (Aube) France, avec qui je prendrai contact et consultation à condition qu'il accepte de vous prendre en charge. Tenez-moi au courant.

Sincèrement vôtre,
Virginia Vetrano, D. C.,
directrice.

Ce jeune homme est venu. Il a jeûné environ 30 jours sans aucun résultat apparent. Au lieu de persévérer, il s'est mis entre les mains des médecins de nouveau.

Le 3 juillet 1973

Cher Docteur Vetrano,

M. Georges ... vient de me remettre votre lettre. Il souffre de sclérose en plaques depuis 6 mois. Il avait eu une paralysie faciale à 13 ans et de l'asthme quand il était bébé.

Il jeûne actuellement dans mon institution.

Je serais heureux d'avoir votre avis sur ce cas particulier.

J'ai l'intention de lui faire une série de jeûnes de 15 à 20 jours tous les 2 ou 3 mois. Qu'en pensez-vous ?

Je vous remercie d'avance,

sincèrement vôtre,
A. M.

Le 17 juillet 1973

Cher Monsieur Mosséri,

Concernant M. Georges..., nous ne pensons pas que son premier jeûne doive dépasser les 14 jours et vu sa diathèse nerveuse, nous pensons qu'il faille un intervalle de 3 mois de nourriture appropriée entre chaque jeûne.

Couper son jeûne avec 100 g de jus de carottes ou de céleri toutes les deux heures de 8 h à 18 h le premier jour. Le deuxième jour, il pourra prendre une variété de fruits frais ou de jus de légumes.

Je joins un programme de rupture de jeûne pour lui. Assurez-vous qu'il vivra selon la loi naturelle entre chaque jeûne, sinon il ne fera aucun progrès.

Avec mes meilleures pensées...

P. S.: Il serait plus sage que l'intervalle soit de 4 mois entre chaque jeûne, mais cela dépendra de son état le moment venu.

Virginia Vetrano, D. C.,
directrice.

Note : Nous avons omis de reproduire le programme qu'elle avait joint car depuis lors elle ne coupe plus le jeûne avec des jus, mais avec des fruits entiers, tendres. Du reste, le céleri, en France, est trop fort pour qu'on puisse en prendre le jus.

COMBIEN DE REPAS PAR JOUR ?

Pour éviter la boulimie, on mangera chaque fois qu'on a vraiment faim, de 2 à 7 repas ou mini-repas par jour.

Exemples de mini-repas :

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1) 2 ou 3 fruits | 4) Légumes cuits |
| Fromage blanc | 5) Pommes de terre cuites |
| 2) Une laitue | 6) Dattes |
| Demi-avocat | ou figues sèches |
| 3) Crudités en mélange | 7) Bananes séchées |
| Gruyère râpé | ou pommes séchées |

Il est évident qu'on réservera les fruits séchés doux durant les heures de travail, car on ne peut pas manger une salade au bureau

Assaisonnements tolérés :

Huile d'olive, olives noires, aromates douces, thym, estragon, ciboulette, oignon et ail (peu), jus de citron, tomate, cumin, cerfeuil, etc., mayonnaise, etc.

Ne sont jamais permis, les assaisonnements forts comme le poivre, le vinaigre, la moutarde, le sel, etc.

Quant au poids total par jour, nous avons remarqué que certains peuvent se contenter et s'épanouir avec 1,5 kg par jour, alors que d'autres ont besoin de 3 à 4 kg de nourriture par jour (fruits et légumes seulement).

Rappelons que le gorille, qui est le primate qui se rapproche le plus de l'homme, ne mange pas de bananes, ni de noix diverses. Lire à cet effet l'ouvrage de Schaller récemment paru, *Un an chez les gorilles*.

TABLE DES CHAPITRES

1. - Pratique du jeûne annuel chez les anciennes peuplades 9
- Pratique du jeûne annuel dans l'île Maurice 10
- Le demi-jeûne annuel chez les Hounzas 11
- Le jeûne annuel chez les Arabes 11
2. - Le métabolisme et l'autolyse durant le jeûne 15
3. - Les réserves du corps 16
4. - Le jeûne, puis l'inanition 19
5. - Primauté de la faim durant le jeûne et dans la vie courante	23
6. - Les carences 28
7. - Les morts durant le jeûne 31
8. - Les médicaments et le jeûne 40
9. — Le jeûne n'est pas un remède 50
10. - En quoi consiste le jeûne 52
11. - Quand, où et combien de temps jeûner ? 55
12. - Comment ne pas jeûner 60
13. - La préparation du jeûne 63
14. - Le demi-jeûne 67
15. - Conseils durant le jeûne 70
16. - Les purges et les lavements durant le jeûne 83
17. - Le bouchon collé 88
18. - Les symptômes et les crises durant le jeûne 92
19. - Quand et comment couper le jeûne 99
20. - La frugalité après le jeûne par le système Mosséri 116
21. - Comment vivre après le jeûne 126
22. - Les cures de jus et autres 135
23. - Les quatre formes de jeûne 141
- Le jeûne hebdomadaire 141
- Le jeûne annuel 142
- Sauter un repas occasionnel 143
- Le jeûne matinal (système Dewey) 147
24. - Rajeunir, maigrir, grossir par le jeûne 154
25. - L'accoutumance aux drogues brisée par le jeûne 160
26. - Le jeûne dans les maladies aiguës 164
27. - Le jeûne dans les maladies chroniques 171
28. - Evolution de la maladie 182
29. - Le retour à la santé 185
30. - L'hygiénisme 186
31. - Les remèdes naturels pendant le jeûne 188
32. - La notion de remède 193
33. - Les tisanes durant le jeûne 197
34. - Cas vécus 204
35. - Correspondance avec H. M. Shelton et V. Vetrano 281

LA NOURRITURE IDEALE ET LES COMBINAISONS SIMPLIFIEES

par Albert MOSSÉRI

Dans cet ouvrage, qui est une suite et un complément à *La Santé par la Nourriture*, Albert Mosséri approfondit et développe la question de l'alimentation hygiéniste dans de nombreux domaines. Après avoir exposé que l'homme n'est ni carnivore, ni granivore (céréales, pain, etc.) ni omnivore (un mélange de tous aliments), l'auteur répond à la question : « Qu'est-ce qu'un aliment naturel ? » en montrant en quoi consiste l'alimentation naturelle spécifique à l'homme.

Les chapitres suivants sont consacrés au sel, au pain et aux céréales, au crudivorisme, aux plantes médicinales, aux problèmes des carences, de la dénutrition et de la maigreur, au danger des protides concentrés, etc.

Quelles casseroles utiliser, comment sécher les fruits et les légumes ? Comment se nourrir en voyage ? Ces questions sont traitées avec d'autres dans le but de faciliter la pratique d'une hygiène alimentaire correcte.

La deuxième partie est consacrée à une approche du problème des combinaisons alimentaires, destinée dans l'esprit de l'auteur à des hygiénistes avertis, alors que le livre de H. M. Shelton sur le même sujet a été écrit pour un large public.

LA SANTE PAR LA NOURRITURE

par Albert MOSSÉRI

5C édition revue et complétée

L'auteur a réuni dans cet ouvrage la somme de ses recherches et de son expérience dans le domaine de l'alimentation humaine. Certes, il s'agit là d'un sujet complexe où les habitudes, les croyances et les théories s'avèrent souvent aussi variées que contradictoires.

Digestion, assimilation, nutrition... ce sont là des fonctions souvent mal comprises par nombre de ceux qui n'établissent pas de lien entre le mode alimentation et la santé.

C'est pourquoi l'auteur s'est attaché à résumer les règles générales qui devraient présider à une nutrition équilibrée, en fonction notamment d'une alimentation saine, mais sans oublier que d'autres facteurs y prennent également une part importante.

On découvrira que plusieurs de ces règles vont à l'encontre des idées reçues ; elles paraîtront même parfois impraticables ou excessives, mais ici l'auteur ne cherche à faire aucune concession aux goûts les plus répandus ni aucun compromis avec les habitudes les plus ancrées, alimentaires les plus ancrées.

Dans cet important travail de synthèse hygiéniste, Albert Mosséri apporte des réponses pratiques aux problèmes que pose l'alimentation comme facteur de santé. Le propos n'est pas ici de susciter quelque croyance dans une pratique superstitieuse, mais bien plutôt une étude réfléchie et une pratique éclairée des principes de vie saine.

CHEZ LE MÊME ÉDITEUR :

BIBLIOTHEQUE HYGIENISTE

Principes de l'hygiénisme et facteurs de santé. Introduction à l'Hygiène, naturelle par le docteur H. M. Shelton. — Livre fondamental, à lire avant tout autre. L'auteur explique de façon magistrale ce qu'est la santé (et la maladie) et il donne les principes directeurs de la vraie guérison.

Tumeurs et cancers, par le docteur H. M. Shelton. — L'auteur nous situe clairement dans cet ouvrage passionnant l'importance exacte de ces graves troubles. Il montre les raisons d'espérer dans la majorité des cas. Les causes des tumeurs et cancers sont abordées, ainsi que le danger des opérations et des traitements modernes. La guérison naturelle par l'autolyse.

Les combinaisons alimentaires et votre santé, par le docteur H. M. Shelton. - Les mauvaises associations d'aliments sont à la base de la plupart des troubles de la digestion et de la nutrition. Cet ouvrage est le premier qui explique entièrement la théorie et la pratique du « régime dissocié ».

Le jeûne, par le docteur H. M. Shelton. — Magistrale étude, méthodique et approfondie, qui ne laisse de côté aucun aspect de la question. Cet ouvrage constitue un apport exceptionnel dans la recherche des facteurs vitaux que malades et bien portants doivent connaître.

Toxémie et désintoxication, par le docteur John H. Tilden. — Dans cette brochure, le docteur Tilden démontre la véritable cause de toutes les maladies.

Sauvez vos cheveux, par J. C. Thomson. — Ce qu'il faut faire pour obtenir une belle chevelure et soigner calvitie, pellicules, alopecie, chute des cheveux, etc.

Sauvez vos dents, par R. Haegel.

Pour soigner sans opération : hernie, hémorroïdes, ptoses, varices, déplacement de la matrice, par A. Mosséri. — Des méthodes pour se soigner à l'aide d'exercices spéciaux et d'une hygiène appropriée.

Le coeur, par J. C. Thomson. — Prévention et rétablissement des troubles par les soins hygiénistes.

La santé sans médicaments, par H. M. Shelton. — Quel est l'effet réel des médicaments face à la force vitale et à la santé ? L'erreur fondamentale de la médecine.

Le jeûne qui guérit, par le Dr Dewey. — Un des premiers livres importants sur le jeûne, qui reste un témoignage en faveur du jeûne.

Achevé d'imprimer le 2 décembre 1991
dans les ateliers de Normandie Impression S.A.
à Alençon (Orne)
N° d'impression : 11-2135
Dépôt légal : décembre 1991